

SALUD & ENFERMEDAD



NATURISMO HOLÍSTICO

UN CAMINO PARA VIVIR MAS ARMÓNICAMENTE

IÑIGO DE MELO

SALUD & ENFERMEDAD

NATURISMO HOLÍSTICO

UN CAMINO PARA VIVIR MÁS ARMÓNICAMENTE

IÑIGO DE MELO



Ilustración de la Portada realizada por Javiera Melo Mujica.
Licenciada en Artes U. de Chile. Artesana, Pintora, Escultora,
Disc Jockey "COLORES", integrante grupo musical PLUTÓN.

Inscripción Registro de Propiedad Intelectual N° 129.988.
Inscripción Registro de Seudónimo N° 2495.

Todos los derechos Reservados.
Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta,
puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna
ni por ningún medio, ya sea eléctrico o electrónico, químico, mecánico,
óptico, de grabación o fotocopia, sin permiso previo del autor.

2002

ÍNDICE

I – Puntos de Reflexión: Algunas Sabias Enseñanzas.....	Pág.....04
Reseña de las Razones de Vivir en Forma Natural.	
A) Razones Fisiológicas que nos hacen constatar que el ser humano es “Vegetariano”.....	05
A1 ; A2 ; A3 ; A4 ; A5.....	06
B) Razones Culturales y Antropológicas que acompañan al humano en su alimentación.....	07
C) Otros antecedentes Relacionados.....	08
D) Implicaciones Psicológicas Involucradas.....	09
E) Implicancias sobre el consumo de Leche.....	10
Sanidad y Equilibrio Natural del Organismo.....	11
Equilibrio Térmico ; Equilibrio Acuoso y PH ; Equilibrio Eléctrico.....	12
Equilibrio Enzimático.....	13
Traspaso y Asimilación de Energía por el Ser Humano.	
Equilibrio versus Desequilibrio.....	14
II – Razones de una Dieta Frugívora – Vegetariana.....	14
A) Energía Lumínica.	
B) Aire.....	15
C) Alimentos : C1 Agua ; C2 Sólidos – Carbohidratos ; C3 Proteínas ; C4 Lípidos – Grasas ; C5 Fibras ; C6 Minerales ; C7 Vitaminas ; C8 Aminoácidos Esenciales.....	16
C9 Mecánica de Absorción de Proteínas por el Organismo.	
C10 Contenido de Hierro en los Alimentos.....	17
C11 Contenido de Calcio en los Alimentos	
C12 Contenido de Fósforo en los Alimentos.	
C13 El Acido Linoléico.	
D) La Energía Solar.	
Pirámide de Disipación de Energías.....	18
Número de Habitantes del Planeta.	
Rendimiento de Kilos de Proteínas por Hectárea.	
E) El Tránsito Digestivo.	
Los Microbios.....	19
Los Contrarios.	
F) La Alimentación para el Ser Humano.....	19 – 20
- Resumen.....	21
- Dedicatoria.	
* (Bibliografía).....	22
Gráfico de Composición de la Leche de Vaca y de la Leche Materna.....	23
Dieta del Recién Nacido, y hasta los dos años.	
Gráfico de Contenido de Calorías en los Alimentos.....	24
Gráfico de Contenido de Hierro en los Alimentos.....	25
Gráfico de Contenido de Calcio en los Alimentos.....	26
Gráfico de Contenido de Fósforo en los Alimentos.....	27
- Diccionario.....	28 - 32

PUNTOS DE REFLEXIÓN. Algunas Sabias Enseñanzas.

Comenzaré haciendo mención a pensamientos, extraídos de filosofías milenarias, entre ellas de tribus ancestrales, cuyas enseñanzas han perdurado hasta nuestros días.

Así nos acercaremos a la realidad de que cuanto hacemos con nuestras vidas, nuestro entorno y con mayor razón con nuestros alimentos, es un todo indisoluble que nos involucra a cada uno.

- Recibirás un cuerpo, el que puedes gustar u odiar, pero que te acompañará durante dure tu experimentación en esta Tierra. *El será tu propia cura si aprendes a valorarlo.*
- Aprenderás lecciones, de tiempo completo en esta escuela llamada vida. Cada día tendrás la oportunidad de gustar de ellas o de pensar ilusamente en desecharlas, por estúpidas o intrascendentes, sin caer en cuenta, que de no aprenderlas ellas se repetirán de variadas maneras. Luego podrás pasar a la siguiente. *Porque lo que hagas a otros te lo haces a ti.*
- No hay errores, solo lecciones que aprender. Ellos serán uno de tantos que solo tú espíritu experimentará, nadie mas por ti lo hará. *El fracaso es una ilusión que el caminar conlleva.*
- Las lecciones de aprendizaje no terminan. Mientras tengas vida habrán peldaños que tendrás que subir, sin poder quedarte detenido en ninguno de ellos. De ellas solo las emociones y afectos son las que tu alma albergará por una eternidad. *Solo ellas nada mas !!!!*
- Allí no es mejor que aquí. Cuando tu "allí" llega a ser un "aquí" , sencillamente obtendrás otro "allí", que nuevamente parecerá mejor que el "aquí". *¡ Al poseer excluyes al otro de ti !*
- Los demás son un regalo, un espejo de ti en donde observarte. No puedes amar u odiar algo de otra persona, *a menos que refleje algo que tu amas u odias de ti mismo.*
- Todo lo que haces con tu vida es decisión tuya. Tienes todas las herramientas y todos los recursos que necesitas. *Todo existe por alguna razón y todo tiene un propósito único.*
- No todas las razones nos son reveladas, por ello el amor logrado es nuestro único tesoro y no el objeto o ser que lo produjo. *Todas las experiencias son relaciones para siempre, eternas.*
- Las respuestas a tu acontecer están en tu interior. Todo lo que necesitas hacer es mirarlas, escucharlas, dejarte llevar (intuición) y confiar. *Dios está siempre en ti y en todo.*
- Como decía una querida amiga española *"lo que suena muy sencillo, no es nada de fácil"* y también acotaba sabiamente, *"si no cambiamos de rumbo llegaremos hacia donde vamos"*.

Continuaremos con una:

RESEÑA DE LAS RAZONES DE VIVIR EN FORMA NATURAL sin forzar nuestra condición, o sea siendo lo que por estructura de ser, perteneciente a un ecosistema llamado Tierra nos corresponde, sin tomarnos atribuciones que escapan de nuestra esfera de acción.

Todo en este Planeta tiene una razón y un destino, romper el equilibrio pasando a llevar a los demás seres animados o inanimados es algo que querámoslo o no lo estamos haciendo a nosotros mismos. *"lo que es arriba es abajo y lo que es adentro es afuera"*.

Trataré muy efímeramente de trazar una línea de referencia en el espacio tiempo ilusorio de este Planeta, para ubicarnos en donde estamos parados.

Partamos por el día de hoy para así ir hacia atrás. En 1450 se perfecciona la imprenta por Gutenberg (ya los Chinos hacían algo similar por los años 600 DC). De esta manera la historia escrita y la evolución que trae aparejado este invento nos hace ubicarnos y ver que a un ritmo de cada generación humana occidental de 75,65,65,60,55,55,45,45,45,42, años, han pasado solo 10 generaciones lineales, o sea 552 años. En este tan corto período de historia se han escrito, inventado las teorías mas increíbles sobre la evolución de la especie humana y del Planeta en general.

Algunos han teorizado asegurando que el ser humano es omnívoro y otros más extremistas han aseverado que es carnívoro (carroñero, pues consume cadáveres de animales muertos, con varias horas o días de descomposición). Al observar esto no hay que olvidar la distorsión que estas teorías, acompañadas de otras amparadas por equivocadas interpretaciones sobre "conquistar y doblegar las especies y la naturaleza"(Genesis1:24-31) han acarreado alejarnos de la naturaleza y del equilibrio Madre Tierra vs habitantes de este mismo Planeta.

El ser primitivo era Herogámico = vivía en comunidad con lo divino, con la vida dentro y fuera de El, no había dualidad entre el y su entorno, era un todo y así lo sentía.

Cuando comienza la división, producida por el sometimiento por la fuerza, es cuando el desequilibrio se apodera lentamente de nuestro mundo.

De esa época es la historia de Adán y Eva y la expulsión del paraíso, y el consiguiente dolor producto de la ruptura con la armonía, con Dios, que en el fondo no es mas ni menos que "Todo", ya que de El venimos y a El vamos.

No ahondaremos en los innumerables desequilibrios que han conllevado estas teorías de sometimiento, tanto de la Naturaleza, de los animales (para experimentos, para comida), como de nuestras compañeras, madres e hijas subyugadas bajo el yugo del poder masculino.

Desde donde se ha "inventado la historia", en todos los ámbitos, bajo la visión tergiversada de una supremacía del macho sobre la hembra.

Produciendo quiebres a todo nivel, de los cuales hasta hoy no nos podemos desligar.

Tenemos problemas ecológicos, económicos, raciales, familiares, de parejas y a nivel personal de salud física y psíquica por este mal cuento. *(1)

A) RAZONES FISIOLÓGICAS QUE NOS HACEN CONSTATAR QUE EL SER HUMANO ES "VEGETARIANO".

Es equívoco que el ser humano en toda la antigüedad cazaba para suministrarse el alimento.

En general fue recolector de frutas, de lo que la naturaleza le proveía, según el lugar en que estuviere, siendo nómada y muy tardíamente pastor de ganado.

Pasó luego de recolector a vivir de cultivos estacionales, cuando se transformó en sedentario *(2).

Si tomamos como referencia cualquier cultura importante conocida sobre el planeta ella se basa en algún cereal, o elemento del reino vegetal, ninguna se basa en Mamuts, vacas, cabras, gallinas, o cualquier tipo de carne.

Si tomamos a los Chinos tenemos el arroz, los Aztecas el maíz, los Hindúes el arroz y el mijo, Japón también el arroz, el trigo originario de Mesopotamia (Asia), la avena del noreste de Europa, centeno de toda Europa, de África el mijo y el sorgo, de nuestra América y en especial la zona Andina la quínoa y la patata, los Mapuches con el piñón del Araucaria y así otros mas.

A1) Yendo específicamente a razones fisiológicas tenemos que la boca y la dentadura del humano es análoga a la de los monos antropoides (parecidos a los humanos), que son frugívoro-vegetarianos.

Tenemos incisivos de borde cortante, colmillos rudimentarios no prominentes ni puntiagudos (a diferencia de los carnívoros) los cuales no son para cazar.

Amplios molares, rugosos y en su superficie no hay ni puntas como en los carniceros u omnívoros.

Producimos en la boca gran cantidad de saliva al momento de moler los alimentos.

Produciendo un bolo al cual se aportan gran cantidad de fermentos y con un PH muy alcalino, para ayudar a digerir las féculas existentes solo en los vegetales e inexistentes en las carnes.

La mandíbula humana puede ejercer movimientos laterales a diferencia de la de los carnívoros que solo es vertical y para desgarrar, quebrar y engullir sin moler el contenido.

Ante esto cualquier persona sin mayor cultura podrá comparar cráneos con sus mandíbulas tanto de un animal carnívoro como de un ser humano y notar sin duda sus grandes diferencias.

A2) Donde se digieren los alimentos ingresados al organismo lo llamamos "estómago".

Las paredes de este son notoriamente más delgadas que la de los omnívoros o carnívoros, con su consiguiente producción en menor cantidad de ácido clorhídrico.

Aquí vemos una de las causas de las gastritis y úlceras posteriores por el exceso de ácido, el cual corroe las paredes del intestino y el estómago al producirse mayor producción de este, para poder digerir elementos extraños a su desempeño natural.

Nuestro estómago tiene muchos fermentos para digerir los hidratos de carbono, de los vegetales, e inexistentes en las carnes.

Mas muy pocos fermentos para digerir proteínas, que si tienen en cantidad los carnívoros con poliglándulas productoras de ácidos y fermentos proteolíticos para su rápido paso intestinal.

A3) La longitud de los "intestinos" en el ser humano es muy decidora al momento de entender el desempeño de nuestro organismo. Como dicen los dichos : "por la boca muere el pez" y "dime lo que come y te diré quien eres", tienen relación directa con la comida y la bebida.

Hay gente que después de almorzar, a medio día, no puede dejar de dormir siesta. No solo por gusto. De no hacerlo conscientemente o se queda dormido en alguna faena peligrosa o se le corta el cuerpo, como dicen. Esto es producto directo del tipo de alimento ingerido antes.

Siguiendo el razonamiento vemos que al cargar el intestino con alimentos que requieren de mucha energía para ser digeridos, estos necesitan de grandes cantidades de sangre que acudan a dicho proceso, como al desencadenamiento de un porcentaje altísimo de procesos anexos, que requieren de energías suplementarias para poder llevar a cabo una labor para la cual no fueron creados.

De esta forma, lógicamente, el organismo cae en algo parecido a un estado de shock (por decirlo burdamente), asume acciones que lo llevan a gastar energías, que están destinadas a solucionar la intoxicación que se está llevando a cabo y que es urgente solucionar lo antes posible. Estamos hablando de ingerir carnes.

De ser así cada minuto que pasa se producen mas y mayores componentes tóxicos, en el intestino, producto de la descomposición y pudrición del cadáver ingresado.

El organismo se sabe intoxicado y así reacciona.

El ser humano tiene intestinos muy parecidos en longitud al de los monos frugívoros-vegetarianos, o sea entre 7 y 10 metros de longitud.

En cambio los que comen carne o cadáveres solo tienen lo que necesitan, que es de 2 a 5 metros de intestino de poca capacidad y musculoso, de paredes más gruesas, hecho para extraer lo que necesitan en el menor tiempo posible antes de que las putrefacciones los intoxiquen. Si nos vamos al otro extremo están los herbívoros (comen hierbas, vegetales) los cuales necesitan de muchas horas para extraer todo lo que necesitan sus organismos.

Ellos tienen entre 20 y 40 metros de intestinos. Es apreciable las diferencias.

En el ser humano tenemos un cólon de gran capacidad, que se justifica por la abundancia de residuos que puede contener si su dieta es vegetariana, e inclusive la sintetización de vitaminas en su proceso final de intestino.

Tenemos también que el jugo intestinal y pancreático tiene muchos fermentos amilolíticos y la cantidad de bilis que se incorpora al mismo es muchísimo inferior a la de los omnívoros y carnívoros. *(3)

A4) Las manos del humano son carentes de garras firmes y curvadas. Solo tienen uñas que le ayudan en las labores de introducción de sus manos en la tierra para la agricultura, como también de resistencia para poder ejercer todo tipo de ejecuciones táctiles de gran precisión.

Estas labores se asemejan mas a la recolección delicada de frutas, granos y vegetales, como a ejercer caricias y demostrar todo tipo de sentimientos.

Como ejecutar un instrumento musical, pintar, manejar herramientas con precisión, etc...

A5) Otro rasgo que nos diferencia de los carnívoros es la transpiración por la piel. El SUDOR.

La abundancia de glándulas sudoríferas en el ser humano es contrastante con la casi carencia en los animales carnívoros. Estos sudan poco o nada ya que una secreción sudoral abundante para ellos sería fatal. ya que así concentrarían en forma excesiva residuos nitrogenados, los cuales se encuentran en grandes cantidades en su alimentación carnea (urea, ácido úrico e hipúrico, etc...).

Los carnívoros eliminan por la orina y deposiciones, en forma concentrada.

A la luz de estos antecedentes tenemos a tanta gente enferma de artrosis, artritis, gota, cálculos y otros males, producto de la poca o deficiente expulsión vía urinaria, rectal o sudorífera de todas las toxinas acumuladas en el cuerpo producto de la ingesta de productos carneos, lácteos y otros (huevos, elementos refinados, destilados y distorsionados) ingeridos en forma reiterada y desordenada durante muchos años y en grandes cantidades.

De esta manera a través del flujo sanguíneo lo no expulsado buscará desesperadamente donde depositarse, produciendo con el tiempo enfermedades y trastornos, y en el corto plazo se somatizará como dolores de cabeza o dolores en lugares que anuncien el desorden existente. Como alarmas se presentarán tratando de ayudarnos a ponernos en alerta.

B) RAZONES CULTURALES Y ANTROPOLÓGICAS QUE ACOMPAÑAN AL HUMANO ES SU ALIMENTACIÓN.

Me gustaría acotar que una de las razones que se dan a favor de comer carne o cadáveres es sobre la calidad de las proteínas animales versus las vegetales.

Se puede constatar que en una variada ingesta de nutrientes vegetales hay suficiente y de mejor calidad, ya que tienen toda la energía del sol, y por último estas están vivas y no muertas.

Otras razones que enumeraré más adelante dicen relación con las cantidades de alimentos y sus respectivas cuantías, necesarias para una buena nutrición, lo que es desdoblado por los que consumen carne, pues ellos necesitan grandes cantidades de comida, para suplir así la baja calidad en la energía ingresada al cuerpo y además gastada por el mismo para procesar dichas toxinas. A cambio el que consume alimentos vivos, plenos de energía, son muy pocos sus requerimientos.

Como 40 a 60 grs. de proteínas, 30 a 50 grs. de lípidos, 300 a 400 grs. de carbohidratos y 30 a 50 grs. de fibras. Lo cual nos vuelve a lo dicho anteriormente, en cuanto a quien ha escrito la historia y nos cuenta que necesitamos grandes cantidades de carne, elementos procesados y derivados de la leche. Lo que se puede pensar es que esa persona tiene intereses personales que defender, de educación o económicos.

Si nos remontáramos a los descubrimientos arqueológicos más recientes y estudiados bajo técnicas de última generación, veremos que la mayoría de lo encontrado nos muestra humanos alimentándose de pequeñas cantidades de alimentos, en general del reino vegetal y en las zonas costeras también de elementos del mar. No hay que olvidar que no existía el proceso de refrigeración, por lo que al matar un animal había que comérselo al instante, antes de que se descompusiera, lo mismo y más rápido pasa con lo proveniente del mar, por ello se ve que la ingesta de carne, era para ceremonias muy especiales y cuando se reunía gente por razones específicas. Todo esto tiene generalmente una connotación religiosa, que acompaña a tales momentos. También tenemos razones de índole económico que analizar, puesto que poquísima gente poseía cientos de gallinas como para matar una diaria y tener una rotación en su crianza, lo mismo con caprinos o bovinos. Algunos pensarán en los charquis o peces y las carnes ahumadas. Esto es de las mentes mercantiles de hoy, ya que nadie tenía bodegas abarrotadas de productos para poder echar mano de ellos a su antojo. Se guardaba lo poco y estrictamente necesario y posible. No hay que olvidar ratones, insectos y bichos que degradan lo guardado.

Lo más lógico era comer de las cosas que nos da la Madre Tierra en forma natural, viva y llena de energía y no de cosas muertas y mantenidas en forma artificial para razones de subsistencia en periodos de escasez, de viajes largos entre lugares distantes y carentes de alimento.

Nadie se asentaba en un lugar donde no iba a tener como alimentarse.

Yendo más atrás en el tiempo, o como lo hacen las tribus aborígenes en Australia, Brasil, se vivía de lugar en lugar siguiendo a las estaciones y consumiendo lo que estas brindaban.

Hay estudios recientes en que se demuestra, que la historia escrita hace más de doscientos años, sobre lugares de asentamientos humanos de miles de años atrás, hablaba de gentes que tenían organizaciones para la guerra y la defensa de sus poblados y que por consiguiente su razón primordial era la caza, las armas y la guerra. Siendo estas desmentidas hoy por acuciosos estudios, que han demostrado la deformación plasmada por llamados científicos, que acompañados de expediciones generalmente militarizadas y financiadas por imperios guerreros, anteponían sus propios criterios y deformaciones profesionales a criterios de realidad. En estos casos se vio, al estudiar nuevamente las ruinas y otras excavaciones aledañas, que lo que se había rescatado y guardado en museos, bajo el título de lanzas o flechas, eran nada menos que restos en mal estado, de elementos tallados de espigas de cereales, utilizados para ceremonias de "fiestas de fecundidad de la primavera".

También se concluyó que esas personas carecían de armas y que en los hogares o en cada comunidad de vecinos había un lugar especial para officiar acciones religiosas.

Se tenía una relación diaria y constante con la Creadora, la Madre Tierra, su Diosa, y no la muerte y la guerra como razón primera de vida comunitaria. *(4)

C)

OTROS ANTECEDENTES RELACIONADOS.

En el tejido animal, vacuno, avícola, hay gran cantidad de elementos ajenos a la naturaleza de estos, que han llegado a ellos por diferentes razones. La mayoría son toxinas exógenas, ingresadas por ejemplo como hormonas de crecimiento y engorda, inyectadas para apurar procesos, como también colorantes (para piel de aves y color huevos), conservantes post mortem, antibióticos (=anti-vida), pesticidas, herbicidas, todos elementos que se acumulan en las grasas del animal.

Es sabido que los concentrados alimenticios que fabrican las propias empresas para si, involucran molido de plumas de aves, polvo de huesos, excrementos de sus propios criaderos en porcentajes autorizados por los Servicios de Salud, Agrícolas y Ganaderos en todo el mundo.

Es de todos conocido las razones económicas de que criaderos de aves, también de cerdos, y de otros animales criados, así optimizan hasta los excrementos y subproductos de sus propias faenadoras o mataderos, agregándolos en porcentajes a sus dietas para abaratar costos.

Para acordarnos de un ejemplo cercano contemporáneo, tenemos la Europa convulsionada ante el problema "del mal de las vacas locas" o "encefalopatía espongiiforme bovina".

Esto sin ir mas lejos se produjo a causa de alimentar ganado, cita textual de prensa del 2001 "se adicionó en sus concentrados de harina subproductos de bovinos y ovinos, partes de los órganos que no se utilizan en las faenas de estos animales, como cerebros, tejido nervioso de la medula espinal, huesos". * (5)

Solo en Inglaterra, el año 2000 se registraron 1.101 casos afectados por el mal. Falta el resto de Europa. La naturaleza reacciona ante las aberraciones siempre.

No hay que olvidar que cualquier animal es un ser partícipe de la creación y viviente igual que nosotros que también somos animales de este planeta. Son seres dotados de distintos niveles de conciencia. Así vemos que un perro, a nuestro entender, tiene mas conciencia que una gallina. Pero esto no los imposibilita que al verse ellos o a otros ante la muerte, vacunos, caballares, aves y todos en general, secreten grandes cantidades de sustancias que para el ser humano resultan altamente perniciosas por ser excitantes al ser ingeridas (Purina, creatina, creatinina, urea, acido úrico, acido pirúvico, acido oxálico, acido cadavérico y otros mas). Los animales al ingresar a un matadero perciben perfectamente la muerte cercana poniéndose altamente excitados, distinto a como casa un indígena respetuoso de su entorno.

Esta consecuencia conlleva a que el cuerpo llame a consumir junto con las carnes otro tipo de excitantes perjudiciales para el organismo, tales como el alcohol, tabaco, café, té y si la fiesta se alargó mucho y hay que reanimarse, bienvenidas son las drogas para mantenerse. Entiéndase las comercializadas en una Farmacia o ilegalmente en la calle.

El ácido oxálico proviene de un cadáver al ingresar al organismo produce una menor asimilación de calcio en las células óseas y en el hígado, afectando también la producción de estrógenos. Hay gente que no se explica sus alteraciones metabólicas y ellas están en su dieta. Generalmente por más que se realicen chequeos y exámenes de todo tipo no logran pesquisar la razón de sus males, terminando ingiriendo drogas para darle una solución de parche a sus dolencias, sin caer en cuenta que por culpa de lo que comen a diario enferman.

La purina tiene un efecto irritante sobre el sistema limbico del cerebro, afectando el comportamiento anímico y la agresividad de quien se ve afectado por su ingesta.

El ácido cadavérico que se forma en el tejido animal post mortem, inhibe la utilización del silicio, elemento importantísimo estructurando los tejidos humanos.

El efecto más contundente sobre la persona que ha ingerido sustancias como la purina, lactina, cadaverina, creatina, creatinina, existentes algunas también en la *leche de vaca*, es que se comportan como narcóticos generando estados biodepresivos en el sistema nervioso.

Las toxinas producidas por los bacilos de la putrefacción son de varios millones, presentes en un gramo de carne y mayores en pescados. estos bacilos colonizan el intestino grueso aumentando su cantidad, proliferando y modificando la flora bacteriana original. Así trastocan a los bacilos de la fermentación, cuya razón es interactuar con lo vegetal y no secretar toxinas.

Cuando la putrefacción está en curso, las toxinas se filtran a través de la membrana intestinal y van a envenenar y a depositarse lentamente en diferentes lugares del organismo, causando la conocida arteriosclerosis, gota, artritis, problemas cardíacos, problemas renales y al hígado.

Junto a un sinnúmero de males producidos por la ingesta equivocada de productos que son la mayoría de las veces industriales, mas aún son ajenos a la dieta que la naturaleza de nuestro origen animal dispuso para vivir en salud y equilibrio natural.

Así todo tipo de infecciones se presentan al estar el terreno abonado, débil y delicado, producto de estas alteraciones, apareciendo así la temida "enfermedad", que fue buscada libremente y en contraindicación a lo que la naturaleza nos tiene reservado y señalado.

Un resfrío, una gastritis, una jaqueca, infecciones renales, alergias de todo tipo, diabetes, estreñimiento, alteraciones cutáneas de los mas diversos tipos, mal aliento, caries e infecciones a las encías, amigdalitis, cálculos, úlceras, colon irritable, etc., son cosas de todos los días para el que toma leche, sus derivados, es carnívoro y abusa de productos industrializados.

Así vemos que la vida es en tonalidades, no todo es blanco o negro. Hay que tener en cuenta el dicho : "Todo es tóxico, nada es tóxico, todo depende de la cantidad y del ser involucrado".

Cada uno sabe donde le aprieta el zapato, solo hay que ser conciente de lo que es natural, para desde ahí manejar concientemente lo que es bueno para nuestro organismo.

Si tomamos en cuenta la gran cantidad de residuos ácidos como el úrico, sulfúrico y fosfórico presentes en un cadáver, veremos que dependiendo de la ingesta, el exceso de ácidos queda rondando en el organismo, pues este como en el caso del ácido úrico, solo se puede hacer cargo de 8 gramos al día y 500 grs. de carne contienen 16 grs. del tóxico.

Si observamos a los animales carnívoros, ellos tienen una enzima llamada *Uricaza* que descompone el ácido úrico en algo inofensivo para ellos, la *Alantoína*. Cosa que el humano no posee y que para neutralizar, hecha mano a reservas de minerales alcalinos, como el calcio, en huesos y dientes. Esto con el tiempo nos lleva a ver la alarmante cantidad, sobre todo mujeres, que agravadas, por el hecho que durante los embarazos, el organismo recurre a necesidades mayores de calcio para formar el feto en gestación. Así nos asombramos de la gran cantidad de osteoporosis presente en nuestra población, sin caer en cuenta que es producto de un cambio cultural durante años en la ingesta alimenticia de las personas afectadas. Solo es ignorancia.

Siguiendo con la pista de estas toxinas, vemos que una vez neutralizadas y estando dentro del organismo, estas se transforman en *Urato de Calcio* que se deposita en diferentes tejidos, produciendo las tan conocidas cataratas en los ojos, arteriosclerosis en las arterias, piedras en el riñón y vesícula biliar, las arrugas en la piel, artritis en las articulaciones y muchas otras.

Existe una correlación directa entre los años de vida y el tipo de alimentación que se ingiere.

Hay estudios que han tomado distintos grupos étnicos, ubicados en distintos puntos del planeta, los cuales en su mayoría son vegetarianos, encontrando que su esperanza de vida ronda los 90 años, manteniéndose activos y juguetones hasta la muerte, sin conocerse enfermedades del corazón, o el cáncer, diabetes o envejecimiento prematuro. Ellos son los Vilca Bombais de los Andes del Ecuador, los Hunzas del Valle Alto del Himalayas, los Abkhazes del Mar Negro en Rusia. En cambio, los grupos que preferentemente tienen a la carne por base de sus dietas, no pasan de los 40 años de vida. Entre ellos tenemos a los Esquimales, los Lapones, los Groenlandeses, los Kurgi de Rusia.

D) Tocando otro tópico del tema son las IMPLICANCIAS PSICOLÓGICAS INVOLUCRADAS.

Tocaré lo relacionado con los niños y sus actitudes naturales, innatas ante comer seres vivos o darles muerte para comérselos. Por lo general el niño hijo de familias vegetarianas, no tendrá ningún conflicto ya que no pasará por la disyuntiva de comerse a un animal, como podría ser su conejito o pollito. Ya en su adultés podrá optar libremente por que cosas comer. El problema se le presenta al niño que sus padres lo obligan a comer cadáver, aunque caiga en conflicto con sus sentimientos, sensaciones y sabiendo por nuestros genes que es el olor a carne muerta.

Esto lo llevará antes de acostumbrarse a dicho menú, a desconfiar de lo que su ser interior le dicta como natural y bueno, comenzando a perderse o alejarse de su instinto natural, a desconfiar de sus sentimientos. Todos estos tipos de actitudes en algún momento se vuelven en contra a través de rabia y agresiones. *(6)

Si nos adentramos en culturas ancestrales, veremos que la sabiduría, producto de una interrelación muy férrea entre el humano y su entorno, lo hacía pedirle disculpas o agradecerle con actitud religiosa, al animal, que por razones de fuerza mayor, (en caso de tener que darle muerte para alimentarse) se había ofrecido para ello.

También de escogerse se tomaba en cuenta el animal más viejo, herido o con algún problema. En todo esto hay una razón de sentirse unido a la naturaleza y no violentarla.

A diferencia de hoy, que el pensamiento reinante es el de satisfacer todo tipo de instintos, al precio que sea, si es que el dinero puede comprarlo.

Tenemos la paradoja que en USA se destinen 2/3 de la producción de cereales para la alimentación de animales, los cuales serán después consumidos (aparte de las mascotas), siendo que hay mas energía en los cereales.

Si sumamos los cereales producidos para alimentación animal no habría ningún ser humano sobre este planeta muriendo de hambre.

Hay estudios que indican que la cantidad de energía consumida, para tener un pedazo de carne en el refrigerador de nuestras casas, siguiendo la pista desde el momento de nacer a un animal, es tan abismante que solo ello nos retrata e punto de contaminación en todo sentido que sufrimos como planeta.

Desglosemos el proceso de energía involucrado en un animal: nacimiento=vacunas, luz y calor artificial, horas medico, tónicos y vitaminas. Es largo detallar los procesos relacionados con el alimento que mas adelante comerá como la preparación de suelos, siembra, riegos, pesticidas, abonos, siega, ensilaje, seca de granos, transporte de los mismos, su molienda, asociación a otros, peletización extrusado, ensacado, almacenado, distribución, repartición a los criaderos, depositado a los comederos con todas las horas hombres involucradas en cada faena. Tenemos

luego vacunas y remedios durante toda su vida, junto a vitaminas y drogas para que engorde y crezca. Transporte a la feria, matadero, equipos de desposte, energías eléctricas involucradas durante todos los procesos, frigoríficos de packing, envase, embalajes, sellados, transportes frigorizados a frigoríficos terrestres, aéreos y marítimos para volver a ser transportados por carros frigorizados a frigoríficos terrestres para ser luego de almacenados distribuidos a locales de ventas y supermercados donde volverán a ser rotulados y almacenados en lugares frigorizados. Toda esta cadena son días o meses a veces de energías de distinto tipo, sin llegar todavía a toda la energía que cada uno involucra desde que piensa en comprar dicho alimento hasta que lo compra, lo lleva a su casa lo almacena en su refrigerador quedando todavía la energía a gastar en cocinarlo e introducirlo en la boca del afectado, pudiendo no terminar ahí la historia de energías ocupadas si es que el afectado tiene malos hábitos alimenticios y enferma.

Si sumamos es incomparable a el costo cero que tiene una fruta colgando de un árbol colocado por El Creador en una selva. Eso es algo maravilloso y delicioso.

E) IMPLICANCIAS SOBRE EL CONSUMO DE LECHE.

Hay múltiples razones técnicas, medicas, económicas, ecológicas, para tener mas cuidado con el consumo de leche de vaca, tal y como se consume en las ciudades.

Comenzaremos por hacernos una pregunta tan solo mirando a nuestro alrededor. Daremos una mirada a todos los animales mamíferos existentes en nuestro planeta, de la misma forma como lo hicimos para ver las implicancias respecto de los carnívoros. Nos preguntaremos cual de ellos sigue amamantándose hasta adulto y con un gran detalle, bebiendo de una hembra de otra especie. No sería tan desastroso el problema si se bebiera directamente de la teta de la productora, de la forma natural, como Dios creó aquel sistema maravilloso, en que la madre traspasa aparte del alimento, una gran cantidad de anticuerpos e infinidad de elementos necesarios para el crecimiento y reproducción de las células del recién nacido. Sin dejar de lado las implicancias psicofísicas del contacto directo madre recién nacido por el tacto-piel.

No perdamos de vista que este alimento materno está vivo, no oxigenado ni hervido (muerto).

Expongo esto ya que al amamantarse directamente, la leche materna entra al hijo/a sin mediar contacto con el medio ambiente externo, en el que el aire sobre todo, lo oxida y cambia, ya de antemano su composición, sin agregarle a ello posibles contagios de agentes patógenos que la infecten.

Dejando en claro que la leche de vaca está diseñada para ser ingerida directamente boca-teta por el ternero, podremos referirnos a su posterior degeneración, hasta llegar a nuestras mesas y bocas humanas transformada en un producto químicamente defectuoso y tóxico para la gran mayoría de la población.

El proceso lechero es el siguiente: La leche es extraída en gran parte del mundo a mano, implicando un porcentaje inmenso de contaminación (moscas, bacterias).

Ya habíamos hablado de su contacto con el aire. Luego es trasvasijada a bidones, jarros, estanques. De ahí muchas veces a camiones refrigerados que la llevan a centros de acopio, luego a estanques nuevamente.

Todo esto cambiándole la temperatura y bajándola abruptamente para que no proliferen las bacterias. Luego se le aplica un proceso de pausterización, que consiste en subirle por unos segundos, abruptamente la temperatura sobre los 100° Celsius.

A estas alturas este liquido que poco se asemeja a la leche, ha recorrido metros de metros por diferentes cañerías y procesos.

Solo le falta que en muchos casos han retirado parte de la grasa, parte del suero, cambiado con tantos golpes, movimientos y oxigenaciones su estructura química y la estructura de sus cadenas grasas, y para rematarla a veces se le adiciona agua. No hablaremos de la leche que además pasa por procesos químicos e industriales para transformarla en polvo.

No hay que olvidar que cuando la nube atómica, producto del desastre de Chernobyl, circuló sobre Europa, aquellos países conscientes de la contaminación que se estaba produciendo, al caer estos desechos radiactivos sobre sus pastizales, y ciertos de que ellos alimentarían a sus ganados, optaron por transformar la leche de esos tiempos en leche en polvo, vendida a los países del llamado tercer mundo o sub desarrollados, entre ellos Chile, a precios ridículos, poniendo en peligro la subsistencia de los productores nacionales al no poder competir con tan desleal comercio.

Es por todos sabido el colapso de muchos productores del Sur Chileno ante el Libre Mercado.

¿ A donde fue a parar tanto polvo ?

Desde esas épocas, proliferaron una gran variedad de productos, que curiosamente llevan adicionado, en un porcentaje altísimo el componente lácteo.

Las barras de chocolates y golosinas, junto a que más del 90 % de las galletas fueron adicionadas de algún modo con partículas lácteas.

ARGUMENTACIÓN MÉDICA AL RESPECTO

Entrando en argumentos médicos, se han realizado estudios en todas partes del mundo, llegando siempre a la conclusión de que el consumo de leche, por la población que ya ha ido perdiendo o perdido del todo sus bacterias naturales estomacales, encargadas de digerir y transformar la leche materna, en productos aptos y beneficiosos para el organismo, es altamente perjudicial y causante de la aparición de la mayoría de los cuadros infecciosos, muy conocidos por todos, como también infecciones a las amígdalas, al oído, asma, bronquitis, hemorragias intestinales, diarrea, cólicos, diabetes, alergias, generalmente en los niños ya que en los adultos se presentan como enfermedades coronarias, artritis, alergias, sinusitis, nariz roja, mal aliento, leucemia, linfoma; cáncer al: pulmón, próstata, pecho, ovarios y recto. * (7)

También hay estudios que la asocian con osteoporosis, cataratas, cálculos biliares y renales, esclerosis múltiple, peritonitis, diverticulosis, tuberculosis, estreñimiento.

Sin enumerar todos los daños ocasionados si la leche contiene índices mayores a los tolerables, por el humano, en cuanto a minerales dañinos, drogas, pesticidas, herbicidas, hormonas, penicilinas y cualquier otro producto nocivo para la salud que le fue suministrado o adquirió el animal durante su vida.

CAMBIO DE LECHE MATERNA POR LECHE DE UN ANIMAL CON OTRA GENÉTICA:

Cuando se le entrega en su primer año de vida este tipo de leche a un ser humano, pueden aparecer cuadros infecciosos, ya que se afecta directamente el sistema inmunológico, o directamente los órganos del sistema linfático (bronquios, amígdalas, adenoides, etc.).

PROTEÍNA DESENCADENANTE DE DIABETES JUVENIL:

En cuanto a la diabetes juvenil se ha visto que una sección de la proteína llamada "suero de albúmina bovina", es casi idéntica a la proteína de la superficie de la célula productora de la insulina en el cuerpo, por lo cual, la gente sensibilizada a esta proteína también lo están a sus propias células, causando así su autodestrucción.

No estaría de más eliminar de la dieta la leche en los casos de niños que padecen este mal, ya que no podemos dejar de lado que pueden influir también múltiples factores genéticos, químicos, medioambientales y otros.

CONTAMINACIÓN DE LA LECHE ANIMAL ES ALGO SIEMPRE PROBABLE:

Otro punto muy riesgoso es la contaminación en muchos países de la leche con productos químicos, radiactivos, bacterianos (sangre y pus de las ubres de las vacas con mastitis).

Todo esto nos tiene que mover a preguntarnos también si podemos transformar a un cohabitante del planeta en una fábrica despiadada, sin respetar sus ciclos ni su naturaleza.

SANIDAD Y EQUILIBRIO NATURAL DEL ORGANISMO.

La capacidad de mantenerse sano o de retomar el equilibrio es propio de la naturaleza, se ve por todos lados, siendo también característica del cuerpo humano.

"La naturaleza es la que cura" decía Hipócrates ya en la Antigua Grecia.

La fuerza vital existe en cada uno.

La naturaleza interna, no la externa al cuerpo, es la que reacciona sola a la enfermedad, de acuerdo al medio en que vive, ayudada o con este en su contra.

¿Qué pasa si introducimos desequilibrios en un sistema?

El margen de temperatura en el Planeta Tierra está dado para que los organismos funcionen dentro de esos parámetros armónicos. Los humanos les estamos introduciendo cambios y desequilibrios.

El universo es intrínsecamente armónico, y este planeta que es lo único que conocemos de El, es *una casa óptima para vivir*, pero lo que estamos haciendo con El, en los últimos 100 años, está dañando irremediablemente nuestro hábitat.

Cuando se rompe el equilibrio en el cuerpo este se enferma.

Hay que tratar de identificar las causas y tratar de devolverle su equilibrio natural, no como se hace generalmente con las medicinas tradicionales Occidentales, en que se ataca el síntoma y no se ocupa de las causas.

Es muy patético ver cualquier publicidad de productos químicos ofreciendo sanación.

Ante esto lo mas sano es tener un programa de vida (o de salud), que es de cada persona, hecho para lograr la mayor armonía de manera de poder vivir en salud.

Curiosamente en Occidente nos enseñan muchas cosas enfocadas a como ganar dinero, pero no nos preparan para ganarnos la salud, o mantener la salud física y mental. Cosa que es algo diferente en el Oriente y en zonas que se rigen por tradiciones ancestrales.

hay que reeducarse, para poder vivir sano. Hay que tomar lo que nos da la vida y dejar agradecido de lado lo que nos puede dañar.

Esto no quiere decir que eso que nos daña tenga que producir los mismos efectos en todo el mundo. A veces dependiendo del entorno, del contexto en que se da una situación de vida, en que las cosas y seres involucrados cobran distintos comportamientos, los resultados son afines a ello y distintos para cada caso.

Un ejemplo de esto son los aliños, tan distintos de un lugar a otro del planeta.

Al vivir equivocadamente consigo mismo, los mecanismos fallan y se dañan y como síntoma de ello se presenta la enfermedad. No hay que olvidar que todo organismo está hecho para poder recuperarse de múltiples agresiones, ya sean psíquicas, orgánicas o de variadas índoles.

Cuando uno nace, trae un potencial de energía vital el cual puede potenciarse o debilitarse o inclusive perderse del todo.

La fuerza vital trabaja por el todo y por cada parte del ser, cuerpo-mente-espíritu.

El organismo está hecho para vivir sobre los 100 años en buena salud.

EQUILIBRIO TÉRMICO:

Los mecanismos de regulación que mantienen una constante, un equilibrio, funcionan con un mínimo de variación. Por ejemplo podemos revisar la temperatura corporal. Ella es de mas o menos, dependiendo de cada individuo, de 37° C.

Teniendo en cuenta que si el contexto cambia, ya sea la variación de temperatura ambiental, el organismo desencadena infinidad de procesos orgánicos para mantener el equilibrio.

En este caso basta un cambio de 0,5°C dentro del cuerpo para que este reaccione y se sienta fiebre.

EQUILIBRIO ACUOSO Y PH:

En otro ámbito, el equilibrio acuoso, + o - el 60 % del peso corporal en un adulto, se ve afectado cuando el organismo acumula o retiene liquido (edema) o cuando pierde o elimina mucho deshidratándose.

En la perdida están involucrados la orina, la transpiración, vómitos, romadizo, lagrimas, etc.

Para mantener este equilibrio es necesario ingerir de 2 a 3 litros diarios de agua pura.

Dentro del organismo uno de los procesos en movimiento es el de los líquidos.

Uno de los involucrados en esto es el de los electrolitos, los cuales se están equilibrando en proporciones constantes. También el grado de acidez o alcalinidad es otro proceso constante.

El PH se regula en base a un 7,4. Es el valor de equilibrio humano según la escala que se diseñó para medirlo y que es de 1 a 14. O sea en el caso humano es levemente alcalino.

Para poder mantenerlo necesitamos ingerir agua pura, o sea neutra con PH 7.

Aquí ya tenemos un punto de conflicto al ver que muchos ingerimos en vez de agua pura, esta misma adicionada con fluor, cloro y muchos minerales, sin saber su PH, como también bebidas embotelladas dulces o amargas, licores, vinos y cervezas.

La sangre tiene también un PH de + o - 7,4. En ella tenemos que varía a la acidosis con un 7,35 y a la alcalosis con un 7,45.

Nuevamente constatamos que los márgenes de equilibrio son bastante leves o mínimos.

EQUILIBRIO ELÉCTRICO:

Todo esto está interrelacionado con los procesos de información a través de todo el organismo, por medio de las neuronas. Estos son mecanismos de descargas eléctricas cuyos miles de impulsos sincronizados y de una precisión impresionante están interrelacionados, de manera que al variar alguno, involucra a todos los demás. Un ejemplo sería al subir mucho la fiebre sobre los 40°C. Ante esto se producen convulsiones del tipo de la epilepsia. Detallando el cuadro febril, tenemos que este es un mecanismo de reacción ante un agente de trastorno.

Cuando la fiebre sube a 38°C los Linfocitos T y el Interferón aumentan automáticamente, ellos son especializados en defensa, especialmente antiviral.

Esto nos está mostrando que el organismo aumenta la temperatura para poder fabricar los elementos que necesita para defenderse naturalmente. Por ello no es bueno actuar abruptamente sobre un cuadro febril con antipiréticos, solo preocuparse de que ella no suba de 38°C, por medio de compresas de agua fría o frotaciones con agua. Hay que ayudar al organismo a volver a su equilibrio, a que reaccione autorregulándose, de manera que en uno o dos días el proceso debe pasar y el mecanismo de autodefensa funcione.

Sobre los 39,5°C los procesos enzimáticos cambian, estos se bloquean, por lo que el apetito se pierde y es muy conveniente no comer hasta que el organismo lo pida nuevamente. Solo tomar mucho agua pura o jugos de frutas recién fabricados y ni por nada leche que ayudaría a procesos de putrefacción intestinal.

La temperatura se baja con hidroterapia, que puede ser mojando la parte genital con agua fría, o introducir el cuerpo en agua fría, usar compresas de barro en zona abdominal y torácica.

EQUILIBRIO ENZIMÁTICO:

También tenemos otro proceso maravilloso que es el enzimático (reacciones bio-químicas).

Millones de enzimas catalizan (acción que ejercen ciertos cuerpos sobre la composición de otros sin sufrir ellos mismos modificaciones) reacciones asombrosamente entrelazadas y perfectas, con una rapidez tal que sobrecoge. Tenemos el ejemplo de la enzima de la Lactasa que desdobra la Lactosa, que es la azúcar de la leche, transformándola en un elemento asimilable por el organismo. También tenemos el proceso de fabricar colesterol, que solo los animales lo tenemos, y del cual carecen los vegetales. Ahí una verdad digna de meditar.

Como diferenciación a estos procesos de adecuación constante, hechos a la medida, tenemos procesos que son rítmicos y constantes como la respiración, latidos cardíacos, ciclos menstruales, ritmo de ondas cerebrales, ritmos peristálticos del intestino, el sueño, la vigilia.

TRASPASO Y ASIMILACIÓN DE ENERGÍA POR EL SER HUMANO.

El cuerpo funciona por la luz, o sea por la existencia del Sol. Esto es muy importante pues tendemos a olvidar que el Sol es el dador de la energía a todo ser viviente. Sin El no existimos.

Esto lo tenían y lo siguen teniendo muy claro los indígenas que viven muy ligados a la naturaleza. Este es uno de los pilares fundamentales del Naturismo, pues propicia la existencia de una cadena lógica y natural de origen, utilización y absorción de la energía.

Si nos pusiéramos en la hipótesis de ser visitados por otros seres, los que hicieran análisis de donde obtener mayor energía de este planeta, no me cabe la menor duda que lo harían del reino vegetal. Sobre todo de las frutas y sus semillas. En una semilla está toda la energía para producir y replicar un árbol o vegetal en sí. Característica de los seres vivos sobre la Tierra.

Algunos pensarán que la mayor energía está en la célula, o sea la energía nuclear. Ese es un tema muy complejo por las implicancias planetarias. También está el Hidrogeno que es el tema del futuro, mas solo puedo agregar que ellas solas no son capaz de dar vida como lo hace un fruto con su semilla, que es la síntesis de la energía del Sol a disposición, como un regalo del Creador para todos los seres vivientes en este planeta Tierra.

Si vemos y analizamos las implicancias de la energía lumínica, solo tenemos que ver que al disminuir ella, el ritmo vital decae de la misma manera. Esto es un ejemplo corroborable tanto en la vida vegetal como en la animal.

En los vegetales el ritmo lumínico "día-noche" tiene implicancias directas sobre su existencia. Si cambiamos un vegetal y lo ponemos en un hábitat oscuro, sin luz, este la buscará y de no encontrarla al poco tiempo morirá irremediamente.

Si obtenemos un fruto en un árbol, de un lugar donde no le dio el Sol, este será de menor calidad que al que si le dio el Sol directamente.

Ejemplos en la naturaleza hay muchos y variados.

En cuanto al organismo humano este reacciona de igual forma a sus co-habitantes planetarios.

Al ir desapareciendo el Sol en el horizonte los procesos entran en disposición a restaurar y reponer energías de daños, agotamientos, desgastes, excesos, estrés, etc., producidos en las horas de exposición al día. Si se rompe este orden natural, introduciendo menos horas de sueño, vida nocturna en vez de diurna, se producirá irremediamente un desequilibrio, que es lo mismo que decir "enfermedad".

Dependiendo de las fortalezas de cada individuo, este reaccionará de distintas maneras al mismo estímulo, dependiendo también de la cantidad de veces y de horas, como de la sensibilidad. Cayendo en patologías asociadas al sueño, al apetito, vista, oído, ciclos menstruales, hormonales, atención y memoria, alteraciones físicas a músculos y/o columna (pienso en labores de escritorio), la lista es muy larga y variada como personas hay.

EQUILIBRIO VERSUS DESEQUILIBRIO:

Para estar en salud tiene que haber un equilibrio entre lo que sale y lo que entra al organismo. Esto es muy importante de entender pues es la causa de la mayoría de las enfermedades.

Si yo ingiero un veneno, es muy claro que me hará daño, nadie argumentará otra razón.

Si ingiero colesterol existente en una carne de animal, se me distorsiona el colesterol propio.

Siguiendo la misma lógica, sería causa y efecto clarísimo del daño. Mas la medicina tradicional se dedica a solucionar el síntoma, llenando al paciente (que realmente actúa como dice la palabra "en forma paciente" sin tomar la vida en sus manos) de remedios, que una de las cosas que hace es volver al ejemplo primero, drogado con productos químicos, que a la larga lo envenenarán y en el mejor de los casos, suprimirá el síntoma pero no el problema que lo causa.

Esto es algo HOLÍSTICO, involucra al ser completo, con sus costumbres y capacidades.

Si tomamos otros ejemplos y vamos analizando. ¿Por qué a la gente se le produce la Artritis?

a) Al irse acumulando materiales extraños en las articulaciones, producto de un exceso no eliminado por los conductos naturales (riñones, hígado, piel, deposiciones, etc).

b) Por sobredosis de elementos ingeridos junto a alimentos que aportaban dichas toxinas. Así tenemos, el exceso de azúcar produce la diabetes, el exceso de sal produce la hipertensión, etc.

c) En una Anemia (falta de hierro) tenemos también desequilibrios, como en un Bocio producto de la falta de Yodo (hipotiroidismo), o la falta de litio con su consiguiente depresión nerviosa.

así vemos que tanto el exceso como la falta de algún elemento ingerido con la alimentación diaria y periódica, producen efectos sobre nuestro equilibrio psicofísico.

INTOXICACIÓN ES : podríamos resumir que intoxicación es igual a los productos catabólicos no removidos del organismo, alterando la composición del medio interno que es acuoso.

Para poder remover todo el material tóxico (desintoxicar) y devolver el equilibrio, hay que ayudar al organismo regulando la dieta, tomando mucho agua pura, tomar baños de vapor, realizando hidroterapias, baños de barro, hacer ejercicio, respirar aire puro, caminar a pies descalzos sobre el pasto, activar la irrigación sanguínea sobre todo en los pies y otras mas.

"La enfermedad es un proceso no un estado inamovible", es el final del proceso de acumulación de trastornos.

"La curación es el proceso inverso", acorde y proporcional al daño y al tiempo que se ha padecido la enfermedad.

Hay que ser realistas y tener en cuenta el tiempo que el organismo tendrá que utilizar en eliminar y limpiarse de lo que le invade y le sobra.

SE ESTIMA QUE ESTE PROCESO REQUIERE DE UN MES POR AÑO DE ENFERMEDAD, teniendo la cuenta conciente o inconcientemente del tiempo que ha transcurrido en trasgresión.

Tomemos como ejemplo la persona que nota que ya el fumar le está haciendo realmente daño, se nota con signos de enfermedad a causa de ello. Tendrá que remontarse a los años en que comenzó con su vicio y dependiendo de cuantos será los meses que demorará en normalizarse.

RAZONES DE UNA DIETA FRUGÍVORA - VEGETARIANA :

Nuestro Creador dispuso en orden de importancia jerárquica las energías que requiere el ser humano, partiendo desde los ojos, la nariz y luego la boca. Ese es el orden de cantidad a usar.

A) Se come principalmente **ENERGÍA LUMÍNICA** proveniente del Sol.

Somos una máquina que funciona en base a la luz del Sol. La luz es parte del espectro electromagnético. Lo que el ojo percibe es una banda que va desde los 390 a los 700 nanómetros de longitud de ondas. Una parte del espectro pasa por la capa de ozono, el resto de la banda rebota en la atmósfera. Los rayos X, rayos Gama, Ultravioleta, Cósmicos, son rayos destructivos de la vida en el planeta.

La luz es absorbida directamente por los ojos, con los fotorreceptores de la retina y por la piel.

Esta energía va directamente al sistema nervioso, al que la falta de luz lo afecta a través de las depresiones. Por ello en los Países Nórdicos el índice de suicidios es mayor. Se estima que se debe estar + o - 14 horas diarias expuesto a la luz. Lo natural, desde el alba hasta el ocaso.

B) Se ha estudiado que la cantidad de **AIRE** puro requerido es de 8.000 a 10.000 litros diarios. Estos se absorben en su mayoría por las fosas nasales y secundadas por la piel. La piel aparte de múltiples funciones, es un órgano extra adicional absorbiendo luz, aire y agua.

El aire es tan esencial para nuestras vidas que si nos falta mas allá de 3 minutos comienzan a morir células cerebrales irrecuperables hasta alcanzar la muerte.

En cada inhalación entran al organismo + o - ½ litro de una sustancia que nos une irremediamente con el entorno de todo ser habitante de este planeta. El aire es común a todos. Es algo que entra dentro de mí para luego entrar dentro de ti y así en una cadena que recorre a todos y todo.

Por algo refiriéndonos a la Biblia, en ella el Creador/a nos asevera que no nos debemos preocupar de nuestro alimento ya que está asegurado, lo que es verdad, y así preocuparnos de lo espiritual como primordial.

C) LOS ALIMENTOS, a diferencia de enseñado son muy poco sus requerimientos diarios:

C1-De AGUA PURA se requiere de 2 a 3 litros. No es lo mismo cualquier líquido o bebida.

C2-EN SÓLIDOS-CARBOHIDRATOS, de 300 a 400 gramos al día. O sea de 5 a 6 grs. por kilo de peso de la persona que los ingiere. Estos los encontramos en legumbres y cereales.

C3-DE PROTEÍNAS entre 40 a 60 grs. O sea de menos de 1 gr. por kilo de peso en un adulto, en niños el requerimiento es mayor. En un lactante es de 2 grs. por kilo de peso al día.

Tenemos que el poroto de soya da 35 grs. x 100, la carne de vacuno 23 grs. x 100, el queso da 24 grs. x 100, el maní da 26 grs. x 100, las lentejas dan 24 grs. x 100, los porotos dan 22 grs. x 100, los cereales en general dan 13 grs. x 100, el germen de trigo da 26 grs. x 100.

Las frutas y verduras aportan + o - 1 gr. x 100 y aquí hay que tener cuidado, porque si uno suma lo comido de ellos en el día, a veces se ha copado el requerimiento proteico sin necesidad de otros alimentos. Lo que da para pensar.

C4-EN LÍPIDOS-GRASAS de 30 a 50 grs. O sea de ½ gr. x kilo de peso de un ser humano.

C5-DE FIBRA entre 30 a 50 grs. La fibra está constituida por celulosa de las paredes de los vegetales, de ahí la importancia de una alimentación integral. Esto se comprueba y se encuentra en los cereales, en la fruta y en las verduras.

C6-DE MINERALES solo gramos a miligramos. Si vemos el calcio, necesitamos 800 mg.

De fósforo también 800 mg. Potasio y Sodio 2 ½ grs. al día. De magnesio 250 mg. al día.

De hierro 10 mg. De zinc 15 mg. De fluor-cobre-yodo menos de 10 mg. al día.

C7-EN VITAMINAS de miligramos a microgramos. Vitamina A requerimos de 1mg. al día, vitamina B de 0,01 mg., vitamina B1 o tiamina con 1,5 mg., vitamina B2 o riboflavina con 1,8 mg., vitamina B3 o niacina con 18 mg., la cual está en la cáscara de los cereales y semillas.

A principios del siglo XX en un país del Oriente que vivía del monocultivo de cereales, tras una intervención extranjera, se les proveyó de cereales limpios, sin cáscara, a la usanza occidental, lo que provocó una epidemia llamada "la Pelagra".

Esto nos demuestra lo delicado de intentar torcerle la mano a la naturaleza. por algo es mejor el arroz integral y la harina integral, entregándonos la niacina necesaria para nuestro organismo y no yendo a engrosar los preparados alimenticios de animales u aves.

De vitamina B12 de 0,6 microgramos (una milésima parte de 1 mg.). Esta vitamina no existe en los vegetales, excepto en las levaduras y los vegetarianos la sintetizan en el cuerpo a través de la flora microbiana del intestino en el "ileon Terminal" que es la última parte del intestino delgado antes de llegar al intestino grueso.

Por ello es que hay que tener gran respeto por los microbios, sobre todo de no abusar de los antibióticos, que significan anti-vida, pues están hechos para matar, destruir toda la flora microbiana, la mala junto con la buena. Hay que recalcar que estos microbios sintetizadores de vitamina B12 solo se encuentran en seres vegetarianos, en el resto han muerto, a causa de las toxinas producidas, en su lugar de ubicación, por elementos que se putrefactan en el intestino.

Vitamina E de 15 mg. llamada Tocoferol, vitamina K de 0,10 mg. llamada Fitoquinona, está en hojas verdes y brotes de semillas como la alfalfa u otros.

La vitamina C se encuentra en muchas frutas y vegetales, sirviendo para múltiples órganos y sistemas del cuerpo. La vitamina D o Calciferól se sintetiza por la piel, en vegetales no esta.

C8-LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES como la: Isoleucina, Leucina, Licina, Meteonina, Cleorina, Fistófano, Bolina, Feminerlina, Fenil-lanalina.

El huevo de ave es el que mas aporta en aminoácidos, siendo aceptables para el cuerpo no más de tres huevos semanales. Uno día por medio.

La carne roja aporta en todo el 100% menos en Fenil-lanalina que solo aporta el 80 %.

La leche de vaca aporta el 100 % en todo menos en Fenil-lanalina que llega al 99%.

En general estas proteínas son muy completas en el aporte de aminoácidos esenciales.

Ojo que también están en los vegetales, y no podría ser de otra manera.

El poroto de soya es una proteína completísima, también teniendo solo dos aminoácidos al 99%, que son la Fenil-lanalina y la Cleorina.

El poroto tradicional tiene un aminoácido limitante, que es la Meteonina, que está al 67 % y para que una proteína sea completa, o sea buena para el ser humano, los aminoácidos deben estar por sobre el 70% (en promedio en todos sus aminoácidos). Por lo tanto el poroto debe ser complementado con otros alimentos al momento de ingerirse.

Las espinacas son muy buenas y es la única que tiene todos al 100 % menos la Fenil-lanalina que está al 99%, siendo así una proteína completa, digno alimento del famosos Popeye.

C9- MECÁNICA DE ABSORCIÓN DE PROTEÍNAS POR EL ORGANISMO

Para entender la mecánica del organismo respecto a la absorción de una proteína, es en relación al aminoácido menor ingresado al organismo en las + o - 48 horas de ser ingerido.

Esto es como si se estuviera haciendo un queque, en base a una receta, de la cual se tienen todos los ingredientes para 10 personas, pero en los huevos tenemos solo la cantidad para realizar (la receta) solo para 4. Igual que en el organismo, en este caso tendríamos que realizar un queque para cuatro personas y desechar el resto de los componentes, ya que de mezclarlos todos, lo fabricado no es un queque y su calidad y uso sería impredecible.

Haciendo otro ejemplo, es como querer hacer una mezcla para concretar una y sabemos que necesitamos exactamente, según los cálculos, de tantos kilos de arena, ripio, cemento y X litros de agua. Si tenemos de todos los materiales las cantidades requeridas pero de cemento tenemos menos sacos de lo necesario, tendremos que obligadamente fabricar concreto mandados por la cantidad de cemento existente, y de acuerdo a la proporción calculada, de lo contrario tendremos algo que no es lo deseado, ni en resistencia, calidad ni cantidad.

Más bien no nos serviría para nada y en el organismo esto no es una chacota al asar.

Si ponemos un ejemplo alimenticio, podemos ver que en la harina blanca de trigo, la Licina está solo al 36% a diferencia que el grano completo de trigo con su germen y cáscara, o sea un trigo integral tiene 100% de Licina. Ojo que muchos panes que se publicitan como integrales son solo una mezcla de afrechos, colorantes oscuros, semillas sin moler y harinas blancas.

El trigo al refinarlo y transformarlo en harina blanca por el sistema industrial implementado en los molinos se pierde: mas del 80% de la Tiamina B1, Riboflavina B2 mas del 70%, de la Niacina B3 mas del 80%, mas del 80% del hierro, el 60% de la Piridoxina, el 70% del Ácido Fólico, el 90% de la Biotina, el 50% del calcio, el 70% del fósforo, el 75% del cobre-magnesio y manganeso. O sea que en la pura y blanca harina no queda casi nada de lo original creado para nuestro provecho, dejando al descubierto lo irracional de alimentos refinados, con sus costos monetarios directos e indirectos, al producir a la larga enfermedades en la población, por la ignorancia abonada por el comercio irracional.

El arroz tiene un limitante, aun siendo integral, en que su Licina es de un 69%.

El arroz llamado blanco, limpio o sin su cáscara, es como la harina blanca, solo un remedo de muy poco valor alimenticio real. Se invirtió en sacarle la cáscara en desmedro de lo natural.

El centeno tiene Licina en un 71% y el resto en un rango sobre el 70%, por lo tanto es una buena alternativa, es muy completo.

La avena tiene Licina al 62 % y en los otros aminoácidos están casi al 100%.

El maíz tiene la Licina al 52% por lo que debe ser complementado con otros alimentos dietarios. Como comentaba antes debemos comerlos en conjunto a otros alimentos que reúnan las características de suplirse unos a otros y es lo que se hace habitualmente en los guisos.

La complementación de alimentos en la dieta es muy importante porque lo que es deficitario en uno lo puede suplir otro sin dificultad, y como dice el dicho "en la variedad está el gusto".

Estos generalmente lo suplen las verduras. En todo caso no es bueno comer juntas las legumbres con los cereales. *No hay que olvidar que se complementan, aunque se hayan ingerido en distintas comidas, si en ello no han transcurrido más de 48 horas.*

Tenemos así el ejemplo de los porotos con riendas, que en idea es bueno, pero muy nefasto por sus efectos explosivos. Siendo mejor comer tallarines y porotos en comidas separadas.

C10- CONTENIDO DE HIERRO EN LOS ALIMENTOS

En los vegetales es abundantísimo al lado de las carnes. Los vegetarianos tienden a tener una poliglobulia, o sea mas glóbulos rojos en vez de tener anemia como se presume.

Hay que saber que el hierro se asimila en relación a la Vitamina C ingerida en la dieta.

La rosa mosqueta tiene mucho hierro y altas dosis de vitamina C, lo que favorece su absorción. Es muy corriente que los vegetales, ricos en hierro también lo sean de vitamina C.

Hay buena cantidad de hierro en la avena, cebada, maíz, arroz integral, el camote y en general los tubérculos como papas y zanahorias y muchas yerbas en infusiones. También las frutas deshidratadas y mucho más crudas, aportan además calcio, fósforo y proteínas en cantidad.

C11-EL CALCIO EN VEGETALES, se encuentra en los brotes de alfalfa, en el perejil, el laurel, el cilantro, el orégano, el comino, perejil, levadura de cerveza, los garbanzos, los porotos, semillas en general, moderado en los cereales. Un vegetariano no es deficitario por el hecho de no consumir leche. El exceso de proteína animal, el café y la sal hacen perder el calcio por la orina.

C12-EL FÓSFORO es muy importante en el organismo. Para el cerebro, la energía corporal, para formar los huesos. La maratón la ganan generalmente vegetarianos. Tenemos que en el reino animal los que resaltan por su gran vigor, fuerza y resistencia son herbívoros (elefante, buey).

El ATF=Adenocín Trifosfato, una base con tres átomos de fósforo, lo tiene el germen de trigo, la levadura de cerveza y muchos otros.

C13-EL ÁCIDO LINOLÉICO es fundamental para el proceso de mielinización. Esto es la mantención sana de la estructura de los nervios y las membranas de las paredes celulares.

Protege contra el cáncer. De los productos naturales que mas tienen son las semillas, siendo las nueces las de mayor cantidad y la leche materna, un elemento natural durante el amamantamiento.

O sea que necesitamos muy poco alimento, aunque nos parezca extraño, de 400 a 600 grs. diarios. Si volvemos a revisar la Biblia leeremos lo frugal del alimento en la antigüedad.

Mas que nada existe una distorsión conceptual cultural al mezclar lo visual externo de una persona y relacionarlo con su salud. En el siglo 18 era vista como saludable la gordura.

Ante esto tenemos la realidad, que las frutas o verduras nos entregan a veces mayores requerimientos que los necesitados al día.

Esto nos lleva a caer en cuenta de lo mal utilizado que está el alimento en el mundo, el tercio mas rico se lleva los 2/3 de todo el alimento, dejando a los 2/3 restantes dividiéndose el tercio de la torta, que lógicamente no alcanza. La torta para la fiesta está muy bien hecha, el problema son los comensales que acaparan y les sobra, dejando a los demás sin que les alcance y mueran hambreados por egoísmo e ignorancia de todos los invitados a la fiesta.

D) LA ENERGÍA SOLAR es almacenada en los vegetales por la fotosíntesis de las plantas, teniendo así nosotros la posibilidad de disponer de ella para nuestra energización.

Haciendo analogía con un juguete eléctrico, las frutas y vegetales vendrían a ser como las pilas de calidad extra. Una décima parte (1/10) de la energía absorbida queda en la célula, el resto se disipa como energía calórica, que produce el cuerpo de un animal en su proceso, y este vuelve al universo. En forma análoga, al ingerir carnes de un animal que generalmente se alimentaba herbivoramente, se está también absorbiendo el 10% o menos, de la energía almacenada en sus células muertas. De esta manera se establece una pirámide de energías disipadas, en la cual la base es el sustento de todas ellas, partiendo de la energía del Sol.

Detalle a continuación la "Pirámide de disipación de Energías en seres vivos".

En la punta de la pirámide no anotaré por no ser "ser vivo", que el termino de un ser vivo es en agua y vapor, energía calórica y minerales, lo que al final comúnmente se llama polvo.

Como comentaba en otra parte del libro somos "polvo de estrellas".

Somos y volvemos como todo al punto de partida, todo tiene su principio y su fin. Partimos de los materiales y energías de este planeta y al momento de terminar nuestro ciclo a el volvemos, en energías que van y vuelven, nada se pierde todo se transforma, corroborando que somos energías eternas de un universo al parecer infinito mas bien inconmensurable.

A continuación se detalla la **PIRÁMIDE DE DISIPACIÓN DE ENERGÍAS EN SERES VIVOS**

GUSANOS

ANIMALES ALIMENTADOS DE ANIMALES CARNÍVOROS

ANIMALES QUE SE ALIMENTAN DE LOS ANIMALES HERBÍVOROS

ANIMALES (Y SERES HUMANOS) QUE SE ALIMENTAN DEL REINO VEGETAL

EL REINO VEGETAL BASADO EN SU SÍNTESIS DE ENERGÍA POR LA FOTOSÍNTESIS

Estudios realizados por FAO nos cuentan que mas o menos el 60% de la producción de granos de USA va a la alimentación de animales. Para luego en la mayoría de ellos destinarlos para el uso de su carne y/o la leche. Si esta misma cantidad se usara en alimentación humana no habría hambre en ningún rincón del planeta.

El Creador/a hizo todo bien, nosotros somos los culpables de los desastres y sufrimientos que infringimos a nuestros semejantes y al Planeta.

AÑO	CANTIDAD DE HABITANTES EN EL PLANETA APROXIMADAMENTE	MILLONES
1850	1.000.000.000	mil millones
1975	4.000.000.000	cuatro mil millones
2000	6.000.000.000	seis mil millones
2010	8.000.000.000	ocho mil millones

RENDIMIENTO DE KILOS DE PROTEÍNAS POR HECTÁREA:

El cultivo de hierbas y hortalizas da una producción de + de 600 kilos por hectárea.

El cultivo de leguminosas (porotos, lentejas, etc.) produce 400 kilos por hectárea.

El cultivo de cereales (trigo, cebada, etc.) produce 300 kilos por hectárea.

La producción de leche está asociada a 100 kilos por hectárea.

La producción de carne está asociada a 60 kilos por hectárea.

Así podemos corroborar que la ley de disipación de energías se ve demostrada en este gráfico.

Y podemos deducir que es lo mas lógico de explotar por hectárea para uso humano.

E) EL TRANSITO DIGESTIVO.

Este es el proceso que involucra el tiempo que demora un alimento en ser procesado por el tubo digestivo, luego de haber sido molido en buena forma por los dientes de la boca y adicionados de saliva muy útil también por los componentes que le aporta.

Los alimentos naturales como frutas y verduras (vegetales) utilizan de 2 a 3 horas máximo en ser digeridos por el organismo.

Los alimentos refinados, como harinas blancas, azucares y guisados a partir de vegetales como coliflor, repollo cocido, dependerá de lo digestible de cada elemento, De 4 a 6 horas.

Los alimentos de índole animal y las legumbres secas guisadas, utilizan 6 horas.

El cuerpo necesita tener la energía de los alimentos a disposición en el más corto período y con el menor gasto interno del mismo para obtenerlo.

Al comerse una manzana, la energía a disposición se tendrá en un plazo de aproximadamente dos horas. Muy distinto es gastar seis horas para obtener menor cantidad de energía, por tan solo comerse un bife de carne.

La carne tiene falta de fibra, lo que produce falta de movimiento en su trayecto por el intestino. Esto produce estitiquiez, espacia, constipación, además de cáncer según estudios del Dr. Peter Cleave y el Dr. Denis Burkitt (Ingleses) conjuntamente en Europa, África y la Marina Real Británica. *(8)

Ellos comprobaron que la falta de fibra de celulosa en las dietas era la causante de todos los males. Produciendo proliferación de bacterias putrefactivas y la consiguiente inflamación del tracto digestivo, autointoxicándose por los ácidos dañinos que se forman a partir de algunos aminoácidos, que abundan en las proteínas como la Licina, Arritina, Basinina, Olitrina, que generan aminas de alta toxicidad como la Tiramína, Putrexina.

La carne muerta, extraída de un animal asesinado a sangre fría y que desde ese momento indefectiblemente comenzó en ella un desencadenamiento de procesos de degradación y putrefacción, es imposible que con quemarla al fuego se revierta todo ello. Tan solo el dorado y los aderezos saborizantes que la acompañen tampoco podrán salvarla de su putrefacción.

LOS MICROBIOS

Son nuestros amigos. Sin ellos no se produciría gran parte de los procesos importantes que existen. Muchos de los procesos naturales de nuestro organismo son en simbiosis con microbios del intestino (microbios simbióticos), produciendo elementos que nuestro organismo necesita, incluso sintetizan Vitaminas.

Nosotros generamos el ambiente propicio para que microbios puedan proliferar y hacernos daño, en caso de cargar nuestro organismo con productos extraños y tóxicos que abonan el terreno para la colonización de microbios existentes en todo instante en el ambiente, pero que están esperando el momento propicio para reproducirse. "Quien nada hace nada teme" y "quien no siembra no cosecha" son refranes populares cargados de sabiduría al respecto.

LOS CONTRARIOS

Para todo hay un opuesto dispuesto a ofrecérsenos.

-Vivir con luz del Sol en salud - El opuesto sería - Vida nocturna con luz artificial, la oscuridad.
-Aire puro, oxigenación sanguínea - Opuesto - Smog, tabaco, encierro, el envenenamiento.
-Agua Pura, fresca - Opuesto - Líquidos embotellados, bebidas, licores, intoxicación progresiva.
-Tierra. Contacto físico, a través de los pies, manos y cuerpo. De esta manera descargamos la energía eléctrica que producimos. Lo mejor es caminar por el pasto húmedo en las mañanas.

El opuesto es - vivir entre paredes, aislado del piso por calcetines o medias sintéticas, zapatos con suelas de goma, suelos alfombrados con materiales sintéticos. Perdiendo así energía electromagnética que necesita contactarse con la Madre Tierra.

El que ha caminado descalzo por la arena mojada de una playa sabe el placer conciente e inconciente que eso conlleva en paz.

-Finalmente tenemos lo beneficioso de hacer ejercicios físicos no violentos, como podría ser el caminar varios kilómetros diarios en compañía, hacer gimnasia, andar en bicicleta, nadar, yoga como opuestos tendríamos - Vida sedentaria, sin ningún ejercicio mas que el de la mandíbula y agonía producto de no cultivar ningún tipo de ejercicio intelectual que enaltezca lo espiritual, vía el arte, la lectura, la música, etc.

Tener una actitud positiva versus una pesimista que enferma.

-Se necesitan dormir horas que el cuerpo requiere para recuperar fuerzas y reparar todos los procesos orgánicos. Esto es muy importante pues ello de no cumplirse comienza por alterar al sistema nervioso, para seguir con procesos mas dañinos y comprometedores para la salud.

F) LA ALIMENTACIÓN PARA EL SER HUMANO

Desde la perspectiva de la ciencia, el ser humano comenzó sus primeros pasos por este planeta como vegetariano en zonas boscosas, en un ambiente de vida tropical, con mucho árbol frutal y de semillas.

En el primer capitulo del Génesis versículo 29 al 30 se deja muy claro cual será la alimentación. "Os doy cuantas hierbas de semilla hay sobre la haz de la tierra y cuantos árboles producen frutos de simiente para que todos os sirvan de alimento".

El ser humano fue creado para vivir en un paraíso. En donde existiera belleza, paz y armonía, en contacto con la divinidad. O sea en contacto con todo y todos. Nunca separado.

La dieta natural es la mejor para nuestro cuerpo hasta que no cambie nuestra anatomía. En millones de años nuestro organismo sigue siendo frugívoro vegetariano y adaptado a una dieta arbórea.

La incidencia del linfoma en los países en que se consume proteína animal es más alta que la de países donde se consume más proteína vegetal. Proporcional a países ricos vs. pobres.

La correlación en el cáncer de mamas y el consumo de carnes-leche-quesos-huevos cuando es más de dos veces a la semana. Se duplican o triplican los tumores cuando este consumo es diario. Siendo este directamente proporcional al consumo de grasas animales.

Hay una realidad preocupante en los esquemas de la medicina occidental al constatarse que las enfermedades van en aumento en la misma forma que aumenta la población, o sea casi exponencialmente, en especial en países con mas dinero y comidas llamada "chatarra".

Lo cual nos hace ver que el punto determinante es el cambio de hábitos en la alimentación.

Aquí, a estas alturas, muchos argumentan que antes moría mucho mas gente de pestes y epidemias, olvidando, que no se está en contra de adelantos técnicos que ayudan muchísimo, sinó a los cambios introducidos en contra de la naturaleza, a todo nivel ecológico.

Si seguimos viendo; a una dieta vegetariana se le agrega leche y huevos, aumenta sobre un 40% el riesgo de problemas coronarios (cardiovasculares, infartos, etc.) y si a esto se le agregan carnes aumenta sobre el 50%. Por lo que los factores de vida, como el hacer o no ejercicio no liberan a la gente del riesgo adquirido al alimentarse erróneamente.

Esto es un problema que se incuba después de décadas. Una coronaria no se tapa de un día para otro. Es un proceso de años en que se van depositando las placas de colesterol en las arterias para producir una angina, un infarto o una muerte. Esto es tras toda una vida de alimentación inadecuada.

Si nos acercamos nuevamente a la Biblia veremos en el Levítico 7, 22-28 en que Dios nos recomienda no comer grasas ni sangre. Esto fue transmitido hace + o - 2.500 años atrás ¿y?

El Dr. PEDRO SILVA JARAMILLO en Chile, hizo exámenes en gente vegetariana donde el colesterol circulante en la sangre era de un promedio de 135 miligramos, cuando se les agregó productos lácteos este subió a mas de 150 ml. y si le agregaban huevo este subía a 170 ml.

Cuando se hace esto mismo a gente que consume habitualmente carne, con edades sobre los 40 años, las cifras se acercan a los 240 ml. de colesterol.

Hoy se sabe que para que el colesterol no cause problemas debe estar bajo los 180 ml. y que sobre ello es peligroso para la salud humana.

El vegetariano estricto tiene del colesterol llamado bueno HDL niveles de 70 ml. y en 150 ml. el promedio del colesterol total. Así la relación es menor que la aceptada que debe ser menos 5.

Así a un vegetariano es muy difícil que le de un infarto. Consumir grasas=mayor mortalidad.

Hay muchos que argumentan que ponerse vegetariano es razón para adquirir una anemia.

En los estudios existentes se comprueba justamente lo contrario. Por ejemplo el promedio de glóbulos rojos en una población vegetariana de hombres es de sobre los 5 millones x decilitro, lo que es normal, con un hematocrito de 48% que es sobre los promedios normales y un nivel de hemoglobina de 16, que mas se acerca al exceso que a la carencia de glóbulos rojos.

En mujeres es lo mismo con la consabida merma en los períodos menstruales de hierro, por lo que su promedio de 4.900.000 y de 14 de hemoglobina, dando valores normales.

La ingesta de azúcar, en las dietas del mundo occidental, son en curva ascendente.

En Chile de ser unos pocos kilos a principios del siglo XX este terminó con un consumo de 60 kilos per cápita al año. Lo que determina que la diabetes va en aumento. Se calcula que de un 5 a un 10% de la población es diabética y que un 20 a un 30% son obesos.

En un estudio llevado a cabo en Boston, USA, se vió que diabéticos sometidos a una dieta vegetariana rica en fibras normalizaban sus niveles de azúcar. En cambio un grupo tratado con insulina, pero con alimentación no naturista observaban niveles altos de azúcar durante ciertas horas del día. De lo que se deduce que es más fácil controlar diabéticos con dieta vegetariana.

En cuanto a las deposiciones, en relación a la cantidad de fibra esta varía si se ingieren sobre los 18 grs. o bajo dicha cantidad disminuyen. Esto es importante ya que las fibras ayudan en el proceso de, arrastrar por decirlo así, las grasas ingeridas no requeridas.

Buda tiene un pensamiento sobre el alimento humano. *Dice "Hay que comer para satisfacer el hambre y beber para saciar la sed. Hay que satisfacer las necesidades de la vida como la abeja que liba las flores sin destruirlas ni quitarles su perfume".*

Lindo pensamiento al lado de la realidad, cuando se ve que en algunos casos hay que matar para satisfacer instintos, siendo que la necesidad no es de supervivencia sino de gula.

A diferencia que si uno come el fruto de un árbol o sus semillas no lo destruye, y si se alimenta de granos o legumbres, guarda parte de ellas para continuar su proceso de reproducción natural. Aceptando esto no habría hambre en el mundo. Eso sería parte de la PAZ.

RESUMEN

- 1-Nunca olvidar que las cosas sencillas no son nada de fáciles. Requieren de esfuerzo.
- 2-Levantarse al alba y acostarse al atardecer (lo menos tarde posible).
- 3-Contacto en lo posible con la luz Solar (no es lo mismo que directo a los rayos Solares).
- 4-Ocupar las horas de luz del día y no restar horas de sueño al cuerpo, pues se acostumbra.
- 5-Respirar al Aire mas puro posible, tanto de día como de noche.
- 6-Tomar como mínimo 2,5 (dos y medio) litros de agua pura al día.
- 7-No comer nunca si no se tiene hambre.
- 8-En lo posible no mezclar alimentos ácidos con básicos, legumbres con cereales, etc.
- 9-Comer los vegetales (se entiende todo lo del reino vegetal), en lo posible con sus cáscaras, es muy importante. Por ejemplo las manzanas, el pepino, la palta Chilena, los zapallitos italianos, el tomate, las peras, el arroz integral, las harinas integrales, etc.
- 10-Comer la gama mas variada posible de alimentos del reino vegetal. Hacernos nuestros propios regimenes de vida sana. Cada ser es un mundo por lo que tener opciones de distintos alimentos es mejor que imponerlas.
- 11-No olvidar que los requerimientos diarios del organismo son pocos, entre 400 y 600 gramos de alimento de primera calidad.
- 12-Lo que nos alimenta es lo que nos sana y vise versa.
- 13-Hay que estar tranquilo al saber que la mayor energía a nuestra disposición está almacenada en el reino vegetal. (comentario entre dos elefantes)
- 14-Hacer ejercicio diariamente. En lo posible buscar el o los ejercicios que sean más gratos. Caminar en compañía de un ser querido, andar en bicicleta, yoga, gimnasia, etc.
- 15-Andar descalzo. En lo posible sobre el césped, tierra o arena, algunos momentos en el día.
- 16-Vestir ropa holgada, no apretada y en lo posible de materiales naturales como el algodón, el cáñamo, lana pura. Evitar las prendas sintéticas, en especial en la ropa interior.
- 17-No es necesario solo parecerlo sino que hay que serlo, dice el refrán. Y llevando una vida naturista estamos contribuyendo a la armonía en nuestro organismo y con el entorno.
- 18-Cultivar el espíritu de las formas que mas nos satisfaga. Nunca olvidar que somos distintos y que en ello radica la vida. Acercarnos a la música, lectura, arte, el conversar, el escribir, servir y escuchar al prójimo, ¡ mantener el contacto con los niños !
- 19-Ser positivo y optimista en todo momento. Tratar de no estresarnos pues todo pasará, nada es nuestro, solo somos unos aprendices.
- 20-No ser nunca estricto ni exagerado, tanto en el alimento como en las costumbres. La flexibilidad es signo de sabiduría. No siempre se podrá ser todo lo naturista que uno desearía y no por ello pospondremos la felicidad.
- 21-Ser agradecido de la vida, que nos regala tantas oportunidades, entre ellas el ser Naturista.

DEDICATORIA

Esta recopilación de antecedentes Naturistas la dedico a mis hijas Javiera, Daniela e Ignacia y a mi hijo Diego. Quienes tendrán la bella tarea de vivir. Espero les sirva para pasarla mejor. Sueño, en la igualdad real entre mujeres y hombres y en el amor por todo nuestro mundo. Aprovecho de agradecer a todos los que han venido antes que yo aportando sus vidas, a través de sus experiencias de aciertos y errores. Vayan mis mayores reconocimientos a mi Mamá Rosa y a mi Papá Miguel, artífices de este caminante que lleva muchos quereres en su mochila. Espero que todo el que lea este libro lo tome como un aporte sano a sus vidas, para que estas sean más plenas y sanas en el período que les toque deambular por aquí. Agradezco al que con su valentía ayude a dejar un mundo mejor al que encontramos.

Iñigo de Melo

*(BIBLIOGRAFÍA)

- * (1) -El Cáliz y la Espada (Nuestra Historia, Nuestro Futuro). Por Riane Eisler. Editorial Cuatro Vientos. Año 1990. Epilogo 1996. 7ª edición año 2000.
- El Placer Sagrado (Nuevos caminos hacia el Empoderamiento y el Amor). Por Riane Eisler. Editorial Cuatro Vientos. Año 1998.
- GAIA. La Tierra Viviente. Por Lawrence E. Joseph. Editorial Cuatro Vientos. Año 1997.
- Las Voces del Desierto. Por Marlo Morgan. Ediciones Folio S.A. Barcelona 2000 (1991).
- * (2) -El Cáliz y la Espada. Por Riane Eisler. Editorial Cuatro Vientos. Año 1990.
- El Placer Sagrado. Por Riane Eisler. Editorial Cuatro Vientos. Año 1998.
- GAIA. La Tierra Viviente. Por Lawrence E. Joseph. Editorial Cuatro Vientos. Año 1997.
- El Universo es un Dragón Verde. Por Brian Swimme. Editorial Sello Azul. Año 1998.
- * (3) -Artículo de Revista del Domingo de El Mercurio Págs.:10-11-12-13 del 3/oct/1976.
- * (4) -El Cáliz y la Espada. Por Riane Eisler. Editorial Cuatro Vientos. Año 1990.
- * (5) -Artículo El Mercurio D30-31 Sección Salud. Del 18/marzo/2001.
- * (6) -La Persona, La Sicopatología y psicoterapia Antropológica. Por Dr. Fernando Oyarzún Peña. Editorial Universitaria. Año 1992.
- * (7) -Artículo de Revista del Domingo de El Mercurio, Págs.: 10 a la 13 del 3/oct/1975.
- El Cáncer. Por Maurice Tubiana. Editado Fondo de Cultura Económica, México 1989.
- * (8) -Artículo de la Revista del Domingo, Diario El Mercurio, Págs.: 10 a la 13 del 3/oct/1976.
- (9) -El Médico en Casa. Por Dr. Andrew Stanway. Editado Gaia Books Ltd. London. Año 1987.
- Libro de Naturismo. Por Manuel Lezaeta Acharán.
- Curso de Naturismo. Dictado por el Doctor Pedro Silva Jaramillo en "El Centro". 1995.
- Holistoterapia (Salud y Naturismo). Por Carole y Sylvia Caplin. Ediciones Martínez de Roca S.A. Año 1992.
- La Enfermedad como Camino. (Una interpretación distinta de la Medicina). Por Thorwald Dethlefsen (Psicólogo) y Rüdiger Dahlke (Médico). Editorial P&J. Año 1993.
- Revistas Mundo Nuevo. Por Iván Santandreu. Año 2001.
- Revistas Camino Natural. Por Jorge Marcich C. Año 2000.
- Revistas Uno Mismo. Por Norma Osnajanski. Años 1994 al 2002.
- El Arte de las Opciones. Por Dr. Christian G. Thomas T. y Ps. Carolina L. Narea R. Editorial Los Héroes. Año 2001.
- El Arco y la Flecha de la Sexualidad y el Amor. Por Federico Pérez. Editorial Pax México. Año 1996.
- Revista El Sábado de El Mercurio. Pags: 24 a la 29. Junio de 1999.
- Artículo de El Mercurio. Polémica sobre Alimentos Transgénicos. D8 27/mayo/1999.
- Revista del Domingo. El Mercurio. Autobiografía del Naturismo. Págs.: 6 al 9. 4/Ene/1981.
- Artículo de El Mercurio ¿Qué Comemos? D3 del 7/Agosto/1999.
- Artículo de El Mercurio. Una pequeña Apología del Ajo. E6-7. 8/Marzo/1998.
- Artículo de El Mercurio. Alimentos contaminados en Europa. (La peligrosa aventura de Comer). Por corresponsal, Beatriz Silva, desde Barcelona. 19/Junio/1999.
- Artículo Diario La Época. Comida incide en la obesidad. B6 del 8/Abril/1996.
- Artículo de El Mercurio. Grasas Evolutivas. A8 del 14/Nov/1998.
- Artículo de El Mercurio. Como Vencer el Hambre. Pág.4 19/Agosto/1977.
- Artículo de El Mercurio. Higienismo y una Vida Mejor. A6 del 9/Mayo/1989.
- Artículo Diario La Época. Los Microbios....buenos aliados. Pág.10 del 7/Julio/1995.
- Artículo de El Mercurio. Mercado de la Carne en Chile. Pág.10 del 1º/Agosto/1999.
- Artículo de El Mercurio. Dieta correcta pone fin al acné. D8 14/Agosto/1999.
- Artículo de El Mercurio. La dieta al Revés. D8 del 17/Abril/1999.
- Artículo de El Mercurio. Relaciones Peligrosas. Cigarrillos & Depresión. A9 8/Oct/2000.

COMPOSICIÓN DE LA LECHE DE VACA Y LA LECHE MATERNA

CONCENTRACIÓN POR 100 ml	LECHE DE VACA	LECHE HUMANA
LACTOSA	4,80 gr.	7,20 gr.
GRASA	3,70 gr.	3,00 gr.
PROTEÍNA	3,50 gr.	0,90 gr.
LACTOFERRINA	----	150,00 mg.
ALFA-LACTOALBÚMINA	90,00 mg.	150,00 mg.
IgA SECRETORIA	3,00 mg.	100,00 mg.
POTASIO	138,00 mg.	55,00 mg.
LISOZIMA	0,01 mg.	50,00 mg.
ALBÚMINA SÉRICA	30,00 mg.	50,00 mg.
SODIO	58,00 mg.	15,00 mg.
BETA-LACTOGLOBULINA	300,00 mg.	0,00 mg.

DIETA PARA UN BEBÉ Y SUS MESES POSTERIORES:

- DESDE EL 4º MES SE INCORPORAN FRUTAS COMO PAPILLAS Y JUGOS CRUDOS EN FORMA GRADUAL Y RECIÉN PREPARADOS.
- DESDE EL 6º MES, SOPAS Y CREMAS DE VERDURAS + CUCHARADA DE ACEITE VEGETAL DE PREFERENCIA OLIVA, AGREGÁNDOLO CRUDO AL PLATO.
- INCLUIR DESDE EL 7º MES SEMILLAS DE OLEAGINOSAS (NUEZ, AVELLANA, ALMENDRA) EN FORMA DE LECHADA EN +o-200cc. DE AGUA FRESCA. SE PREPARAN 10 SEMILLAS JUNTO A 1 CUCHARADA DE TE DE MIEL DE ABEJAS.
- DESDE EL 8º MES SE INCORPORAN CEREALES (QUÍNOA, TRIGO, AVENA, ARROZ, CENTENO, MAÍZ) AGREGÁNDOSE A SOPA DE HORTALIZAS.
- HASTA EL 8º MES SOLO SE DA ALMUERZO.
- CON LOS CEREALES SE INICIA LA CENA, ADEMÁS DEL ALMUERZO.
- DESDE EL AÑO GRADUALMENTE, PASADOS POR CEDAZO, COMIENZA LA INGESTA DE LEGUMBRES (POROTOS, ARVEJAS, ETC.) 2 a 3 VECES POR SEMANA.
- LOS DERIVADOS LÁCTEOS EN FORMA NATURAL COMO YOGURT (CON MIEL), QUESILLO ES PREFERIBLE APORTARLOS UNA VEZ TERMINADA LA LACTANCIA, DESPUÉS DEL SEGUNDO AÑO, Y NO MAS DE 2 a 3 VECES POR SEMANA.
- DESDE LOS 2 AÑOS ES OPTATIVO APORTAR HUEVO A LA INGESTA, NUNCA MAS DE DOS UNIDADES A LA SEMANA, Y EN FORMA DISTANTE UNO DEL OTRO.

CONTENIDO DE CALORÍAS EN VERDURAS Y FRUTAS VERSUS OTROS ALIMENTOS DE INGESTA HABITUAL

ALIMENTO	CALORÍAS %	PRODUCTOS	CALORÍAS %
ARROZ BLANCO	363	ACEITES	880
LEGUMBRES	350	MANTEQUILLA	716
CEREALES	340	MAYONESA	627
PLÁTANO	84	GALLETAS DE AGUA	432
PAPAS	77	JALEAS	392
UVA	67	FIDEOS BLANCOS	388
CEREZA	62	QUESOS	356
MANZANA	56	LECHE CONDENSADA	321
ALCACHOFA	50	JAMÓN CRUDO	317
PERA	50	CARNES GRASAS	301
PIÑA	50	PAN BLANCO	290
CEBOLLA	41	CREMA DE LECHE	211
ZANAHORIA	38	HELADO DE CREMA	210
BETARRAGA	37	HUEVO	164
NARANJA	36	CARNE DE VACUNO	140
POMELO	34	POLLO	117
COLIFLOR	32	QUESILLO	111
ESPINACA	30	PESCADO	110
LIMÓN	29	LECHE DE CABRA	102
REPOLLO	25	YOGHURT CON SABOR	100
ACELGA	25	YOGHURT NATURAL	67
SANDÍA	21	LECHE DE VACA	61
TOMATE	18		
BERRO	17		
RÁBANO	16		
APIO	16		
LECHUGA	15		
ACHICORIA	14		
ESPÁRRAGO	12		
PEPINO	11		

CONTENIDO DE HIERRO EN ALIMENTOS PROVENIENTES DE LOS VEGETALES Y DE LOS ANIMALES

PRODUCTOS VEGETALES mg %		PRODUCTOS ANIMALES mg %	
QUÍNOA	16,8	HÍGADO DE VACUNO	8,5
LEVADURA DE CERVEZA	13,1	PRIETAS (DE SANGRE)	5,6
ORÉGANO	12,2	SALCHICHA	4,7
GERMEN DE TRIGO	9,4	LONGANIZA	4,5
CILANTRO	9,1	SESOS DE VACUNO	4,3
ALCAYOTA	9,0	PATEÉ	4,0
SOYA	8,4	RIÑÓN DE VACUNO	3,1
BERRO	8,3	MORTADELA	3,1
POROTO	7,8	VACUNO	3,0
ROSA MOSQUETA	7,3	CORDERO	2,9
AVENA	4,9	PATO	2,6
ALMENDRAS	4,7	PAVO	2,2
MAÍZ (CHOCLO)	4,0	CONEJO	2,1
ACELGA	3,7	POLLO	2,0
MEMBRILLO	3,5	HUEVO	2,0
ESPINACA	3,1	CERDO	1,5
PALTA	2,2	PESCADO	1,5
PERA	1,6	QUESILLO	0,8
DURAZNO	1,2	QUESO	0,7
UVA	1,0	LECHE DE VACA	0,07

CONTENIDO DE CALCIO EN ALIMENTOS PROVENIENTES DE LOS VEGETALES Y DE LOS ANIMALES

PRODUCTOS VEGETALES	mg %	PRODUCTOS ANIMALES	mg %
LAUREL	673	QUESO	742
ROSA MOSQUETA	639	QUESILLO	487
BROTOS DE ALFALFA	525	LECHE DE CABRA	224
ALMENDRAS	234	YOGHURT	135
POROTO DE SOYA	226	LECHE DE VACA	115
AVELLANAS	222	TABLETAS CALDO DE AVE	100
PEREJIL	203	MARISCOS	50
PENCA (ALCACHOFA SILVESTRE)	180	HUEVO	45
GARBANZO	150	PESCADO	40
AVENA	148	SALCHICHA	32
LEVADURA CERVEZA	144	LONGANIZA	30
BERRO	126	PAVO	23
ACELGA	124	CERDO	21
SÉMOLA	117	POLLO	21
POROTO	114	VACUNO	20
PAN INTEGRAL	99	CONEJO	20
QUÍNOA	94	PRIETAS (DE SANGRE)	20
ESPINACAS	65	PATO	14
PERA	46	SESO DE VACUNO	14
ZANAHORIA	36	RIÑÓN DE VACUNO	12
ZAPALLO	29	LENGUA DE VACUNO	12
PAPA	10	HÍGADO DE VACUNO	11

CONTENIDO DE FÓSFORO EN ALIMENTOS PROVENIENTES DE LOS VEGETALES Y DE LOS ANIMALES

PRODUCTOS VEGETALES mg %		PRODUCTOS ANIMALES mg %	
LEVADURA CERVEZA	3.530	QUESILLO	313
GERMEN DE TRIGO	1.118	PESCADO	280
POROTO DE SOYA	554	MARISCOS	250
ALMENDRAS	504	HUEVO	178
POROTO	425	HÍGADO DE VACUNO	147
LENTEJAS	377	LECHE DE CABRA	143
ARVEJAS	340	CONEJO	142
GARBANZOS	331	PAVO	141
TRIGO	296	VACUNO	130
AVENA	260	POLLO	120
ARROZ	221	RIÑÓN DE VACUNO	119
BROTOS DE ALFALFA	155	YOGHURT	119
QUÍNOA	140	LECHE DE VACA	102
MAÍZ (CHOCLO)	100	CERDO	100
PAPA	51	PATO	92

DICCIONARIO

PALABRAS APARECIDAS EN EL TEXTO CON SU CONSIGUIENTE SIGNIFICADO

Abdominal: Referente a la zona del abdomen. Zona que contiene los intestinos y otros órganos adyacentes.

Abkhanzes: Grupo étnico del Mar Negro en Asia.

Aborígenes: Seres originarios de un lugar geográfico.

Ácido Cadavérico: Ácido presente en la carne de un animal muerto. Altamente pernicioso por interferir procesos normales en el ser humano. Al ser excitante produce trastornos en el organismo.

Ácido Clorhídrico: Ácido gaseoso compuesto de Hidrogeno+Cloro.

Ácido Fólico: Vitamina H (también se llama Biotina).

Ácido Hipúrico: Se encuentra en la orina de los animales herbívoros.

Ácido Linoléico: Elemento presente en las semillas. Es indispensable para mantener las membranas de las paredes celulares y la estructura de los nervios. Protege contra el cáncer.

Ácido Oxálico: Ácido presente en la carne de un animal muerto. Altamente pernicioso por interferir procesos normales en el ser humano. Al ser excitante produce trastornos en el organismo.

Ácido Pirúvico: Definición igual a la anterior.

Ácido Úrico: Definición igual a la anterior.

Acidosis: Cuando la sangre se descompensa y por distintos procesos baja de 7,4 su PH natural.

Acuoso: Que su medio es líquido.

Adenocin Trifosfato (ATF): Una base con tres átomos de fósforo. Lo contienen los cereales dentro de sus granos.

Adenoides: Vegetaciones de aspecto glandular, ubicadas en las fosas nasales. (Nariz).

Afrecho: Es lo mismo que el Salvado. Cascarrilla que envuelve el grano del cereal o semilla.

Agentes Patógenos: Agentes productores de enfermedades.

Alantoína: Elemento resultante de la descomposición del ácido úrico por la Uricaza, enzima presente en el sistema digestivo de los animales carnívoros. Presente en el tejido animal o carne consumida por algunos humanos.

Alba: El amanecer. La primera luz del día.

Alcalinos: Elementos de base salificable (en sales). Que su PH es sobre 7. Es un compuesto Nitrogenado.

Alcalosis: Cuando la sangre se descompensa y por distintos procesos sube de 7,4 su PH natural.

Alergias: Fenómenos de carácter respiratorio, nervioso o eruptivo de piel o mucosas. Ocasionado por agentes externos que desencadenan los procesos de reacción a dichos excitadores.

Amígdalas: Dos glándulas ubicadas en la entrada de la faringe, una a cada lado de la garganta hacia el esófago.

Aminas: Cuerpos derivados del amoníaco, substituyendo el hidrógeno por radicales alcohólicos.

Aminoácidos Esenciales: Hay 20. Es de lo que están formadas las moléculas de las Proteínas. Cuando se sintetiza una proteína, todos los aminoácidos correspondientes deben estar presentes. Si falta uno esta no se puede hacer y si está alguno en cantidad menor a la requerida, esta proteína se sintetizará en correspondencia a la cantidad del menor existente.

Análoga: Que es semejante a otra cosa. Que tiene relación, similitud con otra cosa.

Anemia: Es un estado en que los glóbulos rojos son insuficientes en cantidad o en contenido de hemoglobina en la sangre. Produciendo debilidad orgánica.

Angina: Crisis intensa de dolor agudo en la región esternal, asociado por alteraciones de la aorta o arterias coronarias.

Antibiótico: Anti Vida. Que impide el desarrollo dando muerte.

Anticuerpos: Sustancias que produce el organismo para oponerse a las toxinas, bacterias u elementos que le son ajenos.

Antipirético: Elemento anti febril. Que no permite al organismo elevar la temperatura por reacción natural.

Antiviral: Elemento activo encargado de atacar al virus provocante de una infección.

Antropoides: Dícese de los monos parecidos al humano.

Antropológicos: Estudios de la ciencia que ven el comportamiento Humano.

Apetito: Sensación corpórea de necesidad o deseo de ingerir alimentos.

Arqueológico: Ciencia que estudia las artes y arquitectura como los asentamientos humanos de la antigüedad.

Arterias: Conducto que lleva la sangre desde el corazón al resto del cuerpo.

Arteriosclerosis: Estreches y endurecimiento de las arterias, provocado por toxinas exógenas no naturales.

Articulaciones: Unión entre un hueso y otro.

Artritis: Inflamación de las Articulaciones.

Artrosis: Deformación de las Articulaciones.

Arritina: Proteína de origen animal.

Asma: Enfermedad de los bronquios. Produce respiración dificultosa y ahogos.

Atmósfera: Espacio que contiene diversos componentes y gases. El más cercano al Planeta, es en donde se desarrolla la vida.

Bacilina: Proteína de origen animal.

Bacilos: Bacteria con forma de bastoncitos rectos o curvos.

Bacteria: Vegetal unicelular microscópico.

Bacterias Putrefactivas: Bacterias que teniendo el medio adecuado producen putrefacción. Descomposición, toxicidad.

Bilis: Líquido producido por el hígado, adicionado al intestino para facilitar la digestión de alimentos.

Biotina: Vitamina H

Bocio: Aumento del tamaño de la glándula Tiroides por carencia de Yodo. Aumento de la función de la glándula se le llama hipertiroidismo, en cambio a la disminución del funcionamiento se le llama hipotiroidismo.

Bolina: Aminoácido esencial.

Bolo: Alimento masticado e insalivado en la boca, dispuesto a emprender viaje por el tubo digestivo.

Bovino: Refiérese al animal llamado vacuno.

Bronquitis: Inflamación de los bronquios de los pulmones.

Buda: Su nombre era Sidarta Goutama, hijo del jefe de la tribu de los Sakias por el año 500 a.C. Fundador del Budismo, religión que hoy en día profesan millones de seres humanos, sobre todo en el Oriente.

Cadaverina: Sustancia secretada por el animal, presente en sus tejidos (carne), altamente pernicioso para el ser humano por ser excitante. Esta al ingresar al organismo altera procesos naturales, sobrecargándolos y distorsionándolos.

Cadenas Grasas: Uniones moleculares de las grasas.

Calcio: Signo Ca. Elemento simple que se asocia a la elaboración de huesos y dientes. Ayuda a la coagulación de la sangre y elimina el ácido en el estómago. Facilita sueño. Importante para nervios y músculos.

Cálculos Biliares: Sales cristalizadas a partir del hígado.

Cálculos Renales: Sales cristalizadas a partir del riñón.

Camote: Tubérculo parecido a la papa. Crece bajo tierra.

Cáncer: Desorden Celular. Proliferación de células malignas, mutadas de las originales especializadas.

Caprino: Refiérase al animal llamado cabra.

Carbohidratos: Léase Hidratos de Carbono.

Cardíaco: Dícese referente al corazón.

Cardiovasculares: Dícese de los vasos o membranas vasculares del corazón.

Carnívoro: Dícese del animal que se nutre de carne.

Catalizan: Elementos que después de una reacción química o bioquímica terminan inalterados.

Cataratas: Opacidad del cristalino del ojo. Producido por acumulaciones de materiales ajenos al organismo.

Células Óseas: El elemento más pequeño de un cuerpo óseo (huesos).

Cereales: Dícese de plantas que producen semillas, que son transformables en harina para el alimento del ser humano.

Ciclo Menstrual: Ciclo hormonal reproductivo que dice relación con una periodicidad de 28 días en mujeres.

Cloro: Signo CL. Elemento simple gaseoso. Se apodera del hidrógeno. Sirve para utilizar las grasas y el colesterol. Ayuda al hígado y a la memoria, como al envío de impulsos nerviosos. Equilibra los líquidos internos.

Cleorina: Aminoácido esencial.

Cobre: Signo Cu. Elemento simple. Convierte el hierro en hemoglobina. Esencial al uso de vitamina C y enzimas.

Colesterol: Materia grasa producida y almacenada solo por los animales. En el reino vegetal no existe. El hígado en el humano, produce un colesterol llamado bueno. Ingerir dosis externas de colesterol dificulta y trastoca procesos internos delicadísimos.

Cólicos: Enfermedad intestinal, con violentos retortijones y vómitos.

Cólon: Parte del intestino, entre el ciego y el recto.

Convulsiones: Agitación alternada de contracción y estiramiento de uno o más músculos.

Coronarias: Dícese de las arterias que llevan la sangre al corazón.

Creatina: Sustancia secretada por el animal, presente en sus tejidos (carne). Altamente perniciosa para el humano por ser excitante. Esta al ingresar al organismo altera procesos naturales, sobrecargándolos y distorsionándolos.

Creatinina: Definición igual a la anterior.

Charqui: Carne salada y secada al sol o al flujo de aire.

Deposiciones: Evacuaciones del vientre, de su proceso digestivo, en un organismo vivo.

Deshidratadas: Que han perdido parte importante de su componente acuoso.

Deshidratándose: Dícese de algo que está perdiendo líquido celular.

Diabetes: Alteración orgánica en la producción de insulina, lo que altera el nivel normal de glucosa circulante en la sangre.

Diarrea: Flujo del contenido intestinal en forma abrupta.

Dieta: Régimen en el comer y beber.

Disipar: Esparcir y desvanecer la energía de un cuerpo transformándola en calor, luz, etc.

Diverticulosis: Las hay del duodeno y del esófago. Pueden ser congénitas o adquiridas. Son pequeñas hendiduras en las paredes del intestino (prolongaciones, bolsas) las que al inflamarse por retención alimentaria producen distintos trastornos, algunos muy graves.

Dualidad: Algo que es doble. Dos partes de lo mismo.

Ecológico: Que está en armonía con el medio en que vive y se desarrolla.

Edema: Hinchazón producida por infiltración de materia en el tejido celular.

Electrolitos: Partículas sometidas al proceso de electrólisis en medio acuoso.

Electromagnético: La luz, en general, se debe a una vibración de un campo electro-magnético. De acuerdo a la frecuencia son los colores en que se pueden agrupar y catalogar. La frecuencia de vibración produce ondas, la mayoría no visibles al ojo humano.

Encefalopatía Espongiforme Bovina: Enfermedad que se presenta en bovinos, traspasable al humano que come sus carnes contaminadas. Enfermedad producida en

bovinos alimentados con órganos de otros animales, alimento ajeno a ellos que son herbívoros.

Energía Lumínica: Energía del espectro de ondas de la luz emitidas por el Sol.

Enfermedades Coronarias: Enfermedades asociadas a las arterias que irrigan el corazón.

Enzima: (Enzimático). Todo fermento soluble.

Epilepsia: Enfermedad caracterizada por convulsiones y pérdida del conocimiento.

Esclerosis Múltiple: Endurecimiento patológico de los tejidos del cuerpo humano.

Esquimales: Grupo étnico de Alaska. Norte América.

Estitíquez: Persona que sufre de estreñimiento, dificultad y retardo en la evacuación intestinal.

Estreñimiento: Acción de retrasar y dificultar el tránsito del contenido intestinal hacia la evacuación.

Estrógeno: Hormona femenina.

Excitante: Algo que estimula, que provoca.

Écúlas: Sustancia blanca que se extrae de diferentes raíces (tubérculos) y semillas.

Femineralina: Aminoácido Esencial.

Fenil-Lanalina: Aminoácido Esencial.

Fermentos Amilolíticos: Fermentos especializados en el almidón de los componentes ingresados a la digestión.

Fermentos: Cuerpos orgánicos capaces de transformar a otros sin sufrir cambios.

Fertilizante: Elemento químico o natural para abonar y dar nutrientes extras a los existentes en un medio.

Fibras: Celulosa de las paredes de los vegetales. Son importantísimas en el proceso de digestión y evacuación.

Fiebre: Elevación de la temperatura corporal normal.

Fisiológicas: Relacionado al funcionamiento orgánico y a la vida.

Fitófono: Aminoácido Esencial.

Fotoquinona: Vitamina K (llamada también Filoquinona).

Flora Bacteriana: Diversidad de bacterias existentes en el estómago e intestino en forma natural.

Flujo Sanguíneo: Acción de fluir el líquido sanguíneo.

Fluor: Signo F. Elemento simple. Evita las caries, como el envejecimiento de los huesos y corrige la osteoporosis.

Fosas Nasales: Cavidades internas de las narices.

Fósforo: Signo Ph o P. Elemento simple. Componente importantísimo de los huesos y de procesos orgánicos y nerviosos dentro del organismo.

Foto Receptores: Elementos encargados de recepcionar y transformar las ondas lumínicas para mandarlas al sistema eléctrico y nervioso del ser humano. Existen también en otros ámbitos.

Fotosíntesis: Síntesis de energía solar a través de fotorreceptores existentes en todos los vegetales y microorganismos.

Frugívoro: Dícese del animal que se nutre de frutos y vegetales.

Gastritis: Inflamación del estómago, debido a diferentes desordenes.

Genéticos: Relativo a la herencia, al origen. Que están en el genoma.

Gestación: Tiempo comprendido entre la concepción y el nacimiento.

Glándulas Sudoríferas: órgano que segrega sustancias inútiles para el organismo o para regular temperatura.

Glóbulos Rojos: o Hematíes. Su principal función es transportar el oxígeno, a través de la sangre, desde el pulmón a todos los tejidos y órganos del cuerpo.

Gota: Afección artrítica debida al exceso de ácido úrico en el organismo sin eliminar y que lo va intoxicando.

Groenlandeses: Grupo étnico de Groenlandia.

Gula: Falta de moderación en la comida y/o bebida.

Grupos Étnicos: Grupo originario de una zona. Raza de un lugar geográfico específico.

Gutenberg: Personaje que perfeccionó la imprenta por los años 1.450 d.C.

Hábitat: Lugar de residencia, de ocupación, de vida. Hectárea: Medida de superficie de 100 x 100 metros. O sea 10.000 metros cuadrados de superficie de tierra.

Hematocrito: Es la lectura de la cantidad de glóbulos rojos existentes en la sangre de una persona.

Hemoglobina: Sustancia contenida en los glóbulos rojos que absorbe y libera oxígeno. Su agrupación es la que da el color rojo a la sangre.

Hemorragia: Flujo de sangre fuera de su contenedor natural.

Herbicida: Que combate a la hierba dándole muerte.

Herbívoro: Dícese del animal que se nutre de hiervas.

Herogámico: Ser (humano) que vive en comunidad y comunión armónica con lo divino.

Hidratos de Carbono (Carbohidratos): Cualquier sustancia orgánica de reacción neutra. Compuesta de carbono, hidrógeno y oxígeno. Teniendo estos dos últimos la misma proporción que tienen en el agua, dos átomos de hidrógeno por uno de oxígeno. Se comportan así los azúcares y las féculas. Nos proporcionan la energía que necesita nuestro organismo.

Hidroterapia: Terapia por medio o en un medio que involucra al agua como parte del tratamiento.

Hierro: Signo Fe. Elemento Simple. Ayuda al crecimiento y al sistema inmunitario. Previene la fatiga. Es esencial para el metabolismo de la Vitamina B y la reproducción de la hemoglobina. Vital en el transporte de oxígeno en la sangre.

Hígado: Es el órgano más grande, pesa 2Kg. aprox. Sus funciones son secretar bilis al intestino, alterar toxinas (antitoxico) transformándolas en inocuas, se encarga de regular la glucosa junto al páncreas (glucogénico), también sintetiza urea del proceso digestivo eliminándolo (función proteica) e interviene en la absorción de grasas en el intestino delgado (función lipóidea). Interviene en la formación de Vitamina A. La Vitamina K sintetizada en el intestino es transformada por este en Protombina importante factor antihemorrágico (función Vitaminica).

Hipertensión: Enfermedad causada por múltiples factores en que la presión sanguínea aumenta más de lo normal.

Hipócrates: El médico que dejó el mayor legado de la antigüedad. Vivió en el Imperio Griego por el 460 a. C.

Hipótesis: Suposición, creencia, posibilidad, conjetura, sospecha, supuesto.

Holístico: Que reúne y compromete todo lo externo e interno referente al ser humano. Observa el todo con sus partes. Persigue una armonía general no solo del síntoma

Hormona: Secreción de las glándulas para regular la actividad de otras, de órganos y de células. Transportada por la sangre.

Hortalizas: Verduras y plantas del huerto.

Hunzas: Grupo étnico del Valle Alto de los Himalayas.

Ileon Terminal: Porción final del intestino delgado.

Incisivos: piezas dentarias pertenecientes a los dientes. Especificados en la acción de cortar.

Infarto: Oclusión aguda de la arteria coronaria. Generalmente por un coágulo o arteriosclerosis.

Infecten: Que contagia, que produce daño, que es nocivo.

Ingerir: Introducir por la boca hacia el interior del organismo elementos.

Inhalación: Ingresar aire dentro del organismo.

Insulina: Hormona que segrega el páncreas para regular la glucosa de la sangre.

Interferón: Elemento creado por el organismo cuando la fiebre se apodera de él, para ir en su ayuda y sanarlo.

Intestino: Conducto membranoso que se extiende desde el estómago hasta el ano.

Intestino Delgado: Porción del intestino desde el píloro o salida del estómago, incluye el duodeno, el yeyuno, el

ileón, hasta la válvula ileocecal. Es de una longitud de +/- 5 a 6 metros por 2 a 3 centímetros de diámetro.

Intestino Grueso: Parte del intestino desde el ileocecal, el ciego, el apéndice, el colon, el recto y el ano. Mide una longitud de +/- 1,65 metro de largo.

Intoxicación: Envenenamiento. Que produce un daño.

Isoleucina: Aminoácido esencial.

Jaqueca: Dolor intermitente de cabeza.

Jugo Intestinal: Variedad de componentes líquidos presentes en el intestino, dispuestos para descomponer y luego facilitar la asimilación del alimento ingerido.

Kurqi: Grupo étnico de Rusia.

Lactaza: Enzima que desdobra la lactosa de la leche en glucosa.

Lactina: Sustancia secretada por el animal, presente en sus tejidos (carne), altamente perniciosa para el humano por ser excitante. Esta al ingresar al organismo altera procesos naturales, sobrecargando y distorsionándolos.

Lactosa: Es el nombre de la azúcar de la leche.

Lapones: Grupo étnico de la zona septentrional de Europa.

Legumbres: Cualquier fruto o semilla que se cría en vaina, como porotos, arvejas, etc.

Leucemia: enfermedad de la sangre por aumento de los leucocitos. Se le llama comúnmente cáncer a la sangre.

Leucina: Aminoácido esencial.

Licina: Aminoácido esencial.

Linfoma: Cáncer a los ganglios linfáticos.

Linfocito: Es uno de los tres tipos de Glóbulos Blancos. En este caso elaborado por los Ganglios Linfáticos. Ellos intervienen en la lucha contra las bacterias y toxinas. Cuando aumenta la fiebre los ganglios los crean para defensa interna del organismo.

Lípidos: Grasas. Existen la polinsaturadas y las saturadas. Como los ácidos grasos esenciales, el Omega 6 y el Omega 3. Estos actúan como transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Sin ellos no las absorberíamos.

Litio: Signo Li. Elemento simple, alcalino, poco denso. Su disminución en el organismo es el causante de algunos cuadros depresivos y alteraciones conductuales.

Magnesio: Signo Mg. Elemento simple. Esencial para el funcionamiento de los nervios y músculos en general. Es antiestrés.

Mamíferos: Animal que nutre a sus crías con la leche de sus mamas o ubres. Animal que se nutre mamando el alimento de su progenitora, directamente a través de sus glándulas mamarias, llamadas tetas o mamas.

Mamut: Elefante fósil, vivió en una época cuaternaria del Planeta Tierra.

Manganeso: Elemento simple. Activa las enzimas. Esencial en el metabolismo de carbohidratos y grasas. Impulsa el desarrollo corporal y de las hormonas sexuales.

Manómetros: Instrumento medidor e indicador de presiones.

Mastitis: Inflamación de las glándulas mamarias de las vacas, por infección.

Membrana Intestinal: Tejido orgánico flexible, segregador y cubridor de las viseras.

Meteonina: Aminoácido esencial.

Microbios: Todos los seres microscópicos vegetales o animales que viven en un substrato acorde con la vida.

Mielinización: Acción de mantención en células y nervios, accionado por el ácido linoléico.

Mijo: Gramínea, originaria de la India.

Molares: Piezas dentarias pertenecientes a las muelas. O sea que se especializan en moler.

Monocultivo: Lugar que se ha dotado del medio apropiado para que se produzca de un solo producto o cultivo.

Morfológicos: Que estudia la forma de los seres orgánicos y de sus transformaciones.

Narcótico: Sustancia que soporiza, relaja y embota la sensibilidad muscular.

Neuronas: Parte de la célula nerviosa con sus prolongaciones.

Neutralizar: Contrarrestar, debilitar o anular una causa por oposición de otra.

Niacina: Vitamina B3 (llamada también Nicotinamida).

Nómada: Ser que vive errante. Que no tiene domicilio.

Nutrientes: Elementos que fortalecen, que mantienen la vida. Que alimentan, que traspasan energía.

Ocaso: Puesta del Sol. Declinación lumínica del día.

Oficiar: Celebrar, ejercer una función.

Olitrina: Proteína de origen animal.

Omnívoro: Dicese del animal que se nutre con toda clase de alimentos.

Orina: Líquido excrementario secretado por los riñones y expelido por la uretra hacia el exterior.

Osteoporosis: Es la pérdida anormal del contenido mineral de los huesos, haciéndolos frágiles. Una de las razones asociadas a esta enfermedad es el abuso en la ingesta de azúcares refinados.

Ovarios: Órgano que contiene los óvulos femeninos para la reproducción.

Ozono: Modificación alotrópica (lo mismo pero modificado) del oxígeno. Gas que en cantidad da color azul. Es de energía oxidante. Existen distintos tipos de ozono, nos es familiar el que está a 1,30 mt. de altura del suelo (contaminante) y el de la capa atmosférica.

Pancreático: Jugo digestivo proveniente del páncreas. Glándula unida al intestino duodeno.

Partículas Lácteas: Elementos minúsculos que componen la leche y dependiendo de su manejo se transforman.

Patata: Tubérculo, crece bajo tierra. Oriundo de América.

Pausterización: Proceso por el cual se eleva la temperatura de la leche por sobre los 100° C, por unos segundos, así se logra la muerte de bacterias favorables y microorganismos dañinos que no soportan esas temperaturas. Las proteínas así son más difíciles de digerir, debido a que neutralizan ácidos gástricos y hacen difícil la absorción de nutrientes y la digestión.

Pelagra: Enfermedad grave del aparato digestivo. Produce también inflamación de la piel. Se produce por alimentación inadecuada, por la falta de elementos activos presentes en las cáscaras de cereales y no ingeridos integralmente. Ej. ingerir arroz blanco pelado.

Peletización: Acción de formar aglomerados o pastillas con distintos elementos, en este caso alimentos.

Penicilina: Antibiótico producido por un hongo. Se usa para combatir infecciones. Con otra óptica es un veneno.

Peritonitis: Rotura de la membrana interna del vientre comprometiendo los intestinos.

Pesticida: Que combate una enfermedad contagiosa, una peste, dándole muerte. A todo nivel de criatura terrestre.

Piridoxina: Aminoácido esencial.

Poliglándulas: Muchas, varias glándulas.

Poliglobulia: Mayor cantidad de glóbulos rojos que lo normal en la sangre, sobre 5.5 millones x mm³, sobre 14gr/dl de hemoglobina y hematocrito sobre el 48 %.

Potasio: Signo K. Elemento simple. Regula el contenido de agua en el cuerpo, como la función muscular y nerviosa, ayuda a disponer de los residuos del cuerpo y sirve en los tratamientos antialérgicos.

Proliferación: Multiplicación o reproducción de formas similares.

Prominentes: Que sobresalen de los otros.

Próstata: Glándula que segrega el vehículo seminal en el varón por donde fluirán los espermios.

Proteína: Nombre genérico de cierto compuesto orgánico constituido por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y también azufre y fósforo. Elementos esenciales para la alimentación de los seres vivos.

Proteolíticos: Que cambian sus conformaciones.

Proveyó: Se entregó, se provisionó.

Psicofísicas: Que unen lo mental y del sentir con lo físico.

Psíquica: (Psicológicas) Relativo a la mente y a los sentimientos.

Pulmón: Órgano encargado de absorber el oxígeno del aire. Se mueve entre 16.000 y 20.000 veces por día.

Purina: Sustancia secretada por el animal, presente en sus tejidos (carne). Altamente pernicioso para el humano por ser excitante. Esta al ingresar al organismo altera procesos naturales, sobrecargándolos y distorsionándolos de su natural funcionamiento.

Putrexina: Amina de alta toxicidad para el organismo humano. De origen proteico animal.

Quínoa: Planta poligonácea de cuya semilla se hace harina y se fabrica chicha. Originaria de América del Sur.

Radioactivos: Sustancia que se desintegra en forma natural emitiendo rayos, o masa de partículas sin intervención externa.

Rayos Cósmicos: Ondas del espectro luminoso provenientes del Sol, ajenos a la vida. Rebotan en la atmósfera.

Rayos Gama: Ondas del espectro luminoso provenientes del Sol, ajenos a la vida. Rebotan en la atmósfera.

Rayos Ultravioleta: Ondas del espectro luminoso provenientes del Sol, ajenos a la vida. Rebotan en la atmósfera.

Rayos X: Ondas del espectro luminoso provenientes del Sol, ajenos a la vida. Rebotan en la atmósfera.

Recto: Parte final del intestino.

Refrigeración: Atemperar el calor de una cosa o del aire.

Remedios: Medicamentos, fármacos, pocimas, drogas, específicos, menjunjes, preparados, pociones.

Renales: Dicese referente al riñón.

Replicar: Hacer algo idéntico al original. (Responder, afirmar).

Residuos Nitrogenados: Lo que queda de la descomposición, transformado en compuestos nitrogenados.

Retina: Membrana interna ocular, en la cual se reciben las imágenes de los objetos vistos por el ojo.

Riboflavina: Vitamina B2.

Riñón: Dos glándulas secretoras de orina. Purificador de la sangre. Toda la sangre del cuerpo es filtrada por ellos.

Ritmos Peristálticos: Ritmo sucesivo de las fibras musculares contiguas a los intestinos para empujar el contenido de estos, para luego de terminado su proceso ser evacuados fuera del organismo.

Romadizo: Catarro de la membrana Pituitaria.

Rudimentarios: Los primeros esbozos de una estructura. En los órganos o en cualquier organización estructural.

Rugosos: Que están arrugados. Que presentan asperezas.

Secreción Sudoral: Materias elaboradas por glándulas y que salen de ellas como sudor, líquidos y toxinas.

Secreten: Salir de las glándulas materias para fines orgánicos.

Sedentario: Ser poco aficionado a salir. Que se mantiene sentado.

Siega: Acción y efecto de segar. Cortar cualquier tipo de cereales o hierbas.

Silicio: Signo Si. Componente que está asociado a la estructuración del tejido humano. Arterias, tendones, piel, ojos, etc.

Simbiosis (Simbiótico): Asociación de individuos animales o vegetales de especies distintas que viven juntas y se favorecen mutuamente en su desarrollo.

Sintetizan: Que combinan elementos simples para luego formar elementos compuestos.

Sintetizar: Que hacen un todo por la reunión de sus partes.

Sintomatologías: Aspectos reveladores, representativos, característicos, que nos muestran una expresión corpórea de una enfermedad o trastorno ya sea físico como mental.

Sinusitis: Inflamación de los senos frontales del cráneo.

Sistema inmunológico: Sistema encargado de crear anticuerpos para mantener al organismo libre de infecciones en el caso de ellas ingresar al cuerpo.

Sistema Linfático: Sistema encargado de trasladar los glóbulos blancos por los vasos linfáticos.

Sodio: Signo Na. Elemento simple. Descompone el agua. Esencial para un crecimiento normal. Ayuda a prevenir la insolación manteniendo el nivel de líquido celular y las funciones nerviosas y musculares.

Somatizar: Traspasar algo al cuerpo. Dicese de exteriorizar problemas emocionales en síntomas corpóreos orgánicos.

Sorgo: Gramínea, originaria de África.

Sudor: Destilar agua a través de sus propios poros.

Suero de Albúmina Bovina: Proteína de la leche de vaca.

Suero: Parte líquida de la sangre (también se dice de la parte líquida al separarse de la sólida de la leche).

Táctiles: Sentido corporal asociado a la acción de tocar o palpar presión, calor o frío.

Tergiversada: Que han sido torcidos los hechos para engañar.

Tiamina: Vitamina B1.

Tiramina: Amina de alta toxicidad para el organismo humano. De origen proteico animal.

Tocoferol: Vitamina E.

Tónicos: Cosa, elemento o compuesto que da vigor al organismo.

Torácica: Referente a la zona que contiene al corazón, los pulmones, parte del tracto digestivo y otros órganos.

Toxinas: Sustancias ingresadas o elaboradas en el organismo por las actividades metabólicas y que obran como venenos. Son elementos residuales que no se puede o que cuesta eliminar. Comprende el alcohol, metales pesados, drogas, residuos metabólicos del estrés, de bacterias intestinales, smog, sacarina, aerosoles, etc.

Tracto digestivo: Dicese del intestino en general.

Tráfago: Tráfico, ocupación.

Transpiración: Pasar líquidos internos del cuerpo al exterior, a través de los poros de la piel.

Tubérculos: Cualquier bulto, protuberancia que crece externo a una planta, generalmente en la raíz bajo tierra.

Tuberculosis: Infección producida por un bacilo, formando tubérculos dentro del pulmón.

Úlcera: Pérdida del tejido orgánico por efecto de elementos ajenos a ella.

Urato de Calcio: Elemento resultante de proteínas animales asimiladas como toxinas por el organismo humano y ya una vez neutralizadas estas se depositan en tejidos y membranas de nuestro cuerpo, si es que no son eliminadas.

Urea: Sustancia muy nitrogenada, constitutiva de la materia orgánica de la orina.

Uricaza: Enzima presente en los animales carnívoros que descompone el ácido úrico de la carne ingerida y lo transforma en algo inofensivo para ellos que es la Alantoína. De esta manera no se intoxican, Enzima que es inexistente en el ser humano.

Vacunas: Inoculación de un virus o principio orgánico para preservar de una enfermedad a un ser vivo.

Vegetariano: Dicese del humano o animal que se alimenta de vegetales.

Vesícula Biliar: Vejiga llena de bilis producida por el hígado.

Vía Rectal: Lugar de evacuación o salida vía recto.

Vía Sudorífera: Lugar de evacuación o salida vía poros de la piel.

Vía Urinaria: Lugar de evacuación o salida vía uretra.

Vigilia: acción de estar despierto.

Vilca Bombais: Grupo étnico del Ecuador.

Vitaminas: Sustancias orgánicas alimenticias, especialmente del reino vegetal. Necesarias para realizar funciones metabólicas normales. Son esenciales para reacciones bioquímicas del cuerpo. Existen solubles en grasa y otras solo en agua.

Vómitos: Arrojar por la boca hacia fuera violentamente el contenido del estómago.

Yodo: Signo Y. Elemento simple. Proporciona energía. Ayuda a controlar el metabolismo del cuerpo. Mejora la memoria y la atención. Es esencial para la salud del cabello, la piel y los huesos y para el funcionamiento de la glándula Tiroides (mal funcionamiento produce bocio).

Zinc: Signo Zn. Elemento simple. Acelera la curación. Previene la infertilidad y problemas a la próstata. Promueve el crecimiento y el alerta mental. Disminuye los depósitos de colesterol. Ayuda a la formación de insulina. Es importante en la síntesis de proteínas y mantiene a las células y las enzimas.