# SENTIDO DE LA VIDA

Desde el EMBARAZO hasta la MUERT

DR. P. KESHAVA BHAT

## SENTIDO DE LA VIDA



Desde el EMBARAZO hasta la MUERTL



CARACAS - VENEZUELA

DR. P. KESHAVA BHAT

#### EL SENTIDO DE LA VIDA: Desde el Embarazo hasta la Muerte

© 1994 Copyright: Prof. P. Keshava Bhat Derechos reservados conforme a la Ley

La información original contenida en este Libro sólo podrá reproducirse públicamente con la autorización del Autor o de Ediciones Vivir Mejor, C.A.

1ª Edición - 1994

2ª Edición - 1998

2ª Edición - 1998 ISBN 980-6312-08-2

IV

Diseño, Diagramación e ilustraciones: Reynaldo Da Costa Fotocomposición: Vidal, srl Impresión y Encuadernación: Editorial Texto c.a.

Para mayor información llamar a: Ediciones Vivir Mejor C.A. Caracas - Venezuela Teléfonos: (02) 781.59.62 - (02) 235.39.13 - Fax: (02) 93.40.13

"Los bienhechores de la humanidad no nacen cuando empiezan a ver la luz; sino cuando ellos empiezan a alumbrar".

Simón Rodríguez

### RECOMENDACION

La automedicación es peligrosa. Para la prescripción de los remedios consúltese con personas calificadas.

#### FILOSOFIA DE LOS EDITORES

Ediciones Vivir Mejor está dedicada a destacar los efectos beneficiosos de un estilo de vida natural basado en la plena utilización de los recursos humanos y naturales con el fin de obtener una vida sana y autosustentada.

Hasta ahora se han hecho seis publicaciones de la Colección Herbolario Tropical: Una Manera Sencilla de Vivir Mejor (disponible en español, francés e inglés), centrado en el uso de las plantas medicinales; Guia del Buen Comer: Orientación Alimentaria para una Vida Sana (en español, francés e inglés), que suministra práctica y sencilla instrucción para una alimentación sana; Las Bases del Naturismo: Naturaleza y Bienestar Humano (en español e inglés), enfoca el fundamento conceptual del Naturismo, con nuevas revolucionarias teorías y soluciones prácticas; Salud, Ambiente y Economía. Hacia un Nuevo Paradigma de Desarrollo Humano (en español e inglés), destaca las interrelaciones entre la salud, el ambiente y la economía y la necesidad de interpretarlas en un contexto integrado; India, la de las Mil Caras (en español e inglés), una colección de espontáneas crónicas sobre el fascinante país que por tanto tiempo ha sido faro de sabiduría para el mundo; El Sentido de la Vida: Desde el embarazo hasta la muerte (por el momento disponible sólo en español) y un afiche, Cocina Química, traducido del original en inglés, publicado por el Centro para la Ciencia en el Interés Público de los Estados Unidos.

Ediciones Vivir Mejor se propone armonizar sus objetivos de servicio social, que son su principal preocupación, con una remuneración decente y limitada para los varios agentes en la cadena de distribución de los libros que deben ser accesibles al gran público, puesto que Ediciones Vivir Mejor propugna un naturismo popular, no elitesco. Los fondos recibidos por encima de la limitada remuneración correspondiente a los autores, son asignados a la publicación de nuevos libros y proyectos sociales en la misma línea.

Lo anterior está en consonancia con la filosofía básica de la Colección la cual es: mantener a los valores humanos en armonía con la naturaleza como los fines, y a los valores económicos justos como los medios.

La Junta Editorial

Caracas, Julio 15 de 1993

#### **DEDICATORIA**

Este libro está dedicado a la Juventud de hoy, padres de mañana, quienes llevan en sí la responsabilidad de hacer realidad una generación venidera más saludable y sin herencia de enfermedades.

P. Keshava Bhat

Caracas, Julio 9 de 1993

#### **RECONOCIMIENTO**

A las siguientes personas que me asistieron en la elaboración de este libro:

Frank Bracho
Reynaldo Dacosta
Sylvia Probst
Liria Salleras de Cifre
Nancy Salinas M
Obdulio Gruber Matos
Marina Pardo de Salleras
Miguel Cifre Ramos
Edde Luzardo
Gladys Alonso de Verdala
Conchita Risco
Eutimio R. Acosta

y a todos aquellos que de alguna manera han hecho posible que este libro sea una realidad. Gracias por su colaboración desinteresada.

P. Keshava Bhat.

Caracas, Julio 9 de 1993

#### CONTENIDO

	Recomendación  Filosofía de los Editores  Sobre el Autor  Prefacio  Prólogo  Introducción	VII VIII XV XVII XIX XXIX
Capítulo I	La Realización del Adulto: Vivir para Servir (El Propósito a Cumplir)	1
	Deberes y Derechos del Ser Humano	3 4
	Ser Humano	5
Capítulo II	Preparación de los Futuros Padres	15
	Disciplina y Libertad	15 18
	Constitución del Cigoto	20
	Padres	
	Genética	39
	Salud Humana	. 47

ΧI

	Responsabilidad del Padre	55
	El Mito de la Circulación de la Sangre	57
	La Historia de un Espermatozoide	60
	Igualdad e Individualidad	63
	Daño Tecnológico y Contaminación Ambiental	63
,	Repercusiones Entre Ciencias Erradas	64
	La Incoherencia de la Microbiología	65
	Explicación Naturista de una Enfermedad	
	como el Sida	66
	Limitaciones del Método Científico	
	Convencional	70
	Proposición de un Nuevo Método Científico	71
	Cesta Básica para Adultos en el Trópico	72
	Guía para una Alimentación Sana y Variada	
	de las Personas entre 6 y 24 años	74
	•	
Capítulo III	La Concepción Consciente y el Bebé	77
	La Unión Sexual	77
	El Embarazo	78
	El Parto: El Momento más Exigente y Glorioso	
	en la Vida de una Mujer	92
	Después del Parto	99
	La Atención al Bebé	100
	a) Recomendación y Pasos para	
	el Masaje del Bebé	104
	b) Ejercicios ó Sincronización de	
	Movimientos con Ventilación	108
	c) Baño	110
	La Precaución con las Vacunas	123
	El Horario Alimentario y Alimentos para	
	el Bebé	124
	Convencer a los Niños con Gentileza	
	y Firmeza	128
	Horario Recomendado para la Alimentación	
	del Bebé	129
	Tres Remedios Básicos Para el Niño	134
	La Educación del Bebé	137

XII

	El Poder de los Cuentos como Recurso Educativo	139
	Educativo	100
	Con la Pura Intención no Basta	140
	El Fin Importa Más que el Camino	147
	' El Camino es el Fin	148
	La Historia del Colibrí: Dinamismo por	
	Fuera y Quietud por dentro	149
	La Historia del Halcón: Quietud antes	
	del Ataque	150
	Camarón que Sueña, se lo Lleva	
	la Corriente	152
	Depende de Quién lo Dice	154
	Lo que la Ley Natural Separa,	
	el Hombre no lo Puede Unir	156
	Las Vacaciones de Paco	158
	La Educación Integral del Niño	163
	Primeros Auxilios para Niños	164
	Peligros del Consumo de Productos Tóxicos	169
	Los Cinco Momentos de Mayor Extasis	
	de Una Mujer	170
	Testimonio Informativo I	171
	Testimonio Informativo II	172
	Testimonio Informativo III	174
	Las Ilusiones	176
	Merenderos Escolares	179
	Un Plan Vacacional Para Jóvenes	181
	Preguntas y Respuestas. Diálogo con el Autor	182
Capítula IV	La Tercera Edad: Las Personas Mayores	
Capítulo IV	y Ancianos	195
	y Alicianos	
	Manifestaciones de la Entrada de la	
	Tercera Edad	195
	Pacientes Desahuciados y Medicina	199
	El Naturismo Debe ser la Terapia Central,	
	no la Alternativa	201
	El Naturismo Más que Una Medicina,	
	es un Estilo de Vida	202
	Achaques de la Tercera Edad	203

XIII

	importancia de la Forma de Consumir y Horario	
	Para la utilización de un Producto Natural	205
	Importancia de Dar a los Ancianos la	
	Oportunidad de Sentirse Utiles	210
	La Alimentación de las Personas Mayores	213
	Guia Para Una Alimentación Sana y	
	Variada de las Personas Mayores	218
	Pasatiempos Para los Mayores	221
	Claves de la Longevidad	222
	La Importancia de una Adecuada Ventilación	226
	Lo Unico Seguro en esta Vida es la Muerte	227
	Preguntas y Respuestas. Diálogo con el Autor.	
	Ejercicios/Menú Diario Recomendados	
	Para las Personas de la Tercera Edad	229
A - ( - 1' 1	5 C 1	
Apéndice I	Botica Naturista	231
Amándia - II	0.1.	
Apéndice II	Guía para ¿Qué hacer cuando hay	
	Alteraciones de Salud?	240
Apéndice III	Lista de los Nombres Científicos de	
Apendice III		
	las Especies Vegetales y su Equivalencia	040
	en Nombres Comunes	243
	Glosario (equivalente de palabras)	245
	Giosario (equivalente de palabias)	245
	Epílogo	247

#### EL AUTOR

El Dr. PALLATHADKA KESHAVA BHAT nació en el sur de la India el 3 de Enero de 1940. Sus padres, Pallathadka Subraya Bhat y Lakshmi Amma, lo educaron en contacto permanente con la naturaleza y crearon en él un sentido amoroso por la misma. Está casado con la Sra. Lic. Devaki, con quien tiene tres hijas y un hijo, todos nacidos en Cumaná, Venezuela.

Estudió en la Universidad de Madras desde 1955 hasta 1966 obteniendo tres títulos: B. Sc. (1959), M. Sc. (1961) y el Ph. D. en botánica, en 1966. Recibió la beca de honor para graduados.

Trabajó como Asistente de Investigación en el Presidency College, Madras (1966 - 1968) y recibió el Council of Scientific and Industrial Research (C.S.I.R. INDIA) Senior Fellowship en 1968 - 1969.

Desde 1969 hasta 1987 trabajó en la Universidad de Oriente, en Cumaná (Venezuela) en la Escuela de Ciencias, a nivel de pre-grado y postgrado, en el área de botánica, y llegó a la categoría de Profesor Titular.

El Dr. Bhat es un etnobotánico que promueve el naturismo auténtico: una manera sencilla de vivir mejor.

Además de los numerosos trabajos científicos presentados en eventos nacionales e internacionales ha escrito los siguientes libros:

- 1. Herbolario Tropical, 1981.
- 2. Ayuda para el estudio de plantas con flores, 1982.
- 3. Qué, cómo y cuándo comer, 1984
- 4. Herbolario Tropical: una manera sencilla de vivir mejor, 1985.
- 5. Las Bases del Naturismo. Naturaleza y Bienestar Humano, 1991.

Ultimamente se ha dedicado a la enseñanza del naturismo en distintos países del mundo, (Venezuela, Perú, Colombia, México, Brasil, República Dominicana, Puerto Rico, E.E.U.U., Canadá, Francia - Guadalupe, Bolivia, España, Italia e India), incluyendo la capacitación de nuevos instructores.

Fué elegido miembro del Comité de Expertos en Plantas Medicinales de los países en vías de desarrollo, durante la Primera Convención Internacional con otros colegas del Sur en éste campo en la ciudad de Arusha - Tanzania en 1990. El evento fue auspiciado por la Organización Mundial de la Salud, la Comisión del Sur y el Gobierno de Tanzania, entre otros. También participó en la Cumbre de la Tierra realizada en Brazil en Junio de 1992 y en la Conferencia Mundial sobre Nutrición y Salud, realizada en Roma en diciembre 1992.

Cree que la solución de los problemas de salud, especialmente de los países tropicales en vías de desarrollo, es posible mediante la autosustentación, una educación adecuada para saber vivir y la implementación de un plan preventivo de salud traducido en un cambio en el estilo de vida. El sentido de la vida no se puede sintetizar. A cada momento cambia. Los seres humanos cambiamos incesantemente. Si yo tuviera que contar mi vida, eso sería una historia de 4 tomos. Hoy pensamos una cosa y mañana la podemos enriquecer con otra. No podemos enmarcar la vida en forma específica. Lo importante es que "no nos saltemos" los momentos que vivimos; si tenemos plena conciencia de ellos, eso es lo que nos queda de la vida.

Cuando a mí no me escuchan, o me toca escuchar discusiones tontas, prefiero callarme. Por no dar una discusión con una persona encerrada en sí misma, uno no pierde nada. Si uno insiste con ese tipo de persona, ella más bien se apega más a su punto de vista; mientras que si uno deja el asunto como está, con frecuencia ocurre que al cabo de un tiempo se nos dará la razón. ¿Por qué será tan difícil la sencillez, la humildad y el silencio?

Vivir la vida depende del enfoque que uno tenga de ella, no del de los demás. Pero hay que estar abiertos siempre a aprender. Yo, a mis 83 años, estoy aprendiendo todavía.

Yo lo que veo es que todo está en nosotros mismos. La realidad sólo la encontrarás en tí, en lo interno. Ahora, si lo que buscas son "aplausos" o aprobación de los demás, ese es otro cantar.

Siempre nos enseñan cosas o nos dicen "eso es así o asá". Por no profundizar, aceptamos lo que nos dice "fulano o sutano". Yo no acepto lo que no entiendo. Porque me lo digan no tengo que aceptarlo. Aunque después pueda entenderlo y, por lo tanto, aceptarlo. Las cosas tienen su momento de incorporación. Por ello es que hay que tener también cautela con los juicios, pues siempre " hay otra cara de la moneda".

La vida ha sido dura conmigo. Y cuando me he preguntado por qué, me doy cuenta que la adversidad enseña mucho cuando queremos aprender de ella. Pero en definitiva nadie es igual a uno. Tenemos que vivir las cosas en carne propia para saber; no ir a buscar lecciones. Uno sólo puede comprender lo que uno percibe directamente.

Por otro lado uno no puede "quemar etapas" ni "empezar la casa por la azotea". El saber tiene que ser gradual y atendiendo primero lo básico. Por ello

XVII

los verdaderos maestros deben enseñar gradualmente desde los fundamentos a lo más profundo.

Yo me llevo muy bien con los niños. Un día una bisnieta me preguntó: "Yaya (mi apodo) por qué tu sabes tanto". Y yó le pregunté que por qué decía eso. Y ella me dijo: "porque tú siempre contestas a todas mis preguntas". Y yo le comenté que mis muchos años y experiencia eran los que me habían hecho aprender muchas cosas. Sin embargo sé que muchos padres les piden a sus hijos que no les hagan preguntas "difíciles", que no quieren responderles por falta de paciencia.

Un día yo ví en la TV un programa sobre el tema "¿Existe Dios?" y me interesó muchísimo. El programa decía que cómo podíamos saber la respuesta si no sabíamos antes la base de las cosas. Yo creo en Dios, pero no como lo define usualmente la gente. Yo tuve una educación en un colegio de monjas, pero sentí al final de ella que algo no cuadraba. Que adoraremos a un Dios, en un altar, y rezemos para después hacer cosas contrarias a lo predicado, no podía ser para mí estar con Dios. Y cuando se invocaban castigos severos para el que se "portara mal", yo pensaba: ¿cómo un Dios que todo lo perdona, podía hacer eso?. ¿Y cómo podía estar Dios encasillado en una forma material específica en un altar? No. Para mí, Dios es una energía superior, a la que no podemos ponerle límites o etiquetas. A través de mi vida, he visto demasiados enfoques excluyentes o fanáticos de lo que es Dios, dependiendo de los grupos que los sustentaban. Dios no puede ser ni exclusión, ni fanatismo, ni dogmatismo.

Cuando se ha llegado al punto máximo de evolución, cuando se ha llegado a Dios, no hay materia sino energía; y con la energía podemos lograr todo.

La muerte es algo a lo que yo no tengo miedo. Es algo que tengo que recibir, sea como sea. De ella no se escapa nadie. Pero la cosa no acaba con la muerte. Si la base de todo es energía, ello explica el por qué la muerte no es el fin. Buena o mala, yo tengo la energía que me corresponde. Y así me tocará vivir después en base a lo que he vivido. Soy la continuación de algo. Somos una herencia. Nuestras vidas proceden de una experiencia acumulada. Y yo como ente no lo he superado aún todo. Así, que me tocará mucho por hacer todavía.

XVIII

M.P.S. bisabuela de 83 años,

Caracas, Septiembre de 1993

Agradezco mucho la atención del distinguido y apreciado amigo, el doctor y profesor Keshava Bhat, al encomendarme la elaboración del Prólogo de éste interesante trabajo. Aunque no me creo merecedor de tal distinción, la acepto como un honor y por consiguiente procedo a su ejecución inmediata, por considerar al autor como un ciudadano universal, un verdadero revolucionario de la forma de vivir y de convivir, pleno de humildad, de sacrificio, de generosidad y con mucho Amor hacia toda la humanidad.

Comparto con él la posibilidad evolutiva de todo ser humano, capaz de hacerla efectiva, con la corrección del mecanicismo conductual, ese automatismo de Robot, al cual está plegado el mayor porcentaje de una población mundial hipnotizada, víctima de las imitaciones hacia ese complejo de hábitos heredados y aprendidos: de un costumbrismo, el cual se ha hecho estable y compactado, donde todo se mueve y a la vez se precipita hacia un desfiladero lleno de crueldad y producto de una involución estereotipada. De allí se impone una inminente necesidad de un cambio, hacia una concepción de la totalidad del Ser Humano, como única razón de su existir.

El Dr. Bhat no es un improvisado en el arte de enseñar. Por un lado, cuenta con una rigurosa trayectoria académica, como se desprende de su curriculum vitae, presentado aparte en éste libro, con tres títulos universitarios, incluyendo el postgrado (M. Sc.) y doctorado (Ph.D.), y numerosos galardones y reconocimientos durante su ejercicio estudiantil, y su larga experiencia de 28 años como docente y profesional, tanto en la India como en Venezuela. En todos los campos mencionados actuó con empeño de lograr lo mejor, de lograr la excelencia. Por otro lado, su amplitud mental y su inquieto e incisivo sentido de observación, le han permitido penetrar mucho más profundo en los principios, y ángulos desconocidos del funcionamiento de la Naturaleza, subsanando las insuficiencias y hasta desaciertos de las teorías científicas convencionales. Esta singular combinación de estudiante científico

convencional, agudo e inspirado observador de la Naturaleza, e inusual capacidad de discernimiento, le han dado extraordinarios instrumentos de análisis y síntesis al Dr. Bhat, que se muestran en evidencia en la formulación de las revolucionarias y fascinantes enseñanzas que se presentan en éste libro.

Ha publicado diversas obras sobre el manejo y la solución de los problemas de la personalidad humana, así como para el mejoramiento de los hábitos y costumbres.

Con su palabra, sorprende con el mensaje, en todos los conglomerados donde le ha tocado actuar.

La colección de obras "Vivir Mejor", que publica sus títulos, puede sentirse orgullosa de sus enseñanzas claras y precisas de cómo el individuo debe proceder para su legítima liberación, tal como debería ser, para vivir bien y dar el ejemplo de una cabal realización.

En ésta obra magistral, se resumen técnicas para tratar al hombre aún antes de su concepción; durante ésta misma para una mejor proyección; y se le orienta durante el embarazo, en el parto, en la niñez, juventud, adultez y durante la vejez, para cumplir así, con todos los períodos de la vida, al dar los pasos necesarios para la corrección del conflicto humano en toda su extensión.

El Dr. Bhat menciona en su obra la necesidad de tener cautela con el uso de las vacunas. El tema merece ampliación por su gran importancia. Los daños ocasionados por las altas dosificaciones y el número de aplicaciones de las vacunas tradicionales, tanto en los niños como en los adultos, pueden ser considerables. Yo me he empeñado en alertar a la población sobre los riesgos de las vacunas.

Esta lucha antivaccinal, en lo que a mi persona se refiere, no ha sido producto de una caprichosa actitud ni de una improvisación. Contactamos por suerte, en 1976, a través de los médicos valencianos Juan José Castillo e Ignacio Moya Meneses, con el Dr. Germán Duque Mejía, quién fuera un excelente propulsor y educador de las terapias alternativas en toda Latinoamérica y a cuya memoria le hacemos honor y reconocimiento por su gran labor desprovista de especulaciones.

Con éste maestro graduado de Médico en Alemania, tuvimos la oportunidad varios médicos venezolanos, de estudiar en Popayan, Colombia, y posteriormente lo tuvimos como traductor del alemán al español, en la pasantía realizadas por éste mismo grupo de médicos, en la Selva Negra, de la Alemania Occidental.

Allí recibimos clases del destacado médico Reinhald Voll, creador de la Electro - Acupuntura, famoso como diagnosticador terapeúta, al efectuar las mediciones electrónicas de los pacientes en sus manifestaciones patológicas y en la comprobación de los efectos de las medicinas dinamizadas ú homeopatizadas, tanto las tradicionales, como las provenientes de las vacunas, de los químicos y de todos los intoxicantes, así como en los efectos multisistémicos de las bacterias, virus, miasis, parásitos y de todos los venenos. Todo aquello con registros electrónicos de la bio-electro-energía deformada del paciente, como de los efectos neutralizantes de las diversas potencias medicamentosas adecuadas para el momento. Así se nos abrió el camino a nuestra mente, en la utilización de los alcances de esta moderna ciencia desconocida por las facultades médicas y no aprovechada para el diagnóstico rápido y preciso de tanta enfermedad sin solución.

Fue aprovechado éste viaje a Alemania para recibir clases de los doctores Franz Hopler de Viena y Peter Dosch de Münich, legítimos preconizadores de la terapia Neural según los Hermanos Heineke, alemanes. Estos en 1925 establecieron el uso de pequeñas dosis de Procaina ó de sus derivados, muy útil en la repolarización de los efectos nocivos de toda patología, en la acción enfermizante de las vacunaciones masivas y en las cicatrices de toda índole y en todas las regiones del cuerpo.

En esta misma oportunidad fuimos ilustrados en la detección y posibilidades neutralizantes de los focos odontógenos, gracias a la genial enseñanza del profesor Ernesto Adler. Así se abrió en nosotros una amplia ventana, otra más, hacia una mayor amplitud, sobre las causas resonantes de muchas enfermedades provenientes de los dientes y los efectos a distancia y las posibilidades diagnósticas y terapeúticas.

Una valiosa prevención está constituida por la alimentación adecuada, por el autocontrol de quién somos y por la planificación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos; todo ésto además de una meditación sistemática y adecuada, basada en una relajación (no un relajo) consuetudinaria.

Este conjunto y el tratamiento de todos los focos y el drenaje de todos los tóxicos, con una medicina electrónica, que limpia el terreno enfermo o intoxicado con sedimentos extraídos que a su vez no se depositen, como se deposita la medicina de gran carga material, todo esto, constituiría la mejor vacuna, amparada a su vez por el remedio de fondo ó remedio constitucional capaz de abarcar a la totalidad de la persona, en mente, cuerpo y espíritu.

Somos una perfecta balanza electrónica; si ella está en equilibrio mantenido, evitaría la entrada de cualquier agente patológico.

Cuando ese equilibrio se desvanece o se exagera en menos ó en más, se pasa de la salud a la enfermedad. Es más fácil hacer un diagnóstico electrónico, el cual es certero y rápido, que la cantidad de exámenes muy caros y que muchas veces no acusan ninguna evaluación.

No es que neguemos la acción benéfica de las vacunas. Lo exigido es el control de sus dosificaciones diluidas y dinamizadas ó potencializadas. Estas potencias difieren en la diversidad del tipo de terreno de cada persona, de su energía vital ó resistencia ó defensa, tan variable de un individuo a otro. Por eso, cada sujeto tiene un potencial vaccinal diferente, lo mismo que el potencial medicamentoso, imposible de determinar apriori, sin constatar-lo electrónicamente con sus medidas. Esto es irrebatible para el éxito terapeútico. Por éstas razones insinuamos a los organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) y a los Laboratorios Productores de Vacunas, efectuar ensayos con las dosis mínimas dinamizadas, bajo estrictos controles biológicos y pruebas inmunológicas, reacciones de antígenos, anticuerpos para despejar estas incógnitas. Así la humanidad se encontraría mejor amparada bío - energéticamente y no por super-dosis desestabilizantes.

Todas las vacunas tradicionales son productos atenuados, pero todavía muy cargados y aplicados en sobredosis. Esta carga penetra y es absorbida por los lipoides del sistema nervioso central, poseedores ó dotados de un tactismo POSITIVO muy especial, el cual atrae a todos los venenos, toxinas, virus, bacterias, micosis, parásitos y sus productos de excreción, altamente enfermizantes. Igualmente el tejido conjuntivo es otro depositante, el cual se hace también perturbado, irritado e inhibido en las manifestaciones inmunológicas de su poder natural, tal como es el retículo-endotelio. Entonces es cuando surgen las alergias, tan frecuentes y variadas y muchas ve-

XXII

ces drenadoras de esas toxinas; pero cuando la inmunología no es hiperérgica, se hace inhibidora para llegar a la máxima perturbación degenerativa: el cáncer y sus variantes.

Las vacunas depositadas en los centros nerviosos superiores e inferiores, se colocan en forma de monedas y salen irritativamente en orden inverso a su utilización. Por eso se debe tener cierta pericia en su detección. Las más antiguas salen, por lo regular, de último. Su exploración, para ésta apreciación, no tiene otro auxiliar que el detector electrónico y la dosis mínima energetizada del elemento vaccinal o patógeno, colocado en el campo eléctrico de la medición.

La sintomatología varía de acuerdo al centro irritado y de su resonancia orgánica a distancia ya sea disfuncional o lesional.

Por éstos depósitos virales o vaccinales en el sistema nervioso, podemos encontrar trastornos del carácter, vértigos, cefaleas, dificultad para el aprendizaje, mala atención, poca memoria, afasias, pérdida del conocimiento y convulsiones, agresividad, criminalidad, vagancia, hastío, delincuencia en general.

La gran irritabilidad si no se descarga por un órgano, hace más daño en el cerebro y trastorna más la conducta del individuo. Esta exagerada carga eléctrica cerebral, obliga al consumo de drogas que le sedan cuando está excitado o de estimulantes cuando está deprimido, alcoholismo, tabaquismo u otros vicios. El exceso de velocidad en el manejo de vehículos está en relación directa con la irritabilidad contical, sobre todo en jóvenes de esta época, quienes recibieron como veinte dosis de diversas vacunas desde su nacimineto o aun en el vientre de las madres, vacunadas durante el embarazo.

Toda licencia para manejar, debería estar respaldada por una buena medición electrónica para descartar la irritabilidad o lesionalidad cerebral u orgánica por encima del equilibrio de 50 milivoltios o micro HERZ, si de frecuencia medible se trata. ¡Cuántos accidentes fatales se evitarían si los gobiernos tomaran en cuenta estas recomendaciones!

La problemática ocupacional exagerada de las cárceles quedaría reducida al mínimo si se aceptaran nuevas normas en las vacunaciones actualmente

XXIII

sistematizadas de una manera tan anticientífica, masiva, empírica, sin pruebas previas de suceptibilidades mórbidas. Lo anterior permitiría no vacunar a quienes no lo necesitan; y administrar dosificaciones mínimas con pruebas electrónicas a aquellos que sí lo requieran.

Se usó y se usa todavía la prueba inmunológica (P.P.D.) de la tuberculósis; son unas pequeñas papilas intradérmicas. Si se prendiera positivamente ese individuo se percibiría su primo-infección y no requeriría la vacunación. Eso sería lo ideal.

Con las dosis mínimas para los recién nacidos, que no padecen de ninguna primo-infección, no habría ningún peligro de perturbarlos inmunológicamente y quedarían bien protegidos.

Mejor aún, como señala el Dr. Bhat en su libro, sería la apropiada lactancia materna, autosuficiente y prodigiosa "vacuna natural" que no requeriría de ninguna otra.

Los pobres carcelarios deberían tratarse bio-energéticamente en dosis homeopáticas de las mismas vacunas con las cuales fueron dañados y con los remedios de fondo de cada una en particular.

"No es culpa del ciego, sino de quien le da el palo". Esta nueva generación de 40 años de vacunaciones masivas, son los ocupantes de esta amplia explosión demográfica carcelaria. ¿Quién oirá esto?

Los trastornos lesionales orgánicos provienen de esa disritmia cerebral, por acumulación toxímica, vaccinal o tóxica de muchos otros orígenes.

De estas disritmias proviene la hipertensión arterial; llamada esencial por no encontrársele causa, pero sí la hay. Al igual que las arritmias cardíacas, los trastornos glandulares: hipo e hipertiroidismo, hiper o hipo gonadismo de origen hipofisario o por trastornos del crecimiento en más o menos, como se está viendo ahora, trastornos hepáticos, pancreáticos, suprarenales, esplénicos y sanguíneos en hipo o hiper.

Las colítis, gastrítis, duodenítis, esofagítis, hernias diafragmáticas, las úlceras gástricas o duodenales tan frecuentes, no se curan si no les trata desde

XXIV

la irritabilidad cortical, al igual que todas las disfunciones o lesiones orgánicas nombradas. Todo depende de las vacunas o de las enfermedades antiguas padecidas desde la infancia o en el curso de la vida; como las eruptivas, las tifoideas, la fiebre amarilla, las hepatitis virales, la toxoplasmosis, la tuberculosis, la enfermedad de Chagas, la leishmaniasis y muchas más, las cuales deben ser tratadas desde la causa y no desde sus efectos. La curación debe hacerse de dentro hacia afuera y no al revés como se hace con la terapeútica sintomática, supresiva pero no curativa.

Los principales remedios con los cuales se combaten los trastornos desencadenados por la aplicación de las vacunas son: LA THUJA, LA SILICEA, el Malandrinum, el sulfor o el remedio de fondo ó constitucional ó del terreno correspondiente al paciente o aquel cuya vibración se haga presente en momento cuando sea tomado el caso. En una similitud de síntomas entre los acusados por el paciente y los correspondientes al remedio elegido, obtenidos en la experimentación pura.

El uso de las mismas vacunas homeopatizadas empleadas como similares, sirve para drenar o limpiar el terreno el cual ha sido embarrado o contaminado por las vacunas aplicadas en altas dosis.

Al barrer el terreno sucio con sus mismos contaminantes dinamizados, el remedio de fondo actuará mejor y con menos agravaciones.

Las dosis de las vacunas dinamizadas van desde la D3 hasta la D200; otras en forma centesimal ascendente. Con éstos tratamientos se obtienen excelentes curaciones, todo bajo control, de las medidas electrónicas, inclusive las potencias bien indicadas.

Con todo lo dicho creemos dejar complacido al lector interesado en vibrar en otra forma diferente, en los indiscutibles campos terapeúticos de ésta nueva era, para colocarse fuera del empirismo, si se emplean bajo el amparo de una Consciencia Médica amplificada, con un conocimiento electro-físico donde pueda apoyarse en los diagnósticos y en la escogencia terapeútica satisfactoria.

Por todo lo señalado, un estilo de vida sano del ser humano es indispensable; y éso es lo que aporta el Naturismo.

XXV

Para concluir, vá un mensaje con giro poético, al doctor Bhat, donde se resume parte de su actuar, en unos mal hilvanados pero muy sentidos versos.

> Nativo de PALLATHADKA Vecino de Karnataka, en la Manipal ciudad; Luego pasa a Cumaná, el botánico Keshava Bhat

> > De la cuenca de Cariaco salió al mundo, liberado, para cumplir la misión de un hombre predestinado

INCANSABLE luchador, con toda su resistencia, ha puesto todo su Amor y el esplendor de su ciencia,

> Al servicio de lo humano, de distante procedencia, sea divino o sea mundano, sin obtener indulgencia.

Es un eterno viajero, sacrificándolo todo, su mundo es todo un sendero, su familia un gran tesoro

> Sin embargo está presente, en donde se necesita; dejando al hogar ausente, acude siempre a la cita

Poco descansa en su lecho; sapiencia siempre suministrada, aunque perdiendo el derecho, de satisfacerse, KESHAVA,

XXVI

Del goce en vida apacible; aunque todo es incremento, al hacerse más servible, cultiva más su elemento.

> Eso es KESHAVA BHAT el hombre de PALLATHADKA ¿dígame a dónde se va? para seguirlo hasta allá.

#### Con toda SINCERIDAD

O. Grüber Matos,

Doctor en Ciencias Médicas Universidad Central de Venezuela (U.C.V.) 1939-1945 Profesor Jubilado de la U.C.V. Profesor de la Escuela de Homeopatía de la Asociación Médica Homeopática de Venezuela.

Caracas, Agosto 30 de 1993



Fig. 1

#### INTRODUCCION

En una sociedad de consumo como en la que vivimos hoy, los sucesos ocurren con mucha rapidez y prácticamente es imposible mantener el hilo de todo lo que pasa alrededor de uno mismo y, más aún, en lo relativo al mundo entero. Las actividades diarias lo mantienen a uno sumamente "ocupado", sin tener tiempo para nada. No alcanza el tiempo, para cumplir con las tareas ya previstas y aparecen nuevos compromisos también de difícil cumplimiento. Así, pasan días, semanas, meses, años, décadas, ...hasta que terminamos en una crisis sorprendente y abrumadora: bien sea por enfermedad, bien sea por envejecimiento o calamidades, etc. Todo por no prevenir ese momento crítico. Las medidas tomadas a tiempo, habrían evitado lo lamentable o, por lo menos, habrían disminuido los efectos dañinos.

El ser humano es un animal por excelencia debido al proceso dinámico biológico; así como la anatomía, fisiología y una serie de aspectos típicos, son atributos propios de los animales. No obstante, se le atribuye la capacidad adicional de pensar, razonar conscientemente y comunicarse efectivamente con los demás organismos. Tambien es capaz de adaptarse al ambiente, al clima, y a las situaciones dadas en su quehacer diario. Debido a éstos factores y muchas más habilidades creativas se le puede considerar como un animal especial. Por ello, el científico Linneo lo delineó Homo sapiens.

Sin embargo, a pesar de sus capacidades y habilidades también está provisto de unas cualidades peligrosas como son la codicia, avaricia, el odio, los celos, la ira, la pasión, etc. En el momento en que está poseído por estas cualidades en forma individual o en combinaciones heterogéneas, su raciocinio se desvanece momentáneamente perdiéndose así el juicio propio. Como consecuencia, se exhiben brutalidades de toda índole. La evidencia del ser humano enceguecido se observa en el mundo consumista del Siglo Veinte.

XXIX

Los valores humanos se han perdido en favor de los "valores económicos" y el materialismo. El egoísmo individual promueve los actos más nefastos del mundo, en detrimento de los demás seres. Las consecuencias de estos actos aún cuando no vayan a recaer sobre el causante en un primer instante, en un futuro no muy lejano, lo harán, con todos los "intereses" y "dividendos" acumulados.

La contaminación ambiental en nombre de la ciencia y la tecnología, así como el desarrollo industrial, sólo ha logrado un alarmante deterioro del material genético del ser humano. De continuar con el mismo ritmo galopante de deterioro, la especie humana habrá de extinguirse del planeta tierra en pocas décadas.

El naturismo que hemos estado presentando en los últimos veinticinco años, ha estimulado un creciente interés por el rescate de los valores humanos antes de que sea demasiado tarde. Propugna una rectificación, de los errores cometidos y la toma de medidas necesarias con el fin de lograr un mundo diferente, de cara al próximo siglo. Pero, para ello es imprescindible una reflexión urgente, de inmediato, y una pronta acción acorde con el bienestar humano. Es con esta preocupación, que se ha elaborado este manual de naturismo en la Serie de la "Colección Vivir Mejor".

Una vez más, el naturismo que propugnamos esta permeado de un énfasis en el aprovechamiento del medio tropical, el mayor emporium de riquezas naturales del mundo; en consonancia con nuestra pertenencia a ese medio y al principio de que el Naturismo debe estar siempre adaptado a lo local. Ello no invalida el alcance universal de los principios básicos presentados, pero sí logra un aporte característico, que viene a llenar una necesidad muy sentida en los pueblos tropicales; hasta ahora demasiado influenciados por el predominio de ideas importadas de otras latitudes.

Nuestro naturismo, por otro lado, también se diferencia de pretendidas prácticas naturistas que tienden a distorsionar el verdadero naturismo con su afán por el comercialismo inescrupuloso, y la utilización de pastillas, y terapias aisladas o de origen extraño.

La práctica del verdadero naturismo debería caracterizarse por el espíritu de servicio a la humanidad, el uso de los recursos naturales en su estado

XXX

integral, y el concepto del cambio total de la propia persona sin indeseables dependencias de nuevos terapeutas (como fue el caso de la alopatía).

Nuestro naturismo no es una dieta, ni siquiera un tipo de alimentación. Es un estilo de vida consciente y total. Cuando se internaliza este concepto es más fácil ser naturista, pues dentro de un estilo de vida consciente y total, un hábito refuerza a otro. Además, cuando vivenciamos los inmensos beneficios que nos brinda el Naturismo en cuanto a la salud, el tesoro más preciado que puede tener un ser humano, entonces veremos al Naturismo como una maravillosa libertad y plenitud —la libertad y plenitud de tener salud— en vez de una auto-restricción o parcialidad.

Aquí se presentan las condiciones indispensables y las responsabilidades ineludibles para los jóvenes de hoy, que quieran ser los padres de mañana; si desean tener unos hijos sanos, capaces de llevar a cabo una misión importante: el conducir para bien el destino de la humanidad y del planeta con todos sus seres vivientes en un futuro inmediato. Los temas incluidos son variados para orientar a los interesados en diversos aspectos del quehacer humano; y principalmente en la alimentación, la salud y la educación, que son necesidades básicas. Para uso de los lectores tambien se incluye una orientación acerca de los valiosos aportes de los ciudadanos de la "tercera edad". Ellos han prestado un gran servicio a la humanidad y todavía pueden ser útiles con su experiencia y sabiduría de tantos años; al tiempo que necesitan de atención y una retribución merecida, particularmente cuando no tengan nada más que aportar, en el ocaso de sus vidas.

Al nacer se asegura la muerte ineludible. El intervalo entre esos dos acontecimientos debe servir para vivir como un ser humano digno de tal designación y responsabilidad. ¡Que todos tengan paz y felicidad!

Keshava Bhat Noviembre de 1993

XXXI

#### CAPITULO I



#### LA REALIZACION DEL ADULTO - VIVIR PARA SERVIR: EL PROPOSITO A CUMPLIR

"Quién no vive para servir, no sirve para vivir"

El proceso biológico, asimétrico y dinámico es una espiral. En el ser humano la espiral se inicia con el nacimiento y termina con la muerte. Al nacer el niño es totalmente indefenso, dependiente y, gracias al sacrificio de la madre y los demás que lo rodean, el bebé puede vivir y crecer. En los primeros años de la existencia, aprende a entrenarse en todo lo que es la vida. Cada evento se puede aprovechar si se sabe descifrar el mensaje, es una oportunidad para aprender algo; pero cuando se desperdicia, se pierde y no vuelve nunca más, porque ninguna oportunidad como tal vuelve a repetirse. El tiempo, pues, es irrepetible e insustituible. Por ello es que no podemos decir "el tiempo es oro". El tiempo es tiempo, el oro es oro. Cualquier material físico perdido puede recuperarse, el tiempo no.

El Proceso Biológico una espiral

Fig. 2

Cuando llega el envejecimiento ya el individuo no puede dedicarse a todo lo que hacía antes, por el deterioro de sus fuerzas. El ser humano puede acumular información junto con fuerza física, mental y los recursos necesarios. Pero tiene que saber cómo utilizar todo ésto para disfrutarlo sabiamente. El supremo objetivo del bienestar humano no se puede perder de vista. El bienestar individual puede estar dentro del alcance del individuo si éste aprovecha, en las oportunidades adecuadas, los recursos disponibles. Pero al no tener bienestar los demás miembros de la familia o la sociedad, uno puede verse rodeado por personas con malestares de diversa índole, ante lo cual, uno no podría estar en paz. Por ello se debe trabajar en pro del bienestar personal y, a la vez, en pro del bienestar de los demás.

Las acciones bien intencionadas, benéficas y positivas, siempre dejan frutos adecuados y proporcionales. Por lo menos se lograría una alegría y satisfacción de haber cumplido una acción fructífera o con buena intención. Nunca debemos realizar una acción que haga daño; mientras que una acción que produzca algún bien, aunque sea poco, podemos hacerla siempre.

Una acción benéfica puede producir lucro y su comercialización originar una profesión con sus respectivos profesionales. El entrenamiento y capacitación de otros para la misma tarea sería una educación profesional . Al producirse los profesionales en grandes números tiende a desarrollarse la competencia entre ellos. Por no poseer la convicción sino sólo el interés del trabajo por conveniencia, ello trae como consecuencia acciones mecánicas, de limitada efectividad. Lo que en un principio era una cuestión de valores humanos, termina entonces transformándose en una mera acción comercial, motivada sólo por el valor económico.

Cumpliendo con sus deberes, los seres humanos tendrían oportunidades inmensas de acciones dirigidas hacia los demás miembros de su propia familia o de la sociedad. En algunos casos las mismas podrían verse como "pagos de deudas", ya que el individuo seguramente habrá recibido servicios de los demás en una u otra forma desde que fue bebé.

"Hacer bien, sin mirar a quien" es un buen adagio popular. Cuando se pone en práctica, con su cumplimiento se cosechan dividendos e intereses sustanciales. Uno es libre para servir. Más vale servir, que ser servido. El servicio con amor a la humanidad, es una de las cualidades humanas que más embellece a la personalidad. Al pensar en algún interés ulterior ya el servicio volvería a ser un asunto utilitario o comercial.

Los problemas pueden ser insolubles; en tal caso el preocuparse no resuelve nada. Pero cuando tienen solución, hay que actuar. La solución puede ser parcial o total, temporal o permanente. A veces la solución es alcanzable por uno mismo o por los demás, o hasta por una acción de todos. También ocurren casos en que una mala intervención para solucionar un problema, puede tornar más difícil su solución o hacer el problema irremediable. Normalmente una acción bien planificada y eficientemente ejecutada debería arrojar resultados satisfactorios. Una acción llevada a cabo como un juego tiene más disfrute que aquella realizada como castigo u obligación.

#### **DEBERES Y DERECHOS DEL SER HUMANO**

Los <u>deberes</u> del ser humano son generados por circunstancias existenciales u ocupacionales como las siguientes:

- \* El ser humano como un proceso dinámico, espiralado, asimétrico y limitado; a través de las etapas del feto, bebé, niño, adolescente, joven, adulto y anciano.
- \* El ser humano como:
  - ciudadano o patriota
  - familiar (hijo, padre, hermano, sobrino, primo, tío, nieto, abuelo, etc.).
  - público, espectador, audiencia, etc.
  - profesional, según la vocación.
  - alumno, profesor, representante, etc.
  - comerciante, cliente, propietario, obrero, etc.
  - árbitro, atleta, entrenador, técnico, etc.
  - amigo, vecino, cónyuge, etc.

La compatibilidad disminuye el conflicto entre quehaceres potencialmente chocantes. El ser humano piensa que es independiente, pero, pronto descubre que es interdependiente, y por ello cada quien tiene que desempeñar su papel con eficiencia para que se logre mayor eficacia en la acción común.

Los <u>derechos</u> del ser humano provienen de circunstancias de relaciones contractuales como las siguientes:

- \* El amor materno unidireccional dirigido hacia su bebé, por su madre.
- \* El amor carnal bidireccional entre una pareja.

- \* La enseñanza que permite al maestro comunicarse con el discípulo y viceversa.
- \* La devoción de un feligrés a su Dios sin límites ni condiciones, para lograr el fín perseguido, a menudo individual y muy personal.

Para alcanzar los deberes y los derechos se necesita una preparación cónsona, un esfuerzo personal, una disciplina ejemplar, una perseverancia constante y una dedicación plena.

Una acción con vocación y sabiduría es capaz de liberar al individuo mediante el desapego, amor, comprensión y raciocinio. Mientras tanto no se debe esperar ni aspirar nada de los demás, para no sentirse defraudado. El ser humano cumpliendo con los deberes, se libera. Cumplir con alegría y satisfacción por haber hecho todo lo posible es importante. Toda acción debe cumplirse en forma espontánea o natural.

#### LA AUTODETERMINACION Y EDUCACION

Es común encontrar los siguientes personajes en el mundo y uno puede escoger de acuerdo al libre albedrío el personaje con cuya forma de comportamiento uno quiere identificarse más:

- Mascota: perro, gato, etc. (mueve la cola para recibir los favores del amo).
- 2. Animal de circo (hacer gracias bajo pinchazos)
- Animal de parque zoológico (preso a cambio del alimento seguro y la protección)
- 4. Bestia: buey, burro, mula, etc (libre para cargar bultos)
- 5. Pollo, gallina, cochino, etc (en engorde permanente para terminar en la mesa de alguien)
- 6. Vaca, toro, etc (ser alimentados mientras producen y ser comidos cuando dejan de producir)
- 7. Peces (libre hasta dejarse ensartar por la carnada)
- 8. Animal silvestre: bisonte, venado, tigre, león, etc (en permanente lucha y zozobra para poder subsistir)
- 9. Aves silvestres (libres para volar, libres para reposar)

Según el modelo escogido el individuo tendría que "romper su cáscara" y educarse con los recursos disponibles.

Una educación completa y auténtica en esencia debe consistir en saber vivir. Esto a su vez conlleva una combinación de la intuición innata con la formación eficiente y creativa. Como hemos señalado antes, los valores humanos deben estar siempre por encima de los valores económicos. Esto es tambien aplicable a la educación que es un proceso con cuatro componentes:

- los estímulos del medio ambiente (captados a través de los cinco sentidos sensoriales)
- el discernimiento interno espontáneo
- las discusiones constructivas y
- la consecuencia de todo lo anterior a través del tiempo y el espacio.

Una educación adecuada conduciría a la formación de seres humanos sin complejos y humildes, en cumplimiento de la superioridad biológica que el ser humano debe tener en relación a los otros animales. Querer es poder.

La formación consiste en los siguientes tres aspectos:

La mayor cantidad de asimilación de información desde todos lo puntos de vista, sistemática y organizada, recopilada a través de todo un esfuerzo, empleando los cinco sentidos sensoriales en condiciones normales y óptimas, sin prejuicios ni distorsiones; el discernimiento concienzudo y capaz, y un análisis armonioso con máxima amplitud, objetividad e interés suficiente para llegar a una conclusión sintética y obvia; el mantenimiento siempre de la independencia, optimismo, cooperación, utilidad, universalidad, disciplina y dedicación.

Hay múltiples formas de servir con humildad a la humanidad. Uno puede escoger la que le guste más, según sus preferencias y criterios personales. En el caso de la trascendente tarea de servir a la perpetuación de la especie, debe cumplirse una serie de condiciones para no dejar problemas a los demás ó comprometer adversamente a la sociedad. Desde luego, la contribución en éste sentido no puede ser la destrucción de la humanidad, ni la de la biósfera. La libre escogencia de cada quién es para construir, no para destruir.

#### LAS POSIBLES CATEGORIAS OCUPACIONALES DEL SER HUMANO

El ser humano es un organismo dinámico y especial. Su cuerpo físico se forma a través del tiempo gracias a los nutrientes incorporados; se mantiene gracias a la vitalidad para la utilización de los recursos en momentos exactos y lugares idóneos; se debilita y desintegra por desgaste o por falta de reparación oportuna y adecuada.

Por otro lado, el cuerpo mental al igual que el ser humano en su totalidad, debe funcionar según sus diversas capacidades. La conciencia o el sentir es la faceta intelectual que se educa, se informa, concibe ideas, sabe producir novedades hacia afuera y es creativa. La memoria es perdurable, tiene resistencia y trabaja a voluntad y asi puede ser fuerte, incesante; debe estar alerta en todo momento como un vigilante permanente. El raciocinio es capaz de discernir, para sugerir las alternativas más benéficas y resolver las situaciones con habilidad y agilidad. Es capaz de ganar o perder en forma premeditada. Normalmente, el ego a su vez debería actuar y ejecutar obedientemente las labores cotidianas externas. Pero también puede rebelarse cuando acumula los orgullos, los odios, los celos y otros grilletes que pesan.

El ser humano a través de cada célula presenta junto con su "cara intelectual" (la conciencia), la cara de la "fuerza militar" (la memoria), "la cara de comerciante" (el raciocinio) y la "cara de obrero" (el ego) lo que es análogo con el sistema de castas ó categorías ocupacionales básicas en una sociedad. El deber se determina a cualquier nivel según cada individuo.

En una casa o una sociedad, hay necesidad de una combinación de distintos papeles que uno tiene que jugar, a veces simultáneamente. Esto es particularmente cierto en la sociedad moderna que ha perdido la sana y racional delimitación de categorías ocupacionales que existía en las equitativas sociedades antíguas. La planificación es una tarea intelectual que juega un papel importante en la toma de decisiones, un porcentaje mínimo (un 4%) de la dedicación total satisface la exigencia. Un porcentaje más exigente (6%) iría a la protección y vigilancia, donde la atención no puede flaquear ni desviarse por un solo momento. Aún más exigencia (20%) se necesita para una administración de bienes, las compras y ventas, o actividades comerciales semejantes. Pero el mayor volumen de trabajo corresponde a la mano de obra o labores manuales (70%) bien sea para la limpieza y aseo o para la cocina, servicio general, atender a las visitas, etc.

Todas las actividades no son para todo el mundo. Todo el mundo tampoco puede realizar todas las actividades. Según la actitud individual, aptitud per-

sonal y disponibilidad del tiempo, se puede participar en actividades correspondientes para sentir satisfacción. A la vez se pueden desempeñar las cuatro labores (mano de obra, estimación comercial, vigilancia y planificación) en forma mutuamente complementaria.

#### EL SEXO, ULTIMO TABU DE LA SOCIEDAD MODERNA

El deseo sexual es uno de los valores más destacados de la cultura moderna. Los liberales de hoy, lo exhaltan como una de las "grandes conquistas" del progreso social. Los medios de comunicación lo han convertido en objeto y motivo principal para la venta de cualquier producto de consumo; y cuando decimos cualquiera, se trata realmente de cualquiera (jel que tenga dudas sencillamente puede encender un televisor para constatar que la exhibición de un trasero femenino es indispensable para vender desde un par de pantalones, hasta un dentrífico!). Y hasta el sistema educativo parece haber sucumbido a la "sexomanía" de nuestros tiempos con la admisión de programas de repartición de condones, aún entre escolares de primaria, para facilitar el "sexo seguro" entre los jóvenes.

Al mismo tiempo que todo lo anterior ocurre, la impotencia sexual aumenta alarmantemente en el mundo, el crecimiento de las enfermedades venéreas causa zozobra e inseguridad (con algunos hablando incluso de la necesidad de volver a "la más protegida vida en pareja"), la problemática de abortos y nacimientos con anomalías genéticas por padres mal preparados, así como la de los hijos ilegítimos o no deseados, siguen en aumento y fuera de control.

En medio de semejante encrucijada de obsesión sexual, condicionamiento cultural interesado, inseguridad y temor, promiscuidad frustradora de relaciones de pareja, paternidad impotente ó irresponsable, hijos tarados o abandonados, es tiempo de reflexionar serena y responsablemente sobre el papel del sexo. Es tiempo de examinar con ojo crítico, discernimiento racional y sentido común al último gran tabú de la colapsante sociedad moderna: el sexo.

En los animales la unión sexual se utiliza solamente para la procreación entre el macho y la hembra. Sus órganos sexuales y cuerpos enteros son complementarios; en torno al proceso sexual, para un mayor éxito del mismo,

concurren los demás órganos y tejidos del organismo. Todas las actividades que cumplen los animales estan principalmente destinadas a la perpetuación de la especie. El acto sexual, pues, por ley natural, debe conducir a la procreación.

Ahora bien, para lograr un resultado de la mejor calidad es indispensable que se cumplan ciertas condiciones básicas en el proceso sexual. En el caso del ser humano, la aplicación de lo anterior se ve condicionada por el ejercicio de valores humanos como el raciocinio, la conciencia, el amor y la comprensión.

El acto sexual es una relación íntima de dos seres humanos diferentes para un fín común y por lo tanto ambos participantes deben estar de mutuo acuerdo para la misma. Ambos deben estar en perfectas condiciones físicas, mentales y espirituales.

El cuerpo físico femenino estaría listo y apto para entrar en la etapa de reproducción al terminar el crecimiento y expansión de los tejidos; lo que se logra normalmente a los veinticuatro años de edad. Sin embargo aún cuando el cuerpo femenino esté fisiológicamente conformado para tener un embarazo a esa edad, podría mentalmente no estar listo para éste acto. Si carece de la madurez mental correspondiente en consonancia con las cualidades de discernimiento e inteligencia humana es preferible esperar hasta tener el desarrollo mental adecuado.

La edad fértil o reproductiva de la mujer comprende desde la primera regla hasta la etapa menopáusica (cuando desaparecen las reglas) y los días fértiles, en particular, corresponden a los días de ovulación.

La mujer normalmente tiene un ciclo menstrual de unos 28 días donde los días de ovulación probable serían 12 - 13 - 14 y 15 de ese ciclo. Por lo tanto, durante el año habrán unos 13 momentos fértiles. Los óvulos deben estar listos para ser fertilizados; una de las manifestaciones de que se está ovulando es que el moco vaginal puede extenderse como un hilo entre los dedos.

En el varón, la espermatogénesis comienza con la pubertad pero es necesario, al igual que en la mujer, esperar hasta los 24 años para que el cuerpo físico esté suficientemente desarrollado antes de iniciar el desgaste. En ca-

da eyaculación se liberan unos 250 millones de espermatozoides de los cuales sólo uno logra alcanzar al óvulo y fusionarse con el mismo para formar el cigoto. Los demás gametos masculinos aún cuando llegan cerca del óvulo, se desintegran. La pérdida es enorme, pero para los efectos de un acto tan trascendente como el de la procreación, está plenamente justificada. Asimismo, como en el caso de la mujer, es deseable que el cuerpo mental del hombre esté también listo para ser padre y asumir todas las responsabilidades, incluyendo las económicas y sociales. Finalmente el tiempo de la ovulación es el que va a suministrar el momento único para el acercamiento de los dos gametos.

La producción de los espermatozoides puede durar hasta el agotamiento o el desgaste prematuro de la persona. Si éste último no se dá, la vitalidad normalmente, puede continuar hasta aún después de los 48 años. Pero en un ser racional, tener capacidad propia no es suficiente, la pareja como binomio debe estar en las circunstancias adecuadas.

La acumulación de las sustancias tóxicas metabólicas en las células, provoca el envejecimiento de las mismas. La etapa reproductiva de la mujer en forma ideal sería entre los 24 y 36 años de edad. Posteriormente hay mayor riesgo de deterioro genético del óvulo, lo que puede provocar el nacimiento de niños deformes. Como el proceso sexual debe estar en función de la conveniencia de la pareja biológica, de ambos contrayentes como pareja, lo deseable es que la procreación se realice durante éste período. En circunstancias especiales el varón o hembra pueden tener la capacidad de engendrar aún despues de éste período.

La ovulación ocurre unas trece veces al año, y durante 12 años (desde los 24 hasta los 36 años) habrán un total de 156 oportunidades de ovulación. En la práctica no es posible procrear tantas veces; ni es aconsejable. El período de gestación tarda diez meses lunares y durante el embarazo normalmente no habrá ovulación adicional. Generalmente, mientras que la madre esté lactando tampoco habrá ovulación. Unos dos años de lactancia son recomendables para que el cerebro del bebé se desarrolle bien. En cada orgasmo la conducción de la sangre se paraliza durante 8 - 10 segundos. En caso de la mujer embarazada o lactante esta situación puede perjudicar al feto o al bebé por falta de suministro de los nutrientes adecuados. En otras palabras, una vez que se sepa que la mujer está embarazada, ella no estará apta para otra relación sexual hasta que termine la lactancia: una duración

total de casi 3 años. Esto se traduce en la posibilidad de procrear 5 a 6 hijos por pareja, durante los 12 años disponibles, a intérvalos de 3 años por cada embarazo.

Toda ésta explicación arroja una conclusión lógica: una pareja tiene capacidad ilimitada de procreación pero las limitaciones en eficiencia y calidad aconsejan mantener 5 a 6 relaciones sexuales en los 12 años indicados. En caso de consideraciones adicionales esta cifra varía según cada pareja.

En caso de insistirse en tener varias mujeres por cada varón, por ejemplo, con cada una de ellas él podría engendrar sanamente tan sólo 5 a 6 hijos según lo dicho anteriormente. Con ésto puede surgir un problema social de sometimiento, desigualdad, abuso, etc.

La alimentación moderna, con su uso excesivo de sustancias estimulantes y hormonas, tiene importantes efectos sobre el aumento de la excitación sexual. Los métodos anticonceptivos utilizados en la sociedad moderna, han traído complicaciones de salud para la pareja. Las hormonas tienen efectos secundarios sobre la salud de la mujer. El uso de los dispositivos intrauterinos puede causar lesiones y úlceras en la zona respectiva. Las sustancias químicas espermaticidas como geles o cremas, son motivo a veces de acciones, reacciones e interacciones en la membrana mucosa de los órganos genitales.

El uso del condón es poco confiable ya que por lo menos un 15% de los condones se rompen durante el acto sexual, con lo cual <u>cualquiera</u> puede estar expuesto a contraer una enfermedad infecto-contagiosa o a un no deseado embarazo. Por último todos los demás métodos anticonceptivos, son artificiales y anti-natura; asímismo las relaciones sexuales extravaginales anormales (como por ejemplo, a través del ano, la boca, con animales, gays, lesbianismo, masturbación, etc).

En suma el único "sexo seguro" o responsable es entre una pareja sana y dispuesta a asumir plenamente las consecuencias de la procreación, lo cual requiere de una relación formal de pareja.

En todos los casos hay pérdida de semen que es la vitalidad propia del individuo. Ello puede provocar demencia y hasta la muerte. La baja vitalidad pro-

voca un terreno altamente vulnerable para cualquier tipo de enfermedad degenerativa (y en particular las venéreas e inmunodeficientes). Durante situaciones de cansancio o ansiedad es contraproducente tener relaciones sexuales. La relación sexual se disfruta mejor cuando la pareja está bien relajada y con suficiente amor mutuo. Por ello es que la mejor hora para el acto sexual es la hora de la madrugada, después de un sano descanso nocturno.

Por cualquiera que fuere el motivo, las relaciones sexuales artificiales, obligadas o compulsivas no son naturales, y, como consecuencia, causarían alteraciones a nivel de la salud física, mental o espiritual. La capacidad sexual es limitada en el espacio y tiempo. El que hoy busca "entretenimiento y placer" a través del acto sexual debe recordar que cuando le toque llegar a la inexorable incapacidad sexual (parcial o total) se sentirá inútil y frustrado en la vida. Esto puede conducir a consecuencias graves y algunas veces peligrosas. Para no sufrir ni quedar defraudado es preferible buscar otros tipos de satisfacción o felicidad duradera y auténtica. La felicidad es para la salud mental o espiritual de toda la vida. Cuando se aprende a lograr esta felicidad, todo placer momentáneo pierde importancia.

En algunos círculos, como los de la psicoterapeútica y algunas enseñanzas orientales parciales se ha pretendido popularizar la idea de que la práctica sexual puede ser utilizada para el equilibrio mental o la superación espiritual. Estas corrientes de pensamiento obedecen por un lado al interés a nivel del público de perpetuar la "sexomanía" comercial tratando de prestarle al sexo la nueva justificación de la terapia o realización espiritual, y por el otro, a la confusión de profesionales mal informados o mal preparados en las enseñanzas espirituales auténticas.

Los órganos sexuales y glándulas asociadas se forman a partir del alimento ingerido, y funcionan en base a la energía vital expresada en forma del aliento. Por ello cuando hay excitación sexual, hay una correspondiente alteración en el ritmo del aliento. El acto sexual y su energía se confinan sólo al ámbito físico, lo cual se demuestra del hecho ya señalado de que cuando el cuerpo se debilita en su vejez se llega a perder la capacidad sexual. El acto sexual, pues, tiene un alcance limitado en lo físico, y, aún dentro de lo físico, es transitorio. Por ello, es erróneo endilgarle la capacidad de fortalecer o estimular energías de planos superiores.

Por otro lado, a nivel espiritual, a lo que en verdad se refiere la sabiduría oriental es a la disolución de la energía dinámica universal, representada por la Madre Cósmica, con la energía estática universal, correspondiente a Dios Todopoderoso, en un matrimonio cósmico simbólico, como expresión de gozo o éxtasis. Esto es una experiencia eminentemente espiritual, y de carácter duradero a diferencia de la experiencia eminentemente física y transitoria del sexo. Por mala comprensión de las enseñanzas originales, y por falta de una mejor traducción literal y conceptual de las mismas en Occidente, y aún en el mismo Oriente de hoy, es que se ha confundido a la mencionada unión cósmica - espiritual con el sexo.

"Permanece a igual distancia de los extremos y cumple con tu deber sin otra razón que el deber mismo, sin reparar en si serán para tí buenas o malas las consecuencias del cumplimiento. Mantén la misma serenidad en el éxito como en el fracaso."

Bhagavad Guita

# ORACION DE PAZ

Oh!, Señor, haz de mi un instrumento de Tu Paz

Que allí donde haya odio, que yo lleve el Amor Allí donde haya ofensa, que yo lleve el Perdón Allí donde haya discordia, que yo lleve la Unión Allí donde haya duda, que yo lleve la Fe Allí donde haya error, que yo lleve la Verdad Allí donde haya desesperación, que yo lleve la Esperanza Allí donde haya tinieblas, que yo lleve la Luz Allí donde haya tristeza, que yo lleve la Alegría

Oh!..Maestro, haz que yo busque:

El consolar, más que ser consolado El comprender, más que ser comprendido El amar, más que ser amado

Porque

Dando es que se recibe Olvidándose de sí es como uno se encuentra Perdonando es que se es perdonado Y muriendo es que se resucita a la Vida Eterna.

San Francisco de Asís

# CAPITULO II



# PREPARACION DE LOS FUTUROS PADRES

**DISCIPLINA Y LIBERTAD** 

Desarrollo-Progreso-Evolución

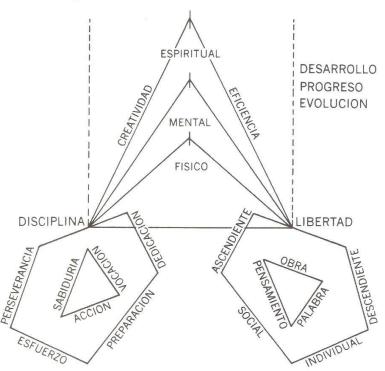
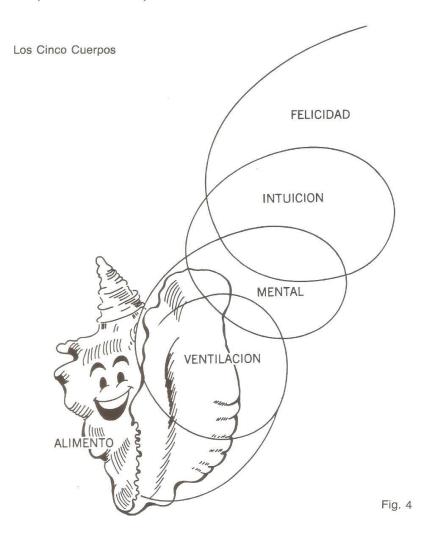


Fig. 3

Cuando no tenemos disciplina, no tenemos eficiencia. Cuando no tenemos libertad, no desarrollaremos la creatividad. El exceso de disciplina, se convierte en dictadura y acaba con la eficiencia. El exceso de libertad se convierte en libertinaje y desaparece la creatividad. Pero cuando la disciplina es perfecta, la libertad también lo es, encontraremos entonces la eficiencia total, y la creatividad total: en otras palabras encontraríamos a DIOS TODO-PODEROSO, al progreso perfecto. Ese progreso puede ser a nivel físico, mental, espiritual o más allá de lo espiritual dependiendo del interés individual. Para llegar a la meta deseada hay que prepararse. El desarrollo-progresoevolución llega con una disciplina. Si en el plano físico, mental y espiritual se mantiene una disciplina, se encuentra la eficiencia, la libertad y la creatividad física, mental y espiritual. No se puede pretender obtener la creatividad con la ausencia de las cualidades anteriores. Practicadas en secuencia, obtendremos el progreso integral del Ser Humano; no fraccionado sólo en lo físico, mental o espiritual, sino integrado en un todo que va más allá. Es por esto que hacemos tanto hincapié en la disciplina.

Es necesario tener disciplina en la alimentación debido a que ella nutre al cuerpo físico o al "cuerpo de alimento".



El niño al nacer tiene los órganos que constituyen los sentidos sensoriales, pero el funcionamiento de los mismos se logra posteriormente cuando el proceso de percepción y coordinación está desarrollado. Los órganos sensoriales son parte del cuerpo físico o cuerpo del alimento. Igualmente encontramos al "cuerpo del aliento", el cual entra en funcionamiento después de nacer y está condicionado por la inhalación y exhalación. Tal proceso funciona así: cuando logramos reducir el ritmo de inhalación y exhalación, logramos mayor eficiencia en la respiración; con eficiencia y disciplina podemos lograr mejor ventilación, la cual afecta el "cuerpo mental" que es la expresión mental y psíquica de todo lo que ocurre. Pero por otro lado, el buen funcionamiento del "cuerpo mental" depende del "cuerpo del aliento" y éste a su vez depende o está sujeto al "cuerpo de alimento".

Así por ejemplo, la actividad del cuerpo físico reducida, pausada, coadyuva la actividad mínima y uniforme del cuerpo del aliento, la cual a su vez es indispensable para que los pensamientos del cuerpo mental se mantengan en unísono y se logre la quietud mental.

El cuerpo mental domina todo lo que hacemos: pensamientos, razonamientos, memoria y emociones. Mucho más allá encontramos el "cuerpo de la intuición", relacionado con los fenómenos extrasensoriales. Estas facultades siempre las hemos tenido latentes, unas veces desarrolladas y otras no. Su desarrollo está en función de la disciplina y la libertad en nuestras prácticas corporales. Aún más allá encontramos el "cuerpo de felicidad" o "cuerpo del éxtasis", que no debe confundirse con el placer. El placer se ubica en la jurisdicción del cuerpo del alimento. Incluso podría estar relacionado con el cuerpo mental. En cambio, la felicidad es mucho más amplia y trascendente, por lo cual se ubica en el dominio del "cuerpo del éxtasis". Pero requeriremos de disciplina, libertad y buena salud para alcanzarla.

#### RELIGION Y ESPIRITUALIDAD

Cabe aquí reflexionar sobre la interrelación existente entre la filosofía, la religión, el misticismo, y la espiritualidad, como medios para tener acceso al "Cuerpo de la felicidad". La filosofía es el amor a la sabiduría; sin embargo tiende a ser una actividad intelectual o contemplativa, de mera acumulación de información. Por otro lado, la religión normalmente exige la adherencia a una serie de cánones y rituales para rendir culto a Dios - que es otra forma de definir a la sabiduría. El misticismo se centra en propiciar ocasiones para

el encuentro con Dios a través de actividades especiales. Por otra parte, la espiritualidad es lograr sentir en la cotidianidad y permanentemente la presencia de Dios, lo divino, mediante la disolución de la individualidad; ello nos sintoniza contínuamente con el éxtasis, y por tanto, sería un estado superior a todos los anteriores.

El naturismo que estamos proponiendo no sólo habla de la alimentación. Tampoco se confina al tratamiento a base de plantas medicinales. Trata más bien de un desarrollo integral progresivo del Ser Humano. En definitiva, se trata de preservar la amenazada Raza Humana, y luego proseguir con su evolución integral. Cada animal tiene su nobleza; pero destacar al hombre como Ser Humano es calificarlo de razonador, dotado de inteligencia, de raciocinio.

¿Qué es el desarrollo?, ¿Qué es el progreso? La gran cantidad de desechos tóxicos que vertemos en el ambiente no pueden ser un buen indicativo de desarrollo industrial, ni tampoco la cantidad de dinero en la cuenta bancaria puede necesariamente verse como un desarrollo económico. Nada de esto garantiza un desarrollo humano.

En Venezuela y en otros países se destina un presupuesto enorme para educación y sanidad. ¿Incluyen estos programas nuestras necesidades reales? No porque el presupuesto sea voluminoso, nuestras condiciones sanitarias o nuestra salud habrán mejorado. Cada día hay mas enfermos y aumenta el número de enfermedades. Indiscutiblemente, es necesario tener salud para alcanzar un progreso verdadero, pero necesitamos PREVENIR, no esperar la aparición de la enfermedad.

Con el fin de lograr seres humanos de calidad en las próximas generaciones es imprescindible que eduquemos a los futuros padres desde ahora. De no ser así habrá una degradación del 98% de la humanidad. Pero si nuestra advertencia es escuchada oportunamente, entonces estaremos preparando una nueva humanidad de personas que cumplieron bien sus normas de salud, sin las secuelas de la degradación de sus antecesores. Como resultado, tendremos un género humano sano. Pensemos en esto antes de dejar que las cosas continúen como van. De lo contrario la población dentro de unos 50 años se reduciría a casi cero en países industriales populosos como los de Europa, los más impregnados del enfermante estilo de vida moderno, y se reduciría sustancialmente en el resto del mundo.

En la actualidad algunos han tomado consciencia de la importancia de la maternidad y han atendido de manera especial el cuidado de las madres. Este es el caso de Suecia, donde el Estado permite un reposo post-natal de 3 años; con remuneración para ambos padres, para garantizar el perfecto cuidado del primer infante.

# EFECTO DE LA CALIDAD DE LOS GAMETOS EN LA CONSTITUCION DEL CIGOTO

La tabla expuesta a continuación contiene siete columnas verticales, identificadas con las letras A, B, C, D, E, F, G, y siete filas horizontales, identificadas con los números 1, 2, 3, 4, 5, 6, y 7. Para fines de comunicación, se han ubicado los gametos masculinos en las columnas verticales y los gametos femeninos están representados en las filas horizontales. Las columnas representan las posibles alteraciones en el gameto masculino. Las identificadas con las letras A, B y C representan los gametos alterados a nivel del núcleo; el defecto puede ser heredado o producto de las toxinas ingeridas por el futuro padre, antes o durante la división meiótica en las gónadas (los testículos). Las células resultantes con número reducido de cromosomas (haploides) pueden estar alteradas a nivel del núcleo (columna A), a nivel del núcleo y el citoplasma (columna B) o a nivel del núcleo y metabolismo (columna C). Las células haploides necesitan unas diez semanas para su maduración como espermatozoides con las respectivas características: la cabeza, el cuerpo y la cola. Durante este período si las toxinas llegan a depositarse en estas células en desarrollo, aún sin alteración a nivel del núcleo, los gametos pueden estar alterados a nivel del citoplasma y el metabolismo (columna D), del citoplasma (columna E) y sólo en el metabolismo (columna F). En caso de presentar alteraciones en los tres constituyentes alterables de la célula, el núcleo, el citoplasma y el metabolismo, la célula no próspera más o se desintegra. Sólo en caso de que los tres componentes funcionen sin modificaciones, el gameto masculino es normal, sin alteraciones (columna G).

#### REPERCUSION DE LA CALIDAD DE LOS GAMETOS SOBRE LA CONSTITUCION DEL CIGOTO

	GAMETO MASCULINO							
		12 - 10 SEMANAS ANTES DE EYACULAR		DESDE LA 10a SEMANA HASTA LA EYACULACION			TODO EL TIEMPO	
GAMETO FEMENINO	\$4	A N	B NC	c NM	CM	E C	F M	G NORMAL
DIVISION MEIOTICA EN EL FETO DE 40 DIAS DE EMBARAZO DE LA MADRE DE LA MADRE (ABUELA)	1 n	N n	NC n	NM n	CM n	C n	M n	n INALTERADO
	2 nc	N nc	NC nc	NM nc	CM nc	C nc	M nc	nc inalterado
INICIO DEL CUERPO FEMENINO DE LA MADRE	nm	N nm	NC nm	NM nm	CM nm	C nm	M nm	nm NALTERADO
DESDE EL FETO DE 40 DIAS HASTA LA ULTIMA REGLA DE LA MADRE	4 cm	N cm	NC cm	NM cm	CM cm	C	M cm	CM INALTERADO
	5 C	N	NC c	NM c	CM c	C	M	C INALTERADO
8 - 10 DIAS DESPUES DE LA REGLA DE LA MADRE	6 m	N m	NC m	NM m	CM m	C m	M m	M INALTERADO
TODO EL TIEMPO (DESDE LA ABUELA)	7 NORMAL	N	NC ALTER	NM ADO	CM	C	M	INALTERADO INALTERADO

#### EN 49 POSIBLES CIGOTOS, SE ENCUENTRAN:

No. CASOS	PARTES	ALTEREADAS DEL CIGOTO	IMPLICACIONES
12	NCM	NUCLEO, CITOPLASMA Y	
		METABOLISMO ALTERADOS	ABORTO
3 9	Nn	NUCLEO ALTERADO	IRREMEDIABLE
9	NC	NUCLEO Y CITOPLASMA	
		ALTEREADOS	IRREMEDIABLE ALTERABLE (ABORTO)
9	NM	NUCLEO Y METABOLISMO	AL INGERIR TOXINAS
		ALTERADOS	IRREMEDIABLE - DURANTE EL EMBARAZO
9	cm	CITOPLASMA Y METABOLISMO	
		ALTERADOS	REMEDIABLE
3	C	CITOPLASMA ALTERADO	REMEDIABLE
3	m	METABOLISMO ALTERADO	REMEDIABLE
1		NORMAL	

Tabla I

El óvulo en el momento de presentarse para la fecundación está representado en las filas horizontales. El óvulo tal cual o en su forma primordial está esperando este momento para cumplir con una misión importante - la perpetuación de la especie. Normalmente un solo gameto femenino —el óvulo—madura durante un período menstrual, empezando su maduración una vez que termina la menstruación anterior. Aunque todos los óvulos —unos 432—presentes en los ovarios de cada mujer son capaces de convertirse en un ser humano, en la práctica no sucede esto. Desde la pubertad, cuando empieza a madurar el primer óvulo, hasta agotar casi los últimos óvulos, cada mes maduraría un óvulo en el "ciclo" menstrual. Los óvulos más sanos son aquellos madurados cuando el cuerpo ha alcanzado su desarrollo completo y la mente es capaz de aceptar la responsabilidad como madre, es decir, esté preparada psicológicamente. Normalmente este lapso coincide con el período entre las edades de 24 años y 36 años aproximadamente.

En el gameto femenino cuando los tres ingredientes variables se encuentran alterados la célula también se desintegra. Durante la división meiótica la presencia de sustancias tóxicas provoca alteración cromosómica y extracromosómica. Ello puede expresarse en tres maneras diferentes: sólo el núcleo alterado (fila 1), el núcleo y el citoplasma alterados (fila 2) y el núcleo y el metabolismo (fila 3). La división meiótica o génesis del sexo femenino en el feto, ocurre muy temprano en la ontogenia - en los primeros cuarenta días del embarazo. Alrededor de las células precursoras de los óvulos se diferencian los ovarios y los demás órganos característicos de un cuerpo femenino. Si no hubiera ocurrido esta división, las células no divididas de esta manera quedan envueltas en dos sacos (los testículos) y se diferencian para caracterizar el cuerpo de un varón. La división meiótica ocurre en el vientre del feto que a su vez se ubica dentro del útero materno. Como es natural, las sustancias ingeridas por la mujer embarazada no solo la afectan a ella y su feto, sino también las secuelas producen la modificación del núcleo de los óvulos.

El caso de estar alterado sólo el núcleo se representa en la fila 1. Cuando las sustancias tóxicas persisten, aún después pueden alterar el citoplasma además del núcleo (fila 2) o el metabolismo junto con el núcleo (fila 3). Si las sustancias tóxicas no afectaron el núcleo (posiblemente llegaron sólo hasta el citoplasma a través del metabolismo), pueden permanecer hasta la maduración del óvulo en el citoplasma y el metabolismo (fila 4). Esta situación es posible cuando la niña después de su nacimiento hasta el momento de la ovulación ha mantenido un cuerpo intoxicado proporcionalmente. El óvu-

lo en desarrollo puede estar afectado en el citoplasma o en el metabolismo si la intoxicación es de corta duración; es decir, a partir de su última regla. La alteración en el citoplasma se ubica en la fila 5, y la del metabolismo, en la fila 6. La fila 7 representa la disposición del óvulo cuando está normal, sin alteración alguna en los tres componentes considerados, desde su iniciación en el feto de su abuela materna hasta el momento de presentarse para la fecundación.

Como consecuencia de la fusión gamética se produce un cigoto, la iniciación de un nuevo ser humano, posiblemente. La calidad de los cigotos y las consecuencias de ello se aprecian en la tabla.

Se observan los productos A4, B3, B4, B6, C2, C4, C5, D1, D2, D3, E3 y F2, en total doce casos donde el cigoto esta constituido por los tres componentes alterados: el Núcleo, el Citoplasma y el Metabolismo. El resultado es simple desintegración de éstos 12 cigotos mediante un aborto oportuno.

El cigoto al tener el núcleo alterado por ambos padres (A1) se desarrolla con defectos congénitos incurables . Los cigotos A7 y G1 también presentan alteración en el núcleo debido al gameto masculino y el femenino, respectivamente, aún cuando el otro gameto esté normal o sin alteraciones. En estos tres casos, cuando próspera el embarazo, se producen niños con defectos en sus movimientos. Los movimientos vibratorios, neurotransmisores, transporte, elasticidad y peristálsis, pueden estar afectados en forma proporcional al daño innato. Son niños "excepcionales", con defectos genéticos normalmente identificados como niños con "Síndrome de Down" o retardo mental.

Los nueve cuadros A2, A5, B2, B5, B7, E1, E2 y G2, son cigotos con alteraciones en el núcleo y el citoplasma. Los fetos pueden sufrir abortos durante el embarazo, cuando la mujer embarazada consume sustancias tóxicas que afectan el metabolismo de las células del feto. Aún cuando el niño nazca, sufrirá daños en el núcleo (los movimientos) y en el citoplasma (líquidos protectores, líquidos de transporte, líquidos nutritivos, líquidos hormonales, flexibilidad y aglutinación entre células, tejidos y órganos). Como consecuencia los niños no son curables.

Los nueve cuadros A3, A6, C1, C3, C6, C7, F1, F3 y G3, son cigotos con alteraciones en el núcleo y el metabolismo. Los fetos están en peligro de aborto

lo en desarrollo puede estar afectado en el citoplasma o en el metabolismo si la intoxicación es de corta duración; es decir, a partir de su última regla. La alteración en el citoplasma se ubica en la fila 5, y la del metabolismo, en la fila 6. La fila 7 representa la disposición del óvulo cuando está normal, sin alteración alguna en los tres componentes considerados, desde su iniciación en el feto de su abuela materna hasta el momento de presentarse para la fecundación.

Como consecuencia de la fusión gamética se produce un cigoto, la iniciación de un nuevo ser humano, posiblemente. La calidad de los cigotos y las consecuencias de ello se aprecian en la tabla.

Se observan los productos A4, B3, B4, B6, C2, C4, C5, D1, D2, D3, E3 y F2, en total doce casos donde el cigoto esta constituido por los tres componentes alterados: el Núcleo, el Citoplasma y el Metabolismo. El resultado es simple desintegración de éstos 12 cigotos mediante un aborto oportuno.

El cigoto al tener el núcleo alterado por ambos padres (A1) se desarrolla con defectos congénitos incurables . Los cigotos A7 y G1 también presentan alteración en el núcleo debido al gameto masculino y el femenino, respectivamente, aún cuando el otro gameto esté normal o sin alteraciones. En estos tres casos, cuando próspera el embarazo, se producen niños con defectos en sus movimientos. Los movimientos vibratorios, neurotransmisores, transporte, elasticidad y peristálsis, pueden estar afectados en forma proporcional al daño innato. Son niños "excepcionales", con defectos genéticos normalmente identificados como niños con "Síndrome de Down" o retardo mental.

Los nueve cuadros A2, A5, B2, B5, B7, E1, E2 y G2, son cigotos con alteraciones en el núcleo y el citoplasma. Los fetos pueden sufrir abortos durante el embarazo, cuando la mujer embarazada consume sustancias tóxicas que afectan el metabolismo de las células del feto. Aún cuando el niño nazca, sufrirá daños en el núcleo (los movimientos) y en el citoplasma (líquidos protectores, líquidos de transporte, líquidos nutritivos, líquidos hormonales, flexibilidad y aglutinación entre células, tejidos y órganos). Como consecuencia los niños no son curables.

Los nueve cuadros A3, A6, C1, C3, C6, C7, F1, F3 y G3, son cigotos con alteraciones en el núcleo y el metabolismo. Los fetos están en peligro de aborto

durante el embarazo al alterarse el citoplasma de sus células debido a las toxinas en el vientre o en el saco amniótico. Aún cuando nazcan vivos, los niños presentarán enfermedades incurables en sus movimientos (el núcleo) o su metabolismo (inteligencia, transporte de energía en cada una de las células vivientes, visión, digestión como proceso y la tez).

Los nueve cuadros D4, D5, D6, D7, E4, E6, F4, F5 y G4 son los cigotos alterados en su citoplasma y su metabolismo. Presentan las alteraciones expresadas anteriormente. Cuando las alteraciones se manifiestan en deformaciones anatómicas y/o fisiológicas no habrá remedio; mientras que si éstas no se presentan las alteraciones se podrán corregir mediante tratamientos naturistas.

Los tres cuadros E5, E7 y G5,presentan cigotos con defectos citoplasmáticos. Si el feto no se ha deformado físicamente o funcionalmente, se puede corregir con tratamientos naturistas aún después del parto.

Los tres cuadros F6, F7 y G6, son cigotos con alteración metabólica y los niños son fácilmente tratables y curables mediante el naturismo. El niño nacido F7, es más fácil de recuperar porque la madre es normal, mientras que el caso G6, tardará más tiempo porque la madre tenía la alteración aún antes del embarazo y probablemente la misma continúa durante el embarazo.

El caso F6 es más complejo por la falla de metabolismo del padre y de la madre, que hubiesen sido fáciles de tratar, curar y evitar *antes* de la procreación.

El cuadro G7, representa el único caso en que el cigoto producto de la unión de los gametos no alterados, desarrollará un feto normal.

# MEDIDAS PREVENTIVAS Y PREPARACION DE LOS PADRES

La mujer embarazada, aún cuando el cigoto no presente alteración alguna puede sufrir un aborto por otras razones tales como: algún golpe físico, debilidad de los músculos uterinos para sostener el saco amniótico en expansión, aumento de peso, o la exposición repentina a sustancias extremadamente tóxicas como son los insecticidas, herbicidas, gases letales, etc. Por

haber ingerido laxantes fuertes, por tener sustancias irritantes en el área, por desnutrición también puede ocurrir un aborto.

Si la presente situación, producto del estilo de vida tan insano en que hoy viven los seres humanos, se proyecta tal cual hacia el futuro, en unas dos generaciones correremos el riesgo de que un 98% de la humanidad se extinga. En cambio, con suficiente precauciones o medidas preventivas naturistas, hay posibilidad de reducir los daños a la humanidad en un futuro no muy lejano.

Si los daños ya están a nivel del núcleo no hay nada que hacer. Pero si estuvieran a nivel del citoplasma y metabolismo, los daños genéticos son corregibles en las generaciones siguientes. Aquí los futuros padres deben estar alertas. En el caso del padre debe tomar precauciones por lo menos unos tres meses (10 a 12 semanas) antes de participar en la procreación, manteniendo buena salud sin ingerir nunca sustancias tóxicas.

En caso de la madre, la precaución tendría que ser tomada mucho antes. Como cada 12 años hay posibilidad de una renovación total de las células del cuerpo femenino, la desintoxicación oportuna corregirá las fallas en el citoplasma y/o en el metabolismo. Por ello, en el caso de la madre, al menos unos seis meses de buena salud antes de la procreación, son indispensables para reducir las posibles alteraciones en los descendientes. De esta forma en algunos casos se puede rescatar la calidad de los descendientes, siempre y cuando las alteraciones no estén en el núcleo.

Los efectos de una alteración en el núcleo del cigoto se reflejarían sobre los movimientos fisiológicos y sensoriales del feto en desarrollo. Los movimientos vibratorios, los de neurotransmisión, los del transporte, los de elasticidad y los de peristálsis, pueden alterarse en su totalidad o en diferentes combinaciones en cada una de las células o su agrupación.

Las consecuencias de la alteración citoplasmática del cigoto se expresan en el feto con cambios en: sus líquidos protectores, de transporte y el líquido zumo (el producto de la digestión al absorberse a lo largo del tubo digestivo), las hormonas (el sistema endocrino) y la flexibilidad y aglutinación entre las células.

Las alteraciones metabólicas del cigoto se reflejan en la inteligencia, el transporte, la visión, la digestión, y la tez del feto en desarrollo, como un proceso.

Es interesante observar las diferentes alteraciones en referencia cronológica de su iniciación. Así, por ejemplo, la presencia de sustancias tóxicas (producidas en el organismo o ingeridas) en el cuerpo de la mujer embarazada, causaría una alteración nuclear (mutación) durante la meiosis (es decir, en los primeros 40 días del embarazo). Dependiendo de la magnitud de la intoxicación, quedaría la alteración bien sea restringida al núcleo y al citoplasma o al núcleo y al metabolismo. Una vez terminada la meiosis (engendradora de una niña), si las toxinas entran a las células, las alteraciones sólo pueden quedar en el citoplasma y/o el metabolismo. Después del parto, la alimentación, el estilo de vida de la niña, afectarían sólo el citoplasma y/o el metabolismo del óvulo.

La salud de la mujer antes de salir embarazada, por lo tanto, es sumamente importante para engendrar niños sanos en un futuro, especialmente en la segunda generación.

En cambio, la ocurrencia de la meiosis en el hombre es durante la espermatogénesis, unas 10 semanas antes de la eyaculación.

Las sustancias tóxicas presentes en su cuerpo durante la meiosis afectarían al núcleo, al citoplasma o al metabolismo. Durante este período (10 semanas), si hay consumo de sustancias tóxicas, ello afectaría el citoplasma o el metabolismo ya que una vez formado el núcleo éste no se altera normalmente.

Si el ser humano, consciente de los daños ocasionados al ambiente debido a la contaminación industrial y deterioros diversos, reflexionara sobre el impacto genético ocurrido en las décadas recientes se encontraría frente a un abismo sin posibilidad de retorno. No obstante,aún bajo las actuales condiciones lamentables, hay ciertas esperanzas. En el caso de daños al citoplasma y al metabolismo mediante un proceso naturista iniciado desde ahora, la curación es posible. En caso de daños en el núcleo, sin importar quién es el contribuyente —el padre, la madre o los abuelos— lamentablemente hay poco que hacer ya que no quedaría descendiente viable dentro de las pocas generaciones restantes en degradación.

Este hecho puede ser representado mediante la tabla sencilla presentada a continuación:

Tabla II

#### REPERCUSION DE LA CALIDAD DE LOS GAMETOS SOBRE LA CONSTITUCION DEL CIGOTO

ALTERACIONES HEREDADAS EN LOS GAMETOS MASCULINOS

		А	В	С	D	
		N	NC	NM	NORM	1AL
1 n		N	N	N nm	N	Ν
	n	n	nc			0
LOS GAMETOS FEMEN	2 nc	NC	NC	NC	110	R
		n	nc	nm	NC	M
	nm	NM	NM	NM	NIN A	Α
		n	nc	nm	NM	L
	4	n	nc	nm	NODMAI	
	NORMAL	NORMAL			NORMAL	

No. CASOS	PARTES ALTERADAS DEL CIGOTO	IMPLICACIONES
3	NUCLEO ALTERADO	IRREMEDIABLE
2	NUCLEO, CITOPLASMA Y METABOLISMO ALTERADOS	ABORTO
5	NUCLEO Y CITOPLASMA ATERADOS	IRREMEDIABLE ~ ALTERABLE(ABORTO) AL
5	NUCLEO Y METABOLISMO ALTERADOS	IRREMEDIABLE ⊥INGERIR TOXINAS DÚRANTE EL EMBARAZO
1	SIN ALTERACION	DESARROLLO NORMAL

En esa tabla las columnas A, B, C y D representan los gametos masculinos y su calidad. En la columna A, el gameto masculino lleva el núcleo alterado. En la columna B el gameto lleva el núcleo y el citoplasma alterados. En la columna C el gameto presenta alteración en el núcleo y el metabolismo. La columna D presenta al gameto no alterado a nivel nuclear, que en cuanto al citoplasma y al metabolismo no presenta alteraciones debido a las medidas tomadas a tiempo.

Las filas 1, 2, 3 y 4 exponen la condición del óvulo en el momento de la fecundación. La fila 1 presenta al óvulo con el núcleo alterado. La fila 2 representa al óvulo con alteración en el núcleo y en el citoplasma. Mientras que la fila 3 representa el óvulo con alteración en el núcleo y el metabolismo. Y finalmente la fila 4 representa un óvulo normal sin alteraciones en el núcleo, el citoplasma o el metabolismo; gracias al uso de los métodos naturales oportunos.

Como consecuencia de la unión gamética se pueden obtener dieciséis combinaciones, entre las cuales los casos B3 y C2 se refieren a cigotos que no prosperan por las alteraciones en los tres componentes: núcleo, citoplasma y metabolismo.

Los cigotos de los casos A1, A4 y D1 producen los niños con "Síndrome de Down"; y D4 es el único cigoto normal gracias a que los gametos involucrados no tienen alteraciones. Los otros diez cigotos corren el peligro de extinción por intoxicación durante el embarazo. Aún cuando los niños nacieran, sufrirán daños proporcionales irreparables.

De modo que los futuros padres deben precaverse con suficiente antelación, según lo dicho antes, sobre la alimentación intoxicante que puede poner en peligro la procreación.



Fig. 5



Fig. 6

Todos los productos animales, bien sean carne, queso, pollo, pescado, huevo, etc; todos son dañinos. La presencia de substancias veterinarias y residuos tóxicos suministrados al ganado durante la cría, durante el sacrificio, durante la distribución y consumo, es altamente tóxica. Igual sucede con las hormonas suministradas para el crecimiento de los pollos.

También son peligrosos los calamares, cangrejos, moluscos por su proximidad a las costas contaminadas y su gran retención de productos contaminantes. Muchos residuos tóxicos se depositan donde hay grasa animal.

Los residuos tóxicos provenientes de metales órganicos bien sea mercurio, plomo, arsénico y aluminio pueden ser enfrentados mejor si uno tiene una buena eliminación. Pero, imagínense, hasta la patilla que comemos si la cortamos y la dejamos por más de una hora, ya acumula arsénico, altamente tóxico. Si la patilla cortada se consume de inmediato está bien, pero si se quarda de un día para otro, presenta enorme riesgo.

El alcohol consumido directamente ocasiona daño a nivel del núcleo, lo mismo el café por su cafeína. Esta última, donde quiera que esté, bien sea como café, té, cacao, bebidas gaseosas, hierba mate, guaraná, etc., es dañina. En los ultimos 50 años el consumo de todos estos productos ha aumentado enormemente. A los que insisten en mantener el consumo de café por considerarlo un producto "criollo" ó de la tradición local, hay que recordarles que el café fué traído a América por los colonizadores españoles, luego de ser descubierto en Africa hace unos 350 años por unos misioneros Europeos que observaron su efecto estimulante sobre un animal que lo había consumido accidentalmente (los monjes inauguraron su consumo humano). Historia análoga tuvo el té, que fué propagado desde Asia por el Imperio Británico, que incluso usó el té extensamente en sus plantaciones coloniales en Asia para que los trabajadores rindieran más. La cafeína afecta directamente al núcleo. El té aunque se consuma con leche para eliminar los taninos, tiene cafeína y por lo tanto es daniño también. El cacao también afecta adversamente. El queso puede afectar totalmente, porque hay algunos quesos que contienen plomo; otros, aluminio; y los residuos de éstos se depositan directamente en el cuerpo. Incluso el horno microondas puede hacer daño. Iqualmente hace daño el sentarse frente a un televisor por más de tres horas, debido a su radiación que es mutágena. Los rayos que emiten los computadores, las luces fosforescentes y otros aparatos como los secadores de pelo son perjudiciales. Las pinturas de labios y tintes para el cabello que contengan plomo son dañinas, ya que el plomo se absorbe por la piel y se deposita dentro del cuerpo. El aire que inhalamos está contaminado, al igual que el agua y el suelo. Los alimentos que ingerimos tienen con frecuencia pesticidas prohibidos en otros lugares del mundo. En el trópico estamos utilizando fertilizantes químicos prohibidos en países del mundo industrializado. Para mayor ilustración de toda la problemática anterior puede verse las tablas compiladas por los autores alemanes Christiane Grefe y Fritz Karlberlah (Revista Integral No 117, Vol II, Septiembre 1989) que se presentan a continuación en los recuadros contiguos.

# SUSTANCIAS LABORALES PELIGROSAS

Todas aquellas personas que por motivos laborales tengan algún contacto con las sustancias que exponemos a continuación deben tomar grandes precauciones; están expuestas a dañar sus células seminales y a la pérdida de fecundidad. Por desgracia en la Comunidad Económica Europea (CEE), jurídicamente el tema del impacto de las sustancias laborales sobre la fecundidad del ser humano no se ha contemplado hasta la fecha.

#### SUSTANCIAS PELIGROSAS PARA EL HOMBRE

AMBITO DE APLICACION
Hongos espontáneos en frutos secos y cereales.
Disolvente, presente también en las gasolinas.
Industria del vidrio, revelador en la industria fotográfica, agente cosmético, en medicamentos y en la espuma de afeitar.
Pigmentos, acumuladores, pilas, baterías, tubos y como aditivo en las gasolinas.
Pigmentos y fijador de pigmentos, in- dustria galvánica, pilas y fabricación de sustancias artificiales y plásticos.
Insecticida en perros, gatos y cultivos de verduras.
Sucedáneo del azúcar, en fábricas
de dulcería y bebidas refrescantes. Acaricida.

DDT

Insecticida

DES

Sucedáneo de estrógenos

(Dietilestilbestrol)

Dieldrin

Plaguicida de amplio espectro, especialmente usado en la patata y

remolacha.

Dioxina

Herbicida de amplio espectro. Como aditivo incontrolado en numerosos productos y sustancias derivadas. Se desprende a menudo en las incineradoras de basura y vertederos al reaccionar las sustancias cloradas.

Bromuro de etileno

Aditivo en naftas y gasolinas

Acetato de flúor

Raticida y en la agricultura usado también contra plagas en cultivos de

verduras.

Eterglicol

Disolvente para colores y lacas

Gosipol

Sustancia contaminante en piensos

para animales.

Halotan

Sustancia narcótica (peligrosa por

inhalación).

Kepone

Cebos envenenados para hormigas y

escarabajos.

Lindano

Insecticida doméstico, industrial y

agrícola.

Metoxilfurano

Narcotizante.

Metilmercurio

Baterías, pilas, industria del cloro, in-

dustria eléctrica.

Nitrofurano

Veneno contra bacterias y hongos, desinfectante; en los países pobres también se usa en la industria con-

servera como conservante.

PBB. (Bifenilos polibromados)

Antiinflamables en diversos aparatos y plásticos (televisión por ejemplo).

PCB

En transformadores de alto voltaje y condensadores; aparece en los vertederos e incineradoras. Ahora retira-

dos de la industria eléctrica.

Eftalato éster

Plásticos e industria de plástico.

Carbonato de azufre ¿sulfato de cobre?

Fábricas de seda y fibras artificiales,

fábricas de celulosa.

Tetraclorocarburos

Sustancias base para la fabricación

de los CFC.

Toluol

Diluyente universal. En muchas in-

dustrias químicas.

Cloruro de vinilo

Sustancia base del PVC. Industria del

plástico y del disolvente.

#### SUSTANCIAS PELIGROSAS PARA LA MUJER SUSTANCIA AMBITO DE APLICACION

Toxicidad probada científicamente

Metilmercurio

Baterías, pilas, síntesis de cloro, plaguicidas, lámparas de mercurio. Toxicidad admitida por consenso, pero no probada

Plomo

Colorantes, acumuladores, pilas, tu-

bos, aditivos para la gasolina.

Bifenilos clorados

Condensadores, transformadores.

Acetato de etoxietileno

Industria disolventes

Etanol etoxil

Industria disolventes

Disulfito de carbono

Disolventes para resinas y ceras

Carbonato de azufre

Seda artificial y fabricación de

celulosa.

Monóxido de carbono

Emisiones de vehículos a motor de explosión, combustión de cigarrillos, calefacción, como residuo fabril de

combustión.

Metoexietanol

Industrias de la fabricación de

disolventes.

Acetato metoexietanol

Disolventes de aceites, grasas en la-

cas y barnices de secado rápido.

2-Metoexipropanol-1

Industrias disolventes.

2-Acetato metoexiprop

Industrias disolventes.

# Sustancias con indicios de toxicidad

2-Butanona (metilcetona) Disolventes en sustancias explosivas.

B-Butilacrilato

Lacas, fabricación de plásticos.

2-Cloro-1, 3-butadieno

Productos previos a la elaboración de pegamentos. Mangueras de go- ma, válvulas de goma, tejidos de goma en artículos de camping.

Formiato de etilo

Fabricación de esencias artificiales de ron y ginebras, fungicidas.

Metanol

Disolvente de resinas, aditivo en naftas y gasolinas disolventes; a veces se halla como peligroso aditivo en bebidas alcohólicas.

Acetato de metilo

Industria de disolventes, en la fabricación de sustancias lacas y pegamentos para la industria del cuero y del zapato; así como en la industria del celuloide y la síntesis de aglomerados de madera.

Formiato de metilo

Disolventes, elaboración de

plaguicidas.

Tiram

Fungicida, sustancia desinfectante

(usada en cirugía).

Toluol/Xilol

Disolvente en la fabricación de rotu-

ladores y lacas.

#### Sustancias sobre las que se discute su toxicidad

Acetona

Disolvente en lacas y pegamentos de acción rápida, elementos de cohetería y explosivos limpiadores

desengrasantes.

2-Aminopropano

Producto que aparece en la fabricación de colorantes,

medicamentos, plaguicidas, emulgen-

tes, y la química de la goma.

Cianhídrico

Industria galvánica.

Ciclohexano	Disolvente empleado en diversas industrias.
Dimetilamina	Síntesis del caucho, química textil, resinas artificiales y colorantes.
Disopropiléter	Disolvente. Se usa en diversos ramos industriales.
Tricloruro de fósforo	Colorantes de pinturas, medicamentos, plaguicidas, y armas químicas órganofosforadas.
Fosfhídrico	Insecticidas.
Hexafluoruro de azufre	Gas en interruptores de alto voltaje.
Sulfhídrico	Producto intermedio en muchas industrias.

Si la intoxicación llegara a la célula en el momento de la meiosis, se producirán alteraciones nucleares y extranucleares. De allí en adelante, diez (10) semanas más tarde, el espermatozoide estará listo para fecundar y durante esas diez (10) semanas, si el futuro padre consume substancias tóxicas de cualquier índole, eso afectará el citoplasma o metabolismo del espermatozoide. En cuanto al óvulo, el proceso es un poco más largo debido a que el óvulo como tal necesita aproximadamente de ocho (8) a diez (10) días de desarrollo a partir del fin de la regla.

Los niños que consumen pollo tienden a desarrollar esterilidad. Las hormonas femeninas presentes en el pollo son suficientes para ocasionar esterilidad en varones de 16 a 20 años.

Las niñas que han consumido pollo tienen un desarrollo sexual precoz. Una niña a los cuatro días de nacida puede tener su primera menstruación si su madre durante el embarazo ha consumido pollo con hormonas. En 1991 en Venezuela alrededor de 140.000 niñas de 8 a 14 años de edad quedaron

embarazadas. Según CORDIPLAN, el embarazo precoz se ha convertido en el problema de planificación familiar más grave del país. Ciento cuarenta mil niñas, de una población de 15 a 20 millones. La tendencia inmediata de los analistas es a denunciar como responsable a "la marginalidad", "la problemática social", "el abandono del gobierno", etc. El desarrollo sexual precoz es consecuencia del consumo de pollo con hormonas y nadie se preocupa de esto.

¿Cómo quedará la calidad de esos descendientes?. Si una niña de 8, 10, 14 años, que todavía no ha desarrollado su cuerpo en sí, ya es madre, ¿Qué podemos esperar de los descendientes de esas criaturas? Deterioro en calidad y cantidad.

Por otro lado, encontramos una situación interesante: el desarrollo del ser humano es un proceso dinámico y biológico que se va realizando en secuencias espiraladas de 12 años cada una.

De 0 hasta 12 años es la niñez. Normalmente la pubertad empieza a los 12 años. Desde los 12 hasta los 24 años se desarrolla el cuerpo físico y mental.

No es simplemente la edad cronológica lo que cuenta, sino también la edad mental. Así, a los 24 años, normalmente estamos frente a un adulto listo para concebir conscientemente. Tiene que concebir conscientemente para que pueda procrear bien, tal como hemos señalado en la sección sobre sexualidad al principio de éste libro.

Hoy en día, ¿qué es lo que hacemos? En nombre de una mal concebida educación sexual distribuimos condones al por mayor a los escolares, inclusive niños, en las diferentes etapas de su educación. Lo que quiero decir es que en vez de enseñar pautas educativas correctas estamos facilitándo-les un instrumento para que se destruyan más; expresado en términos cotidianos: estamos en "más de lo mismo".

Desde los 24 a los 36 años encontramos la etapa ideal para concebir en el caso de las mujeres. En el caso de los hombres desde los 12 años ya es posible la meiosis; la edad procreativa puede extenderse hasta los 48 años. Doce años más por su tardío comienzo en la función de meiosis, en comparación con la mujer.

En la alimentación tenemos que cuidarnos de microbios tales como las Salmonellas, Listerias, presentes en casi todos los cadáveres. En los huevos, pollos, pescados, carnes podemos encontrar Salmonellas y Listerias; hasta en el queso se encuentran. Aún cocinándolos bien, las toxinas de esos microbios permanecen. Este tipo de intoxicación debilita a los seres humanos en calidad y cantidad de sus espermatozoides y óvulos.

#### LA PELIGROSA PANACEA DE LA INGENIERIA GENETICA

Como si el hombre ya no hubiese causado suficiente daño a la naturaleza y a sí mismo con el culto desenfrenado e irreflexivo a la tecnología moderna, se pretende hoy en día solucionar las enfermedades a través de la manipulación genética. Una sospechosa combinación de alborozados científicos e industrias ha lanzado una deslumbrante campaña a nivel mundial para presentar a la ingeniería genética como la ciencia que a través de la manipulación y el empalme de genes humanos en el laboratorio va a producir nuevos seres sin enfermedades y perfectos. Para estos fines ya existe una carrera para ubicar y almacenar material genético de trabajo, que incluye el llegar hasta lugares tan remotos como la selva amazónica para extraer de indios como los vanomamis muestras de piel y sangre que con su "incontaminada" calidad genética servirán para "enriquecer" los decadentes genes de habitantes del mundo urbano. Y existen ya también hasta solicitudes de patentes para los supuestos nuevos genes enriquecidos, por parte de companías comerciales que piensan venderlos a los ilusionados compradores que ya se vislumbran de la intensa propaganda desplegada.

Se pretende a través del laboratorio y de una facilista cultura de "bebés a la carta" reemplazar la auto-responsabilidad y el esfuerzo propio en la determinación de la salud humana como factores insustituibles del logro de ésta.

La panacéa de la ingeniería genética está sin embargo destinada al fracaso, pues ignora olímpicamente fundamentales principios y leyes naturales. Aún más, su libre experimentación entraña serios riegos y peligros para los seres humanos que se vean relacionados con la misma, para no hablar de su absoluta insensibilidad en cuanto a graves cuestiones éticas y morales. A continuación exponemos algunos de los reparos más importantes que se le podrían hacer a la ingeniería genética:

- 1. Se presume y especula en cuanto al tratamiento de genes responsables de enfermedades, que la presencia de genes en distintos cromosomas tiene una expresión común.
- 2. Se presume y especula que las enfermedades son causadas y heredadas solamente a través de un tipo de cromosomas ("los trisomios"), sin tomar en cuenta otros 22 pares de cromosomas y los genes contenidos en ellos.
- 3. Se presume y especula que los empalmes genéticos pueden tener una repercusión controlada o local, según los deseos del científico/técnico y no afectan los demás genes ni cromosomas.
- 4. Al considerar nada más el Núcleo, se ignoran los posibles efectos sobre el Citoplasma y el Metabolismo de la célula tratada; en el conjunto de los cromosomas sólo se considera el trozo de ADN objeto del estudio, otra expresión de un fraccionamiento de la información y el enfoque.
- 5. Se presume que al evitar la mencionada trisomía experimentalmente, habrá una población sana sin enfermedades de otra índole aún desconocidas.
- 6. Se especula alegremente que el producto de esta ingeniería genética se vá a desarrollar como un ser normal si no superhumano. ¿No será más bien un ser infrahumano?
- 7. Los minusválidos aceptados naturalmente pueden llegar a ser hasta artistas brillantes como Beethoven, quien era sordo. Los "no trisómicos de laboratorio "podrían llegar a ser "Frankesteins".
- 8. La responsabilidad del ser humano para asumir o evitar la degradación en la herencia y calidad humana no ha sido tomada en cuenta.
- 9. Se pretende promover una especulación costosa y dependencia tecnológica aún para un acto tan natural y tan al alcance de todos los seres, como es la procreación.
- 10. No se presta atención a las consecuencias (incluyendo las enfermedades resultantes) durante el proceso subsiguiente para que el "individuo probeta" sea adulto.

- 11. Se olvida que "uno no es igual al otro" (ley natural) y que cada individuo es un proceso único, dinámico, espiralado y asimétrico.
- 12. Los demás factores externos e internos que pueden influenciar el producto genético no han sido considerados.
- 13. "La ley de la abuela" y sus implicaciones, ya tratadas en este libro, ha sido ignorada.
- 14. La incorporación de la energía vital en el momento de la unión gamética ha sido ignorada también.

"La conciencia humana no posee el derecho absoluto de adoptar decisiones propias respecto de qué es moralmente bueno o malo. La autonomía de la razón humana ha de estar subordinada a las leyes de Dios".

Juan Pablo II

# "El dinero no lo compra todo

En este mundo, el dinero puede comprar:

LA CAMA, pero no el SUEÑO.

EL LIBRO, pero no la SABIDURIA.

LA CASA, pero no el HOGAR.

LA MEDICINA, pero no la SALUD.

EL SEXO, pero no el AMOR.

LA DIVERSION, pero no la FELICIDAD.

EL CRUCIFIJO, pero no la FE.

LA TUMBA más lujosa, pero no el CIELO...

HASTA UN BEBE pero no un HIJO."

"Nosotros sabemos que con dinero sólo puede comprarse lo menos importante, que la mayor riqueza es la vida, descubierta en profundidad, que la auténtica sabiduría es el aprendizaje del Arte de la Vida; que éste es un tiempo de renacer"

Luis Espinoza (CHAMALU) Chaman Andino de la Tradición Inca.

Los alimentos son comprables y vendibles, la producción, preparación, envasado, mercadeo y distribución involucran una serie de costos y labores que implican un precio.

Por otro lado, la parte informativa de la educación también es vendible. La información es vendible, bien sea a través de libros, de folletos, de recursos humanos, etc. Pero la formación es interna de cada quien y eso no se vende ni se compra; es netamente el tesoro interno. Hasta ahora la educación no se ha ocupado de eso, simplemente ha entregado informes, informaciones empaquetadas. No tenemos tiempo para pensar, ni para la formación.

La salud no se compra ni se vende tampoco. Sin embargo a nivel mundial se esta comercializando en forma irrestricta como un renglón vendible y comprable. Y últimamente hasta están vendiendo por pedazos al ser humano. Es el caso del robo y secuestro de niños para extraer y vender sus órganos (riñones, corazón, ojos, médula, piel) que son utilizados para hacer transplantes. Hasta se encuentran catálogos donde muestran las fotografías de los niños y los órganos disponibles! Puede comprarse hasta el color de los ojos! Inclusive contratan mujeres prostitutas por un año completo para que salgan embarazadas y al cabo de ocho ó nueve meses recogen el feto y lo venden en pedazos para fines de trasplantes. Esto fué denunciado en las Naciones Unidas en 1990.

La alimentación, la educación y la salud son tres necesidades básicas que hay en el ser humano. Cuando se consideran estos tres aspectos, el naturismo presentado aquí se destaca, pues abarca precisamente esos tres sectores en forma interrelacionada.

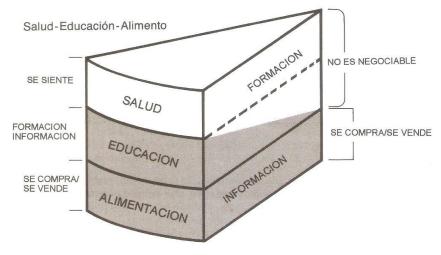


Fig. 7

En el mundo entero nunca encontraremos dos personas iguales, por ello no podemos desarrollar recetas únicas para el bienestar personal. También tenemos que reconocer el dinamismo del ser humano, como un proceso contínuo y dinámico, cambiante a cada instante. ¿Cómo vamos a establecer pautas únicas o fijas?

El cuerpo humano está diseñado para que funcione en forma óptima a la temperatura de 37 grados centígrados. Esta se mantiene en todo el cuerpo; en todos sus órganos, tejidos y células. Además, la saliva en la boca y el jugo gástrico en el estómago, deben necesariamente estar a la temperatura de 37 grados para que su acción sobre los alimentos sea la adecuada. Por otro lado, las enzimas de la saliva también requieren de un medio alcalino para su buen funcionamiento; mientras que el jugo gástrico requiere de un medio ácido.



Fig. 8

La ingestión de productos a temperaturas muy distanciadas de los 37 grados, como por ejemplo el hielo (que está entre 0 y 4 grados) ó una bebida hirviendo (que esté entre 80 y 100 grados) causa, por tanto, daños al organismo, al perturbar seriamente el equilibrio térmico requerido para su desempeño. Los niños hasta los seis años, aproximadamente, carecen de las enzimas salivales para digerir los azúcares de los carbohidratos, por lo cual éstos les ocasionan daños (por ejemplo, gases como producto de la fermentación y carnes).

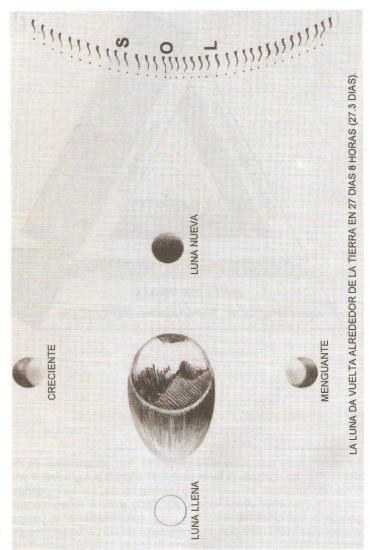


Fig. 9

### INFLUENCIA DE LOS CUERPOS SIDERALES EN LA SALUD HUMANA

La luna es el satélite natural del planeta tierra. La luna es la unidad cósmica más cercana y gira alrededor del planeta en forma específica y constante en 27.3 días. Debido a su velocidad ligeramente más lenta en relación a la rotación de la tierra, se observa una diferencia aproximada de doce grados con la órbita de ésta (unos 48 minutos menos) al día. De manera que en unos quince días (14 días y 18 horas) la posición lunar relativa a la tierra y el sol se encuentra a unos 180 grados en el espacio. En otro lapso similar (14 días y 18 horas) la luna vuelve a la posición inicial, así cumpliendo una vuelta alrededor del planeta tierra en 29.53 días en relación con el sol conjuntamente con la tierra. En realidad, la luna necesita apenas 27 días y 8 horas para cumplir el trayecto, pero ya en ese mismo lapso la tierra se ha desplazado en su órbita alrededor del sol, por lo cual para que la luna pueda mantenerse en la misma posición relativa al sol y la tierra ella requiere en definitiva unos 29.53 días.

El trayecto del planeta tierra alrededor del sol es en verdad, una espiral extendida; y en sesenta años la tierra vuelve a la misma posición relativa al sol. Mediante este proceso se nota una serie de eventos "repetitivos", mal llamados "ciclos" - las semanas,los meses, los años, las décadas, etc. A las distintas fases de la luna se les llama luna nueva, creciente, luna llena o plenilunio, y menguante, respectivamente.

Por la mayor intensidad de la luz solar durante el día, no se distingue el resto del firmamento debido a que las estrellas se encuentran a una distancia astronómicamente lejana y la luz de ellas incidente sobre el planeta es relativamente de poca intensidad. Aún cuando la luna se encuentra muy cerca, por no poseer luz propia y estar entre el sol y la tierra expuesta a la luz solar, la luna normalmente tampoco se ve de día. Ahora, hay períodos cuando, durante la noche tampoco se observa la luna ya que ésta permanece del lado del sol y queda invisible por el brillo del mismo. A éstos períodos se les conoce como fases de luna nueva; y corresponden a las mareas bajas. De noche cuando no hay nubes brillan las estrellas.

Las distancias astronómicas en que se encuentran las estrellas sólo permiten ver la luz proveniente de ellas, que hace trayectos de miles de millones de años luz. La Vía Láctea y las constelaciones permiten la ubicación relati-

va de la tierra, el sol, la luna, los demás planetas y las constelaciones. Una noche despejada sin la luna es ideal para las observaciones astronómicas y para reconocer cualquier cuerpo celeste. El campesino indígena utiliza el método de la "cabañuela" para determinar el calendario lunar y las condiciones meteorológicas durante las 27 fases lunares del año. Ello le permite programar sus labores agrícolas. En correspondencia con la marea baja, la savia de los vegetales se encuentra a los "pies" de los mismos (las raíces).

Desde el día de la luna nueva, debido al retraso diario de unos 48 minutos, la luna permanece en el oeste aún después del atardecer. Por su distancia de la tierra, la luz solar incidente hace brillar el segmento de la luna próximo a la tierra. Cada noche aumenta la distancia y el brillo se incrementa proporcionalmente hasta que a partir de la octava noche de ésta fase, la luna se considera como en fase creciente. La decimoquinta noche se observa la puesta del sol en el oeste, mientras que la luna llena aparece en el este, reflejando con todo esplendor la luz solar incidente. Es el plenilunio o luna llena.

En el momento de la luna llena la marea es alta y la savia de los vegetales se encuentra en sus "coronas" (la copa). El día siguiente al de la luna llena aún por la mañana se observa el disco lunar en el oeste, pero cada noche la luna va apareciendo más tarde en el este, con brillo reducido. Esta reducción llega a menos de un 50% la octava noche de este período, lo que se considera como el comienzo de la fase menguante. En la agricultura a nivel mundial los campesinos mantienen una relación estrecha entre la actividad agrícola y las fases lunares.

Es interesante notar que las fases lunares afectan al cuerpo humano ya que éste supuestamente está constituido en un 70% por agua. El sistema endocrino funciona en relación con las fases lunares. La actividad de las glándulas endocrinas produce hormonas que tienen funciones específicas en el cuerpo humano. El proceso menstrual de la mujer desde su pubertad hasta el momento menopáusico es regulado por el sistema endocrino. En verdad, no se trata de un "ciclo" menstrual sino de diferentes momentos del mismo proceso. Por ende se mantiene un vínculo entre el ciclo "menstrual" y la luna. Este "ciclo" dura aproximadamente 28 días en la mayoría de las mujeres. En su primera etapa conocida como el "período", se desprende un óvulo no fecundado junto con sangramiento, causando tres días de flujo menstrual seguidos por un día de flujo plasmático.

El campesino no permite la entrada de la mujer con menstruación en su conuco ya que va a afectar negativamente la cosecha. Durante éstos períodos menstruales las mujeres presentan una baja energética. Algunas mujeres pueden presentar síndromes premenstruales tales como irritabilidad, inflamación de los senos, erupción de la cara con barros y espinillas, agresividad, etc. Es experiencia de muchas mujeres durante el "período" que si baten huevos éstos no se levantan; la torta y el pan no se leudan; el yogurt no se cuaja; las plantas atendidas no prosperan; etc. Durante el período menstrual la mujer indígena tradicional no toca el agua del río, se acuesta en un chinchorro aparte, a veces en una churuata especial fuera de la casa comunal, no participa en fiestas, no va al conuco y reposa; tampoco toca niños lactantes de otras mujeres, etc. Las abuelas campesinas prohibían a las niñas en condición menstrual los baños en los ríos, lagunas y mares, especialmente por razones de salud y ciertas creencias. En nuestra opinión, la mujer puede someterse a un baño rápido diario para fines de limpieza e higiene, pero no es conveniente la participación en deportes especialmente acuáticos, baños en la piscina o bañeras, para evitar posibles contaminaciones o infecciones sanguíneas. Especial cuidado debe ejercer con el baño en ríos y lagunas naturales con poblaciones de peces caribes. Vale recordar que el pez caribe o piraña es atraído por algún escape de sangre de su futura víctima en el agua.

Como una consideración a la mujer, lo ideal es que ella repose durante este período difícil para ella, y que el hombre (padre, hermano, tío, primo, compañero, esposo, etc.) se encargue del quehacer del hogar: la cocina, la limpieza, atención a los demás miembros de la familia, mano de obra pesada, etc.

Durante los siguientes ocho a diez días madurará el próximo óvulo. Normalmente el período de ovulación está caracterizado por un flujo blanquecino de mucosidades, que forman hilos al contacto con los dedos. Este período de cuatro días aproximadamente corresponde a los días fértiles; entonces, si el óvulo no ha sido fecundado oportunamente, es eliminado también en la próxima menstruación, dentro de unos trece días, cumpliéndose así con el "ciclo" menstrual. En caso de encontrarse con el gameto masculino (el espermatozoide) y fusionarse con él, el óvulo se convierte en el cigoto, la primera célula de la siguiente generación, con toda la potencialidad para desarrollar un nuevo ser humano.

El período de gestación de la mujer es de 10 meses lunares, o sea 273 días y 8 horas, que resulta de multiplicar los 27 días y 8 horas de cada mes lunar por diez.

A los 273 días y 8 horas, luego de haber concebido, la mujer debe parir normalmente. Treinta y nueve semanas es el período de gestación como tal de la mujer, y 8 horas podemos decir que dura el dolor del parto. Durante esos 273 días y 8 horas, para que pueda tener una información, sobre el proceso, la mujer tiene que visualizar dentro de sí misma lo que ocurre diariamente. (Aún fuera del embarazo, si está ovulando debería sentirlo). No sólo un flujo adicional debe ser la señal; aún sin esto, debe saber si está ovulando o no. Si va a menstruar, debería saberlo un día antes. Debe mantener el ritmo completo internalizado y sentir todo lo que pasa. Si una mujer puede observar lo que pasa en su cuerpo cada día, podría precisar hasta cuando ocurrió la fecundación y cuando el óvulo está maduro, en qué lugar está éste, cómo está y en qué forma se está desarrollando; es decir que la mujer puede conocer y percibir todo éste proceso. El hombre que va a ser padre también debería saber sobre este proceso.

La influencia de la Luna sobre el cuerpo humano es indiscutible, por varias razones. Una de las razones es que el Planeta Tierra tiene la Biósfera. Esta alberga la vida y se extiende desde el fondo del mar hasta una determinada altura en la atmósfera. Pero ¿qué es lo que distingue a esa Biósfera en su constitución? La respuesta es la presencia del agua. Esa agua puede estar en forma de líquido, hielo o vapor; es un continuo que rodea la tierra. Lamentablemente hoy en día cerca de un 70% de esta agua se encuentra contaminada; el mundo tiene que tomar conciencia de este grave hecho y no sólo preocuparse por la contaminación de los bosques de la tierra. La Biósfera es el "lecho" de la vida. Pero es un lecho que también es "techo". Si nosotros vivimos en su ambiente y lo cuidamos, hay posibilidades de sobrevivir, si lo destruimos nos destruiremos con él.

La energía electromagnética proveniente del sol, y la presencia de la luna producen una acción, reacción e interacción, generadores de los cambios en la marea. Así se da una marea alta y una marea baja. La posición del agua en toda la biósfera se altera según la marea alta o baja. Lo mismo ocurre dentro de los vegetales. Si el agricultor quiere cortar madera de un árbol, para hacer leña, debe aprovechar la fase menguante; si quiere injertar, podar las viñas, debe buscar el creciente; si quiere sembrar semillas de plan-

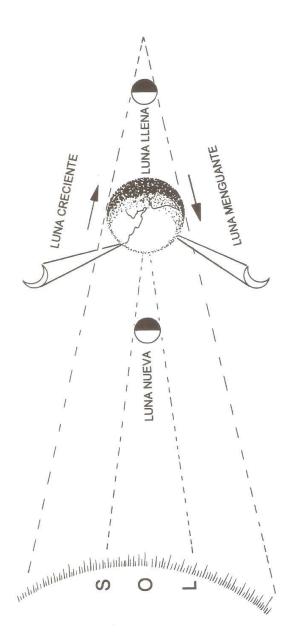


Fig. 10

tas, frijoles, maíz, etc., debe escoger la fase creciente; y si quiere sembrar árboles hacerlo en menguante. Entonces cada planta tiene su tiempo para sembrar. Todo el manejo de la agricultura tiene que tener en cuenta las fases lunares. Igual que esto el cuerpo humano tiene un 70% de agua, como promedio (puede ser un poco más o un poco menos). Ciertos líquidos del cuerpo pueden tener un 95% de agua; pero pueden haber otras partes como los huesos en que el agua es menor, arrojando al final un promedio de un 70%. En base a tal realidad, reaccionamos frente a la luna. Por eso es que frente a la luna llena hay euforia. El lector seguramente habrá oído hablar del "hombre lobo". ¡Es una realidad! Entonces la marea alta asociada a la luna llena produce una energía especial en el cuerpo. Esta energía especial que se produce tiene relación con la energía cósmica. Esta energía cósmica se expresa en cada cuerpo. Si cada futuro padre y madre saben de las fases lunares, sabrán también de las condiciones atmosféricas.

Cuando la luna se encuentra de frente al sol y cae al mismo tiempo dentro de la sombra de la tierra, ocurre un eclipse lunar. Cuando la luna se encuentra entre el sol y la tierra ocurre un eclipse solar. Hay influencia específica sobre la zona donde está la sombra.

En el eclipse lunar es la sombra de la tierra la que cae sobre la luna. En cualquier caso encontramos una situación interesante porque la vida en la tierra se ve sometida a ciertos rayos especiales. Bajo los eclipses y cambios de fases lunares tiende a haber peste por todas partes; por lo tanto no es recomendable que concibamos en los mismos. Los días de luna llena o luna nueva, y los días de cambio a creciente o menguante, es decir los 4 días claves en la secuencia de las fases lunares, son como 4 "esquinas" no ideales para la procreación. Hay que tener en cuenta las fases lunares para concebir. Así, que "para que las ganas se junten" hay que chequear antes "el horario y la fecha del calendario sideral" (sentimos discrepar aquí de la popular canción "Caballo Viejo" que predica lo contrario al decir: "quererse no tiene horario, ni fecha en el calendario, cuando las ganas se juntan").

Todo ésto debe coincidir también con la ovulación en el ciclo menstrual de manera que la mujer tenga sus óvulos listos para fecundar. Entonces se necesita que la mujer conscientemente sepa cuándo está ovulando. Dentro de estos límites, la ovulación normalmente dura 4 días, ó 96 horas. Si se desea se pueden exaltar las señales de la ovulación, a fin de asegurar que puedan ser detectadas mejor. Hay varias fórmulas para ello.

Los cuerpos del futuro padre y futura madre deben estar en perfectas condiciones para que no se presenten complicaciones. La madre y el padre deben estar conscientes de cómo estan sus cuerpos y cómo se están moviendo sus diferentes parámetros . Igual que las "esquinas de la luna" existen las "esquinas del sol"; es decir, que durante el año existen 12 cambios zodiacales a lo largo de 360 grados o una vuelta completa.

Para que la tierra pueda dar esa vuelta necesita aproximadamente 365 días y 6 horas. Por lo tanto en ese proceso, la tierra tiene que estar también cambiando posiciones referentes a las constelaciones del cosmos.

El movimiento de la tierra; el movimiento de la luna; el movimiento del sol, el movimiento de nuestra galaxia, y el movimiento de las diferentes constelaciones interactúan entre sí. La posición relativa de la tierra, el sol y las constelaciones nos dan una idea, más o menos, de nuestra posición relativa con el sol y con las constelaciones. Es lo que llamamos el Zodíaco de 360 grados. Tenemos que dividirlo en 12 unidades, porque cada día representa un grado de movimiento en la órbita terrestre. Esto produce 12 "casas zodiacales" en relación a las constelaciones respectivas. Cuando hay cambio de un campo zodiacal a otro, tampoco es bueno tener procreación; vale decir, no es conveniente tener relaciones sexuales.

Entonces hay que escoger el momento de engendrar un nuevo ser, según la ovulación de la mujer, las fases lunares y las fases solares.

La energía gravitacional mantiene el planeta tierra en órbita alrededor del sol. La energía electromagnética que bombardea la superficie de la tierra constantemente, ocasiona un efecto en la misma. La presión sobre la biósfera aumenta y la masa de agua, por ser flexible, queda comprimida, lo que provoca una marea baja evidente en la naturaleza. Mientras la marea baja se encuentre en el lado del planeta frente al sol, la marea alta se forma en el lado opuesto donde no hay esta presión. Otros factores como la luna, su órbita, la rotación de la tierra, los vientos alisios, cambios de temperatura, etc., pueden tener una influencia sobre las mareas. Pero el factor determinante es el de la luz solar. Diariamente se encuentran dos mareas altas y dos bajas en cualquier masa de agua, en algunas partes ello es más notable, y en otras, es menos visible.

El cuerpo humano no es un simple objeto sino un proceso dinámico y como tal es indispensable la consideración de su energía esencial y su interacción con las demás energías naturales.

Uno de los procesos vitales es el movimiento rítmico del aire, lo que podríamos llamar la ventilación: constituida por la inhalación y exhalación. Para realizar la ventilación, el cuerpo humano está provisto del mecanismo adecuado incluyendo las dos fosas nasales.

La simetría bilateral es una expresión de la polaridad presente en el cuerpo humano, ésta se manifiesta en el lado derecho e izquierdo, en el anterior y el posterior; la expresión en los dos lados no es necesariamente la misma. El campo energético reinante durante la organogénesis determina el modo de diferenciación. Una vez formado el órgano, el flujo energético a través de los canales especiales determinaría la función y su alcance.

En la tradición antigua los antepasados han dejado suficiente información sobre aspectos de esta energía y su acción. Así por ejemplo: los Chinos hablan de "Ying y Yang" como dos tipos de energía complementarias, mientras que el Tao se refiere a la "totalidad". En la literatura yoguica se identifican los canales de flujo energético como "nadis" y se habla de 72.000 nadis. Pueden haber otras versiones al respecto entre las diferentes civilizaciones antiguas.

Para fines prácticos, según la fosa nasal que se use para inhalar y exhalar, la calidad de la energía cambia. El lado izquierdo es considerado como pasivo mientras que el lado derecho como activo. Durante todo el día lo normal es que uno u otro lado prevalezcan alternativamente. En los períodos de transición de un lado al otro ambas fosas nasales funcionan involuntariamente para la inhalación y exhalación; en estos momentos el cuerpo físico se siente pasivo mientras que el cuerpo mental es activo. Son las oportunidades más propicias para actividades mentales como la meditación. Cuando se logra prolongar a voluntad el tiempo de transición, la duración de la meditación también se prolonga obteniéndose mayor provecho de la misma. La fosa nasal izquierda representa la luna y la derecha corresponde a la actividad solar. La presencia del sol favorece actividades del día o activas mientras que la de la luna favorece actividades nocturnas o pasivas.

El hombre normalmente eyacula entre doscientos y doscientos cincuenta millones de espermatozoides en cada relación sexual. La mujer como el hombre encuentra un momento de éxtasis en la relación sexual conocido como el orgasmo que dura unos ocho a diez segundos. Durante el orgasmo, se encuentra una mayor cantidad de sangre en los órganos involucrados y el resto del cuerpo dispondrá proporcionalmente de menos sangre. El resultado final es una disminución de la energía vital del hombre como la de la mujer.

Es por esta razón que se recomienda no mantener relaciones sexuales mientras se esta ventilando por la fosa derecha o a través de ambas fosas, para conservar y no malgastar la energía.

El momento ideal para disfrutar de una relación sexual entre la pareja sería entonces cuando ambos participantes estén bien relajados y descansados del reposo nocturno y que hayan digerido los alimentos ingeridos en la cena anterior. No es saludable mantener relaciones sexuales mientras dura la digestión ya que ello puede dañar el sistema cardíaco y nervioso. Incluso es oportuno señalar que los indios Guaiqueríes tienen una costumbre muy buena para desintoxicar a la novia durante cuarenta días previos a la boda que consiste en un ayuno o alimentación limitada a tres onzas de cazabe, frutas y una jarra de agua, diariamente. Con el cuerpo descansado e intestinos relativamente desocupados y una ventilación por la fosa izquierda se dan las condiciones ideales para la procreación consciente de hijos sanos. Así que, para completar los reparos a la popular canción "Caballo Viejo", en las relaciones sexuales también hay que tener en cuenta el "horario y fechas" en el "calendario interno" del organismo humano.

### RESPONSABILIDAD DEL PADRE

El padre **debe** mantener su material genético libre de contaminación, daño, deterioro y degradación. Cuando sea posible, debe mejorar la calidad del mismo mediante desintoxicación, corrección de las fallas heredadas en el metabolismo y/o citoplasma de sus gametos, aplicando los estilos y hábitos de alimentación y vida adecuados.

**Debe** escoger, mediante selección cuidadosa, una pareja compatible y adecuada como complemento procreativo. Si es posible, que atenúe

sus fallas para mejores posibilidades de combinaciones futuras según la tabla sobre los distintos escenarios de calidad de los gametos. **Debe** mantener la familia.

Debe proteger la familia.

Debe educar las generaciones futuras hasta los catorce años.

Debe cumplir con las sanas tradiciones y cultura heredadas.

Aquí encontramos una explicación Cosmo-biológica para interpretar por qué debemos concebir conscientemente. En el momento de concebir, encontramos una situación muy especial; y cuando un gameto masculino alcanza a fecundar un gameto femenino, ese momento preciso es un evento Cosmobiológico, por la influencia de todos los planetas, de todas las estrellas, de todas las galaxias, de todos los universos y hasta de la luna, que llegan a incorporar una energía esencial adicional que se integra en el mismo momento de la unión. Aún cuando los gametos, son gametos vivos, no puede haber fecundación mientras no exista la energía esencial que impulse esta unión. Si no existe esa energía esencial no hay concepción. La clave es la combinación de los tres: la unión energética entre los dos gametos y la energía esencial. Esta unión de la pareja se manifiesta en otras dimensiones a nivel citoplasmático y nuclear.

Si en el momento de la procreación los padres en general no quisieran concebir ó la madre en particular sale embarazada en contra de su voluntad o sentimiento, el resultado es que el niño recibe un rechazo por parte de su madre, cuya consecuencia es que el hijo puede posteriormente rechazar a los padres o a su madre en particular, además de desarrollar problemas psicológicos por falta de amor o cariño oportuno. Normalmente en estos casos los hijos intentan posteriormente suicidarse o se tornan criminales o agresivos en temperamento. Para evitar estas calamidades es indispensable concebir conscientemente con todo cariño y amor.

Se nos dirá que cualquier animal puede tener sexo en cualquier momento o de cualquier forma, argumentando que ningún animal tiene en cuenta para ello a la luna, o al sol, tampoco busca una cama para la unión sexual. Sería erróneo quedarnos tan sólo en ésto. El ser humano es superior, tiene discernimiento. Sin embargo, con frecuencia es un animal carente de consideración y respeto a los demás. Es por ello que una verdadera educación sexual, tiene que incluir todo lo que aquí hemos señalado. Si no se concibe bien, si los factores influyentes no fueron tomados en consideración, vamos a encontrar una descendencia degenerada, una descendencia afectada.

El problema está heredado desde nuestros abuelos y frecuentemente agudizado a través de los padres. Por ello en muchos sentidos es más fácil hablar de qué hacer de ahora en adelante, que qué hacer con lo que ya tenemos.

Puede ser que sea tarde para nosotros, pero no para nuestros hijos. Nunca es tarde para enseñar a los demás. Con esa preocupación propugnamos la solución del Naturismo. A través del naturismo podemos discernir cómo ayudar y cuidar a la mujer durante el embarazo, el parto y después que el niño haya nacido.

### EL MITO DE LA CIRCULACION DE LA SANGRE

La conducción o transporte es un proceso especial en todo cuerpo viviente. El proceso difiere en los vegetales y en los animales. La presencia de un solo protoplasto con tabiques incompletos facilita la conducción en los vegetales y permite la ampliación del protoplasto, sin límites, por la presencia de células meristemáticas en distintos lugares del cuerpo vegetal. Solamente en momentos necesarios se establecen tabiques completos para separar los protoplastos.

En el caso de los animales, cada célula es estructuralmente independiente y por ello necesita un mecanismo especial para transportar energía, gases, líquidos y sólidos desde una célula a otra célula. Los flujos sistemáticos de la conducción de los distintos componentes exigen un patrón específico de transporte en cada caso. En el cuerpo humano se encuentran por lo menos siete patrones solo en la conducción de la sangre. Al reflexionar sobre este hecho, la diferenciación de arterias, venas y vasos capilares no es procedente. Tampoco debería decirse que las arterias conducen sangre pura y las venas conducen sangre impura.

La sangre no circula sino conduce o transporta. Dos muestras de sangre de diferentes lugares del cuerpo pueden tener diferencia en cuanto a su constitución. La sangre es compleja por los ingredientes que lleva en ella. Los nutrientes provenientes del canal digestivo entran a las células de la membrana mucosa que sirve como un filtro adicional antes de su incorporación en los vasos sanguíneos. Aquí la conducción ocurre a través de la membrana mucosa. La sangre llega y les entrega a cada una de las células vivientes los nutrientes necesarios para la liberación de la energía metabólica mediante la fosforilación. Durante éste proceso se liberan los desechos que naturalmente se incorporan a la sangre alrededor de la célula.

BAIL A IRE

NUTRIENTES

SAUIGNAJ G LOBULOS (ROJOS Y BLANCOS)

SENOÑI R ADIACION SOLAR

AIÐREN

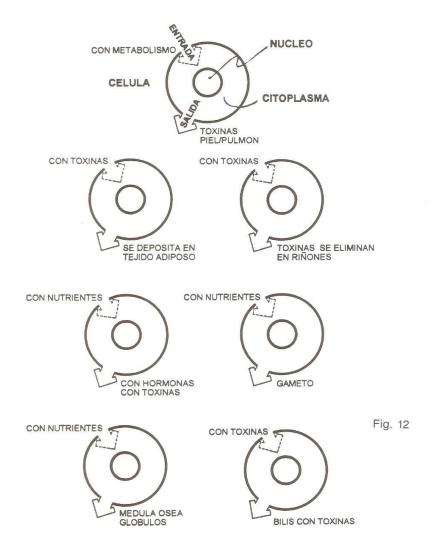
AIÐREN

AIÐREN

R ADIACION SOLAR



Fig. 11



59

Las células adiposas que sirven como receptores de grasa para su acumulación, reciben éste residuo de la sangre. También en estas células se depositan los metales pesados provenientes de la sangre, y por supuesto la sangre queda relativamente pura por haber eliminado las toxinas en este citoplasma. Los esteroides y otros desechos tóxicos acumulados atraen líquidos corporales en un intento de diluir las toxinas para impedir los posibles daños al organismo. Por ello ocurre un aumento proporcional del volumen de la célula. Cuando hay muchas células en la misma condición se produce un abultamiento local o global proporcional. Así engorda el cuerpo.

Las células meristemáticas reciben los nutrientes para su función normal de producir nuevas células: de la médula ósea los glóbulos se incorporan a la sangre junto con los productos metabólicos; de las gónadas se liberan los gametos por las vías deferentes.

Las células de las glándulas endocrinas reciben los nutrientes y como cualquier otra célula viviente producen desechos metabólicos; además de esas sustancias de desecho, las hormonas secretadas también se incorporan directamente a los vasos sanguíneos.

Las células donde se eliminan las toxinas - pulmones, riñones, hígado y piel reciben la sangre cargada con estas toxinas en las arterias y al eliminar los residuos tóxicos esta sangre relativamente limpia se incorpora a las venas; para finalmente ser los residuos eliminados oportunamente del cuerpo a través del aire, la orina, la bilis y el sudor. Todo lo anterior ilustra la totalidad del funcionamiento del cuerpo humano y la indispensable relación entre sus principales componentes, que la ciencia moderna con su culto a la especialización ha perdido.

Aunque los seres humanos nos llamemos racionales, hoy en día esa capacidad de raciocinio se ha perdido.

### LA HISTORIA DE UN ESPERMATOZOIDE

Sólo un gameto entre más de doscientos millones, luchando contra una serie de obstáculos en su viaje en dirección al óvulo, logra unirse a éste en un momento específico en el espacio y tiempo. Es el milagro maravilloso de la procreación.

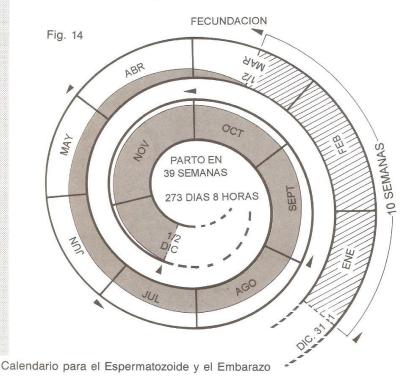
Es importante que los dos gametos estén vivos para la unión. El gameto masculino debe tener la mejor vitalidad ya que compite con el numeroso resto, para lograr la meta. El camino es realmente una odisea. El medio ácido destruye los gametos débiles. Los flagelos de las células epitelia-

# MEIOSIS 10 SEMANAS ESPERMATOZOOIDE 10 A 12 DIAS MADURACION DE OVULO OVULO

Fig. 13

les a lo largo del camino están en movimiento constante y ondulante y en dirección contraria al paso de los gametos. El moco resbaladizo también está fluyendo en la dirección opuesta. No obstante el gameto exitoso logra su meta.

Los planetas y la luna en posiciones relativas alrededor del sol ejercen influencias específicas sobre la unión y las consecuencias son medibles por las distintas permutaciones y combinaciones cósmicas. Por su cercanía en el firmamento la luna influye más que cualquier otro cuerpo sideral. Su posición relativa al lugar de la unión (las coordenadas), los ángulos relativos al sol y a los demás planetas son factores determinantes en la calidad de la unión. La calidad de los gametos depende de los padres, su estado físico, mental y espiritual, así como su ventilación. El momento crucial de la unión ocurre en un lugar en el aparato reproductor de la futura madre. La condición psíquica de la pareja juega un papel importante en la satisfacción de ambos participantes en la creación de un nuevo ser para el mundo.



La satisfacción es un estado mental muy importante en el ser humano. Nos sentimos satisfechos después de la comida o saciados en la sed depués de la bebida. Hay varias formas de satisfacer las necesidades, los deseos, las ambiciones, etc. Las satisfacciones físicas se refieren a las comodidades y conveniencias. La satisfacción de los deseos físicos puede ser considerada como placer y por referirse a algo material y transitorio conduce luego realmente a la tristeza o miseria. La satisfacción mental es de mejor calidad que la anterior y puede ser considerada como felicidad; aún siendo de corta duración, su sabor perdura y conduce a la alegría y los valores humanos.

### IGUALDAD E INDIVIDUALIDAD

Los números se utilizan para ejercicios cuantitativos. Según las matemáticas, por ejemplo, normalmente uno es igual a uno. Pero si incorporamos los atributos cualitativos, el panorama varía. Cuando pasamos al terreno biológico, cada individuo es cualitativamente un mundo único, sin réplica; por consiguiente uno nunca puede ser igual a otro. Los procesos biológicos por ser dinámicos tampoco son comparables entre sí desde todos los aspectos. Los factores que intervienen en el proceso biológico son numerosos y muchos de ellos aún no son comprendidos. Al considerar la individualidad como un hecho universal, las generalizaciones que unifican a organismos en grupos pierden importancia. La generalización de los procesos dinámicos individuales ha sido intentada de diversas maneras; pero sólo se ha logrado agruparlos por semejanzas y separarlos por diferencias. Es el caso de la clasificación biológica según las características morfológicas externas o internas. En ningún momento la clasificación pierde su artificialidad, pero sirve a la humanidad para fines de comunicación. Cuando se trata de los seres humanos cada uno es un mundo único.

Una vez establecido ésto, hablamos del dinamismo del ser humano como un proceso. Si el proceso es continuo, dinámico, cambiante a cada instante ¿cómo se va a establecer una norma para todo? En relación a la "comida balanceada" de que tanto se habla, tal concepto no es suficiente. También es importante mencionar otros aspectos más en función de la necesidad individual y de las características locales. Algunas veces decimos "Hoy tengo hambre"; otras veces, "no tengo tanta hambre". Ello significa que aún para uno mismo la necesidad varía. Cuando pasa el tiempo a veces también decimos "se me pasó la hora". El cuerpo es sabio.

### DAÑO TECNOLOGICO Y CONTAMINACION AMBIENTAL

Ya hemos dicho que el uso de la nevera hace daño al consumidor. También causa daño al ambiente. La nevera al igual que cualquier otra refri-

geración trabaja con ciertas sustancias químicas; el líquido que se utiliza para el enfriamiento es el clorofluorocarbón, el cual es altamente tóxico y es responsable de la destrucción de la capa de ozono. Entonces, conscientes de este problema no deberíamos utilizar neveras ni aires acondicionados (tienen el mismo sistema de enfriamiento). Estos aparatos producen además iones positivos, que son nocivos para la salud humana. En ciudades calurosas como Maracaibo, se dice que normalmente cada día hay un promedio de quince a veinte accidentes de tránsito en las intersecciones viales, en los que están involucrados carros pequeños con aire acondicionado. Entre las razones principales de tales accidentes, se encuentra la siguiente (aparte de los hábitos de vida de cada conductor): Un carro pequeño tiene aproximadamente dos metros cúbicos de aire, lo que duraría como aire puro unos veinte minutos para un chofer sólo; si hay cuatro pasajeros más, entonces el tiempo de aire limpio disponible para cada persona sería apenas de cuatro minutos. Al cumplir cuatro minutos no habría aire puro para inhalar y exhalar. El cerebro no tendría suministro adecuado de aire, por lo tanto éste no podría pensar lúcidamente, y vendría la carrera alocada y el accidente de tránsito.

En las casas o apartamentos para prescindir del aire acondicionado, lo que se necesita es que estas construcciones tengan el techo un poco más elevado. Así, en vez de tener dos metros ochenta (2.80 metros), que tengan tres metros ochenta (3.80 metros). Tan sólo habría que gastar un poquito más de material de construcción o abrir entradas y salidas de aire en sitios estratégicos para una ventilación natural.

### REPERCUSIONES ENTRE CIENCIAS ERRADAS

Los procesos biológicos se explican mediante fórmulas bioquímicas a nivel molecular, utilizando los modelos atómicos para aclarar las ultraestructuras desarrolladas de imágenes percibidas a través de instrumentos creados por el hombre. La química comenzó con la alquímia de Paracelso del siglo XVI y aún mantiene un concepto antiquo basado en la teoría atómica daltoniana, tal como se refleja en la "tabla periódica química". Por otro lado en la física (considerada como la ciencia básica desde la década de 1940 durante la segunda guerra mundial) se demostró la divisibilidad atómica cuando explotó la bomba atómica en Hiroshima y Nagasaki. Se sabía en física que el átomo contenía electrones, protones y neutrones. Esta información sirvió para explotar comercialmente la era electrónica, la fusión y fisión nuclear y mucho más. Hoy en día los físicos cuánticos ya ni siquiera hablan de protones, neutrones y electrones sino de partículas cuánticas. Bajo esa perspectiva la química se ha quedado por lo menos medio siglo atrasada, sin haber actualizado ni siquiera sus conceptos básicos. Precisamente esta química es la que sirve de base para la bioquímica, que a su vez es la columna vertebral de la biología celular moderna. Lo que debería haberse hecho es corregir todos los conceptos coherentemente para mantener la secuencia que interrelaciona las mencionadas ciencias con mayor objetividad científica, y así poder comprender el proceso biológico dinámico como un todo.

### LA INCOHERENCIA DE LA MICROBIOLOGIA

Todo lo que hemos escuchado como virosis es inadecuado. Tenemos que cambiar totalmente el concepto de virosis y hasta tenemos que cambiar el concepto de microbio también. Todo lo que hemos aprendido de microbiología es inadecuado. ¿Por qué es inadecuado?. Ilustramos esta aseveración con el caso de el Escherichia coli. El Escherichia coli es uno de los microbios putrefactivos presentes en el excremento humano; se usa normalmente en los estudios de microbiología. Se ha calculado que cada gramo de excremento debe tener de 10 a 100 mil millones de microbios y se han identificado más de 400 especies en el excremento humano. La microbiología en su totalidad ha reconocido unas 1500 especies de microbios. De las mismas apenas 150 son patógenas, el resto. es decir 1350, son microbios buenos, útiles para los seres humanos. Entre éstos últimos se encuentran los que habitan los nódulos de las raíces de las leguminosas; frijoles, caraotas, etc., donde almacenan nitrógenos del ambiente. Las células bacterianas presentes en cualquier organismo sirven para la descomposición del mismo; cumplen un trabajo de aseo natural, por lo tanto son útiles para los seres humanos. Es el proceso de descomposición de cualquier materia orgánica en la naturaleza. Hasta ahí todo está bien. Los problemas vienen de ahora en adelante. El Escherichia coli, que ha sido estudiado abundantemente, tiene la posibilidad de dividirse progresivamente a través de un proceso de duplicación en intervalos de diez a veinticuatro minutos.

¿Qué significa ésto? Cuando las condiciones ambientales son las más adecuadas para su división, el Escherichia coli a los 10 minutos ya se divide en dos; cuando las condiciones son las menos adecuadas, tarda 24 minutos para dividirse. En otras palabras, cada microbio puede dividirse y producir de 144 a 60 generaciones al día, según el caso. Se dice que el microbio bacteria Escherichia coli contiene alrederor de 3000 genes. También se dice que en cada 100 generaciones puede haber una mutación.

Cada 300.000 generaciones la célula cepa del microbio Escherichia coli tiene una mutación total . Esto puede ocurrir en aproximadamente 5 años y nueve meses. El Escherichia coli de entonces no es el que era seis años atrás. Entonces, ¿dónde está la confiabilidad de la microbiología a través del tiempo? Una vez que tenemos esto claro, ¿para qué sirven los antibióticos? Si tomamos todo esto en cuenta, los antibióticos no tienen la utilidad que se les atribuye, no son efectivos.

Aún más, los antibióticos pueden dejar secuelas muy lamentables sobre el organismo humano, incluso en dimensiones tan vitales como la calidad de los espermatozoides.

# EXPLICACION NATURISTA DE UNA ENFERMEDAD COMO EL SIDA



66

Hoy en día, el SIDA es considerado como una enfermedad muy grave, para la cual no hay remedio. ¿Por qué no hay remedio?. Porque no se ha buscado dónde está la causa. La enfermedad como tal no existe. Lo





67

Fig. 16

que existe es el enfermo. Cuando recordamos esta diferencia, hay que suministrar el remedio al enfermo no a las enfermedad. Si se trata a los enfermos, puede haber resultados. ¿Pero cómo se va a tratar a la enfermedad si ella no existe por sí sola?; ella no es una entidad en sí. La enfermedad es simplemente un estado del organismo que no podemos separar del individuo.

¿Qué sucede con el SIDA? Cada célula como representación del organismo tiene cinco componentes: el volumen, el núcleo, el metabolismo, el citoplasma y la masa. Son 5 entidades que hay en cada célula, igual que en cada organismo. Cualquier célula viviente en su interior lleva microbios. Los microbios están a la espera para cumplir una tarea simple de desintegración. Cuando la célula ha completado su función, tiene que descomponerse; es el propósito para el cual están los microbios dentro de ella y allí han permanecido siempre durante la vitalidad de la misma. La célula pierde su vitalidad por diferentes causas: acumulación de sustancias tóxicas, por no tener capacidad de eliminación, por falta de nutrientes, por herencia de los padres o por desgaste. De todas maneras cuando la vitalidad de esa célula baja, entonces la célula tiende a morir. Al morir la célula tiene que descomponerse. Los microbios residentes empiezan entonces su actividad en la descomposición mediante el proceso de la putrefacción. La putrefacción es acidificante. Es lo que ocurre cuando consumimos cadáveres. Cuando se consumen cadáveres hay putrefacción en el estómago. Ello provoca la acidificación en el medio digestivo, lo que destruye la flora intestinal fermentativa presente en el colon ascendente. Esta flora desaparece, porque para sobrevivir necesita de un medio alcalino. De hecho el colon de un carnívoro es como un tubo liso, mientras que el colon de un ser humano, al igual que el de cualquier herbívoro, tiene ondulaciones por dentro, y por fuera. Es una diferencia fundamental. Entonces la flora intestinal, desaparece por haberse ingerido cadáveres que estaban en putrefacción. La putrefacción es un proceso de la descomposición de la célula mediante la actividad microbiana. Como tal, no es una infección proveniente de afuera. Es simplemente un proceso natural consistente en que las células con baja vitalidad quedan destruídas por las bacterias o microbios que estaban dentro de ellas. Por otra parte, las bacterias que están terminando de desintegrar una célula del organismo, llevan en su interior partículas virales. Estas particulas virales estan a su vez esperando que baje la vitalidad de las bacterias, para ellas poder consumirlas, asumiendo un papel bacteriófago. Se trata de la repetición del mismo proceso entre la bacteria o microbio y la célula. Al terminar de devorar la célula original o el organismo, la célula bacteriana queda sin alimento; en ese momento baja su vitalidad y por lo tanto la partícula viral empieza a devorar esta célula bacteriana.

Para entender mejor todo lo anterior, hagamos una comparación con el mundo animal externo. Normalmente una gallina come la cucaracha y

la cucaracha come al gusano ("¡el pez grande se come al chico"!). Salvo que... el pez grande se descuide, se enferme y se muera. Entonces, en ese caso el "pez chico se come al pez grande"; o sea la cucaracha termina comida por el gusano, y la gallina termina comida por la cucaracha. Es lo que ocurre en el caso del SIDA.

Por ello las partículas virales tambien se conocen como bacteriófagas, y a los síntomas de éste proceso se les llama "virosis". Cuando hay gripe por ejemplo: las células de la membrana mucosa se desintegran. Entonces decimos que hay una "infección." Pero la llamada infección en verdad no proviene de afuera sino de las propias células que constituyen la membrana mucosa. También una vez que terminen su actividad tienen que desaparecer. En ese momento, las partículas virales actúan a su vez sobre las células microbianas. Entonces se dice que es una virosis.

Actualmente en toda sociedad pareciera que el gobierno y los virus son los principales culpables de todos los males; es una conveniente transferencia de la responsabilidad de los individuos o una conveniente explicación para ocultar la ignorancia.

No vamos a responder en cuanto a las actividades y responsabilidades gubernamentales; pero en cuanto a los virus y las bacterias o microbios podemos afirmar que no vienen de afuera sino que son producto de una descomposición interna.

La debilidad individual es lo importante. No la infección de afuera, ni la de los virus, ni la de los microbios. Una vez que tengamos esto en claro, es muy fácil explicar el resto. Es la clave de la explicación del SIDA desde el punto de vista naturista.

### LIMITACIONES DEL METODO CIENTIFICO CONVENCIONAL

El método científico convencional usualmente sigue los siguientes pasos para la determinación de la "verdad científica".

### Paso 1. Observación de la naturaleza.

Con el propósito de percibir los acontecimientos de la naturaleza, el ser humano normalmente debería emplear los cinco sentidos sensoriales (la audición, el tacto, la visión, el gusto y el olfato). No obstante, para fines de medir los hechos aislados normalmente el método científico convencional sólo emplea la audición, el tacto y la vista. La plena observación queda pues incompleta. Los conceptos utilizados con frecuencia son anticuados; algunos son errados, y muchos, prejuiciados.

Las observaciones son heterogéneas y realizadas en momentos determinados, pero no se considera el proceso total. Tampoco se observan los demás factores externos (tales como los climáticos), o internos (tales como los genéticos, bioquímicos y fisiológicos).

### Paso 2. Planteamiento del problema.

La formación del investigador y la información limitada disponible son factores determinantes en el planteamiento del problema. El alcance depende del punto de vista del investigador. La superespecialización tiende a ignorar la totalidad del proceso.

### Paso 3. Planteamiento de hipótesis.

La subjetividad del investigador confina con frecuencia la hipótesis a un prejuicio que espera un resultado específico. Luego busca la sustentación en todos los aspectos posibles.

### Paso 4. La experimentación.

Es el paso más débil en el método científico convencional. Primeramente el experimento debe ser repetible. Al considerar el dinamismo natural no hay posibilidad de encontrar dos momentos idénticos en el espacio - tiempo relativo y no se pueden repetir los momentos.

Los errores de experimentación incluyen los errores humanos, los errores del equipo empleado y la variabilidad en las condiciones externas e internas del material experimentado.

En cuanto a los seres vivientes, no hay dos seres idénticos, el mismo organismo no es igual en dos momentos diferentes.

La biodiversidad es tan compleja y amplia que es humanamente imposible hasta ahora realizar un experimento repetible. No se puede comparar entre un organismo experimental y otro "de control", ya que los dos son genéticamente diferentes. La experimentación no toma en cuenta las cualidades individuales de los seres ya que carece de los parámetros para hacerlo.

Paso 5. Conclusiones teóricas.

Las conclusiones teóricas en base a los cuatro pasos anteriores no son, en consecuencia, confiables debido a las fallas humanas e instrumentales. Las conclusiones heterogéneas no son comparables.

### PROPOSICION DE UN NUEVO METODO CIENTIFICO

A fin de desmistificar la ciencia convencional y para reivindicar la verdadera ciencia se propone el siguiente método científico correcto, basado en el naturismo (La Suprema Ciencia):

Paso 1. Identificar el propósito de la investigación (siempre dentro de una ética humanística y el respeto al ordenamiento de la naturaleza).

Paso 2. Establecer una metodología adecuada, sencilla y práctica.

Paso 3. Observar sin prejuicios con todos los sentidos el proceso, respetando las Leyes Naturales y la integridad humana con el fin de obtener la información más completa posible, en forma sistemática y organizada.

Paso 4. Procesar los datos con la mayor objetividad posible.

Paso 5. Llegar a la conclusión obvia y comprender el proceso natural conducente al bienestar humano en armonía con la naturaleza.

### "CESTA BASICA", para Adultos en el Trópico.

- 1. AIRE FRESCO, no contaminado.
- AGUA FRESCA, no contaminada.
   Agua de coco tierno 3 cocos al día Infusiones de plantas aromáticas:

Malojillo, eucalipto, menta, hierbabuena, albahaca, corocillo, cilantro, orégano orejón, citronela, cáscara de frutas como piñas (ananá) guayaba, mango, cítricos, canela, clavo de especie, etc.

- Leche o productos lácteos si necesita: mantequilla sin sal: 15 g al día yogurt/leche: 250 ml al día
- 4. Frutas secas:
  - a) dátiles, pasas, higos, cambur pasado, etc.: 15 g al día
  - b) nueces, merey, maní, almendrón, avellanas, etc.: 10 g al día
  - c) semillas de ajonjolí, coco, girasol, 30 g al día
- 5. Frutas frescas tropicales, en la temporada:

200 g en el desayuno

50 g en la merienda

Lechosa, cambur, plátano, mango, piñas (ananas), guayaba, guanábana, anon, merey, uvas, cerezas, semeruco, patilla, melón, cítricos (mandarina, naranja, etc), parchita, granada, granadillo, etc.

 Condimentos: 10 g al día Cilantro, perejil, comino, ajo, limón, sal, pimienta negra, jengibre, cúrcuma, onoto, clavo de especie, canela, etc. 7. Vegetales: Una ración en el desayuno - 100 g

Dos raciones en el almuerzo - 200 g

Una o dos raciones en la cena - 100 o 200 g

Consumir todo cocido, sin desperdiciar el agua cocida. yuca, batata, apio, remolacha, zanahoria, nabo, rábano,

etc

Raíces:

etc.

Tallos: papas, ñame, mapueys, ocumos, etc.

Hojas: ajoporro, repollo, pira, verdolaga, cebolla, acelgas, ben,

lechuga, zábila, etc.

Flores: coliflor, brócoli, alcachofa, flor de auyama, flor de calaba-

cín, flor de ben, flor de cambur.

Frutos y auyama, chayota, quimbombo (molondrón),

Semillas berenjena, vainitas, calabaza, calabacín,

pimentón, pepino, frijoles tiernos, topocho, etc.

8. Granos frescos, remojados o germinados.

Peso seco: 10 g en desayuno. Al remojar y germinar éstos equivalen a 50 g. 20 g en almuerzo. Remojados y germinados, equivalen a 100 g. Frijoles, caraotas, alfalfa, lentejas, garbanzos, quinchoncho, arvejas, habas, trigo, etc.

9. Cereales integrales.

100 g una ración en desayuno

100 g una ración en el almuerzo

50 g media ración en la cena.

Arroz, maíz, trigo, avena, millo (harinas, sémolas, partidos, hojuelas, etc.).

 Guarapo de caña, melado, panela, papelón, miel de abejas, cuando se necesite, en cantidades moderadas.

# GUIA PARA UNA ALIMENTACION SANA Y VARIADA DE LAS PERSONAS ENTRE 6 Y 24 AÑOS.

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES
DESAYUNO 06:30 - 07:30	- Arroz integral asopado - Yogurt - Guiso de Vegetales con granos germinados - Lechada de ajonjolí	- Polenta de Maíz con coco - Guiso de Vegetales rallados - Horchata de Ajonjolí	- Arepa de Maíz con coco y afrecho de arroz - Guiso de Frijol chino germinado con vegetales - Batido de lechoza
MERIENDA 10:00	- Frutas de la temporada - Yogurt batido - Agua de coco/ guarapo de caña	- Frutas de la temporada - Suero de yogurt - Agua de coco/ guarapo de caña	- Frutas de la temporada - Suero de yogurt - Agua de coco - Guarapo de caña
ALMUERZO 12:30 - 1:30	- Arroz con arvejas* y coco - Guiso de vegetales - Consomé de limón - Yuca salcochada - Infusiones	- Arroz con quin- choncho* - Plátano maduro cocido - Sopa Chumer - Guiso de vegetales - Infusiones	- Arroz con limón - Casabe - Sopa Nevada - Ensalada de vegetales cocidos - Infusiones
MERIENDA 3:30 - 4:00	- Chichas* - Galletas - Dulces criollos - Infusiones	- Majarete - Arroz con coco - Batatas asadas - Infusiones	- Mazamorra* - Conserva de maní - Croquetas - Infusiones
CENA 5:30 - 6:30	- Atol de avena con afrecho*  - Panquecas  - Infusiones	- Atol de trigo partido - Panquecas - Infusiones	- Atol de arroz partido - Panquecas - Infusiones

<sup>\*</sup>Lectores de otros países favor buscar en el glosario al final del libro

Tabla III

JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
- Arepa de plátano con coco - Guiso de vegetales - Horchata de Ajonjolí	- Caldo de papas - Guiso de vegetales con granos - Germinados - Casabe - Lechada de Ajonjolí	- Bollos de Maíz - Guiso de vegetales - Plátano salcochado - Yogurt Natural	- Panquecas - Guiso de vegetales - Salsas - Colado de trigo - Infusiones
- Frutas de la temporada - Suero de yogurt - Agua de coco/ guarapo de caña	- Frutas de la temporada - Suero de yogurt - Agua de coco/ - Guarapo de caña	- Frutas de la temporada - Chichas* - Agua de coco - Guarapo de caña	- Frutas de la temporada - Suero de yogurt - Agua de coco - Guarapo de caña
- Arroz con yogurt - Sopa de garbanzos con vegetales - Papas horneadas - infusiones	- Arroz con coco - Crema de apio o auyama* - Guiso de vegetales con habas - Batatas asadas - Infusiones	- Arroz chino - Caraotas* negras rojas, pintadas - Guiso de vegetales - Arepas* de maíz - Infusiones	- Paella con vegetales - Sopa de lentejas - Arroz con coco dulce - Casabe - Plátano maduro - Infusiones
- Manjar de zulú* con frutas - Conserva de coco - Albondiga vegetal - Infusiones	- Semola de trigo con coco - Conserva de ajonjolí - Empanadas de vegetales - Infusiones	- Crema de arroz con coco - Pan relleno - Arroz con coco - Infusiones	- Torta* - Pizza - Horchata de ajonjolí - Infusiones
Atol de maíz tierno     o cariaco     Pan tostado     Infusiones	- Atol de ajonjolí con zulú* - Cachapas* - Infusiones	- Caldo de vegetales - Casabe - Infusiones	- Espaghetti con salsas - Panquecas - Infusiones

## NOTAS COMPLEMENTARIAS A LA TABLA ANTERIOR

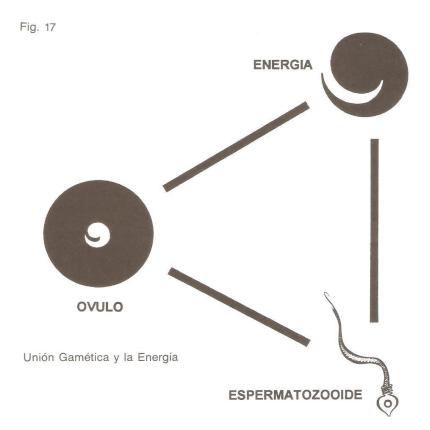
- 1 En relación a la equivalencia de algunos nombres de platos usados en Venezuela con los de otros países, consultar el GLOSARIO al final del libro.
- 2 Cuando se hace referencia a platos de vegetales en general tener en cuenta que es posible el uso de múltiples vegetales tales como: Acelga, Amaranto, Apio, Auyama, Aji dulce, Ajo, Ajoporro, Alcachofa, Batata, Berenjena, Brócoli, Calabacia, Calabaza, Chayota, Coliflor, Coco, Cáscaras de frutas, Chimbombo, Cambur, Cebolla, Cebollín, Cundeamor, Cabello de Angel, Maíz, Mango, Mapuey, Ñame, Ocumo, Nabo blanco, Ocumo chino, Plátano, Pimentón, Papas, Pepino, Pepinillo, Pepino Chino, Vainitas, Verdolaga, Topocho, Yuca, Zanahoria, Raíces, Tallos, Hojas, Flores, Frutas y Semillas.
- 3 En cuanto al uso de condimentos también tener en cuenta que hay una gran variedad de los mismos, tales como: Albahaca, Curcuma, Canela, Clavo, Corocillo, Conchas de Piña, de Naranja y Mandarina, Cilantro, Hierba Buena, Jengibre, Laurel, Limón, Malojillo, Mantequilla, Melao, Onoto, Pimienta Negra, Perejil, Panela, Papelón, Romero, Sal.
- 4 Es recomendable un día de ayuno semanal, consumiendo agua de coco, jugo de caña y agua fresca. Excluir a las mujeres embarazadas y a los ancianos.



### LA CONCEPCION CONSCIENTE Y EL BEBE

### LA UNION SEXUAL

En cuanto a concebir conscientemente, hay una figura muy sencilla que es frecuente en las religiones del mundo: la Trilogía Divina: Padre, Hijo y Espíritu Santo; "Ying, Yang" y "Tao" para los Chinos; "Brahma", "Vishnu" y "Shiva" para los hindúes; "Inti", "Pachamama" y "Viracocha" para los Incas.



Para nuestros efectos, la trilogía equivale a la convergencia de los dos gametos (el masculino y el femenino) vivos, con un tercer ingrediente que es la "energía esencial" que también podríamos llamar "parte divina" o "alma". Esa energía esencial no tiene límites.

Sin embargo, alrededor del punto de fusión de esa trilogía puede establecerse un campo energético. Ese campo energético constituye una especie de mantilla en torno al cigoto, y se extiende en forma de espiral. Esta energía esencial suministra inicialmente "la chispa" que pone en marcha la vibración primordial, el proceso mismo de la vida. Su primer movimiento se expresa en la separación cromosómica del núcleo del cigoto dentro de las 24 horas posteriores a la concepción consciente.

### **EL EMBARAZO**

A partir de esta separación se forman dos núcleos y el citoplasma se divide también; como consecuencia, se obtienen dos células.

Una mujer embarazada conscientemente puede sentir ese movimiento inicial. Si está atenta, logra descubrir por sí misma, y conscientizar, internalizar o visualizar, este proceso en su vientre. Va a sentir ese movimiento inicial que la tranquiliza a ella, como una alegría interna. En ese momento comienza una serie de cambios fisiológicos y anatómicos en el cuerpo materno, en forma sincronizada. Es simplemente como si se prendiera un botón, un interruptor para que una cadena de eventos ocurriera en su cuerpo. Las manifestaciones pueden ser diversas; pueden haber muchos cambios físicos, por ejemplo en los senos pueden haber diferencias estructurales y de apariencia; pueden haber malestares en la mañana; pero más que todo se siente una satisfacción general. Una vez que la mujer entra en el embarazo no debemos ni podemos considerar a la madre y al feto en forma separada. Todo lo que ocurre para la madre va a ocurrir para el feto también. Todo lo que ocurre al feto, se refleja en la madre. Anatómicamente el cuerpo de la madre ya está constituído, mientras que el cuerpo del feto está en vía de desarrollo. Es el conjunto de la unión. Una mujer embarazada es la obra más bella del mundo, hay que reconocerlo.

La belleza de la madre está dada principalmente por su nobleza. Ese instinto materno existe generalmente en la naturaleza con todas las madres ani-

males: el amor, el cariño con que tratan a sus hijos; igual tratan a los hijos ajenos también.

Sin embargo, a veces por no haber recibido amor cuando era niña la madre trata de vengarse de los demás. Es allí donde la madre puede ponerse peligrosa. Pero si se sabe cómo tratar a la madre en esas circunstancias (con cariño), si se sabe cómo aceptarla como madre (con amor), entonces cambian las cosas y justamente eso es lo que tenemos que considerar. Cuando la mujer está embarazada, considerémosla como a una Madre Universal en ese momento, porque su concepción debe verse como una expresión de Dios, una Energía Cósmica en expansión, en todo su esplendor.

La inicial división del cigoto es la primera expresión de ese proceso dinámico. Luego se produce la diferenciación y organización dentro del naciente organismo. Es un proceso continuo, tendrá su tiempo. Esta división va a repetirse cuarenta y ocho veces y eso va a formar una cantidad de células hasta llegar a 281.374.979.270.656 células. Estas células formadas no pueden estar al azar, tienen que estar disponibles en una organización especifíca especial, se trata del cordón umbilical. Este debe servir como intermediario entre el cuerpo materno y el feto, mantener la comunicación bidireccional llevar todos los ingredientes necesarios para el crecimiento, desenvolvimiento de esa criatura en vías de formación y a la vez extraer todas las sustancias tóxicas producidas en ese cuerpo en auge. El enlace entre esos dos entes es el "saco amniótico", el cual es nada más que una combinación del cuerpo materno con los derivados del cigoto en división. El cordón umbilical o "placenta" que los une, tiene una forma espiralada y en su extremo libre se diferencia en un nudo energético, ese nudo tiene un color amarillo - dorado. La energía acumulada en ese lugar tiene un campo energético extendido como un tubo y a lo largo y ancho de ese campo energético se depositan células derivadas. Estas células se disponen de tal forma que ocurre la diferenciación in situ, para la constitución de los órganos respectivos. La ilustración anexa indica el proceso subsiguiente.

A partir del "centro energético inicial" el campo energético fluye en forma espiralada para establecer otros seis centros. El siguiente centro es de color rojo, ocasionado por las vibraciones internas que lo producen; más adelante se genera un centro anaranjado. La energía se mantiene fluyendo en forma espiralada y continua. La espiral luego genera sucesivamente centros de color azul, violeta, índigo y verde, para un total de siete centros de ener-

### Campo Energético primordial en movimiento constante



gía. Es lo que se conoce en la literatura antígua como los "chakras". Hemos aquí ofrecido una nueva interpretación desde el punto de vista embriogenético.

Alrededor de los centros se depositan las células para desarrollarse y diferenciarse en los órganos, y los tejidos. Así por ejemplo, a nivel del centro anaranjado ocurre la diferenciación de las células que van a generar la división meiótica, según la alimentación de la madre. Las causas e implicaciones de esa división meiótica yá han sido analizadas anteriormente. Pero acá vale la pena resaltar que es probable determinar el sexo del futuro bebé, suministrando alimentos adecuados. Si se dan determinados tipos de alimentos que provocan la división meiótica va a resultar una hembra; si se suministran otros tipos de alimentos que impiden la división meiótica, se vá a desarrollar un varón.

Eso es lo que observamos en la naturaleza. Por ejemplo; el caso de las abejas. Si se le provee a la larva o gusano jalea real, termina desarrollándose como una Reina de abejas; si se suministran otras sustancias se puede obtener los "zánganos" o los "machos"; cuando no se suministra ningún alimento especial la larva se desarrolla como una "obrera". El fenómeno también se nota normalmente en algunos peces.

Es bien conocido que desde el momento de concebir hasta los cuarenta días no se puede distinguir el sexo del feto en formación. En algunos casos una parte se divide meióticamente, mientras que la otra parte se mantiene sin dividirse y entonces el feto es hermafrodito, es decir lleva los dos sexos en el mismo cuerpo, aunque en forma incompleta. Posteriormente, por cirugía como única opción puede eliminarse la parte masculina, para fomentar la parte femenina, pues los órganos femeninos son indescartables.

También podemos mencionar el centro energético de color verde, está caracterizado por cruzamiento de energía que fluye en direcciones opuestas, lo que hace que las células constituyentes que se depositan en el mismo tengan una diferenciación cruzada, lo que a su vez provoca que la estructura de los músculos cardíacos llegue a formar el corazón en ese lugar. Así mismo en el extremo donde aparece el centro violeta, la característica principal es que tiene mayor cantidad de ácidos grasos no saturados; como consecuencia, la diferenciación produce las neuronas: el conjunto es el cerebro con toda su complejidad estructural y funcional. En el momento del parto

el cerebro alcanza unos treinta y cinco gramos apenas. Pero en el niño de dos años de edad debe tener más o menos 1.300 gramos, la mayor parte de los cuales son ácidos grasos no saturados.

Entonces, si en el alimento de la mujer embarazada o lactante falta cualquier ingrediente indispensable, el embrión no se va a desarrollar bien. Así que para cada centro energético se necesita el suministro adecuado de materia prima en calidad y cantidad, en tiempo preciso y espacio específico.

Una mujer embarazada no debe practicar ayunos nunca. Ella tiene que consumir alimentos a intérvalos fijos, de buena calidad y cantidad; y lo más importante es que tiene que desintoxicarse siempre que sea necesario. Nunca puede cargar, ni recargar con toxinas al cuerpo, para no perjudicar la calidad del proceso de diferenciación antes descrito.

Entonces, a lo largo de nueve meses solares o diez meses lunares, los centros están en organización y establecimiento y, como tal, la alimentación de la madre debe ser de excelente calidad. Alimento no es sólo lo que se come, sino el aire puro que ventila, los pensamientos positivos, la música suave y relajante pero siempre alegre, las buenas palabras, etc. Los pensamientos, acciones y palabras de la embarazada y todo lo que la rodea deben ser conducentes al bienestar del bebé y la futura madre. El compañero de ella, (el padre del niño) debe acompañarle en todo momento, brindándole apoyo moral, físico, espiritual, económico, etc., y debe protegerla porque es su deber. No hay derechos solos, siempre están acompañados por deberes, que vienen primero que los derechos. Normalmente se exigen los derechos, pero nadie habla de los deberes.

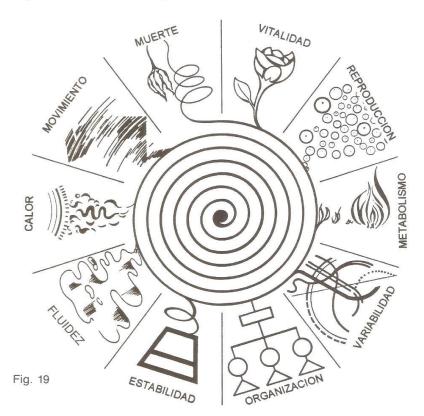
El proceso del desarrollo embrionario dura treinta y nueve semanas en forma continua. Los nutrientes y el aire como materia prima deben llegar en forma normal sin retenciones, ni interrupciones. Por ello, como hemos dicho antes, la mujer embarazada nunca debe hacer ayunos. Por otro lado, los ayunos de palabra son provechosos para la mujer embarazada, particularmente para que ésta pueda sintonizarse mejor con su desarrollo interno fetal.

Ya hemos señalado anteriormente que el aire acondicionado produce iones positivos que son nocivos para la salud, especialmente para el niño y su madre. Por otra parte los iones negativos en el ambiente favorecen la salud de todos.

La música agradable atrae los animales, especialmente animales como los delfines. Las vacas permiten mejor ordeño al oír una tonada. La música o el canto suaves son favorables para que pueda crecer mejor la criatura.

Normalmente el ritmo de crecimiento interno en el cuerpo humano se mantiene armónico; ningún órgano va a crecer o desarrollarse más rápidamente que otro.

### Organismo como proceso espiralado

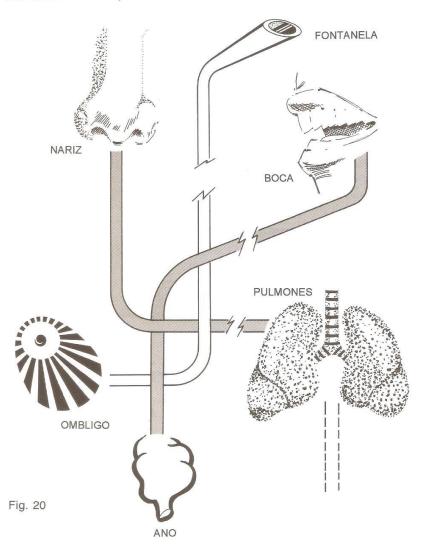


También se da una expresión de polaridad y simetría. La polaridad se expresa cuando los cromosomas se mueven en direcciones opuestas. Desde allí la polaridad se mantiene gracias a la armonía entre los extremos. Con las siete notas musicales, se logran infinitas combinaciones. Con apenas tres colores básicos —rojo, amarillo y azul— se logran los siete colores del arco iris ¡y miles más!. El cuerpo humano con todos sus componentes se expresa con toda diversidad, pero con un plan básico armónico y constante.

A partir de los colores rojo, amarillo y azul se logran los siete colores del arco iris, y puede lograrse un centenar o miles de colores más. El amarillo con el rojo da anaranjado; el amarillo con el azul, verde; rojo con azul da violeta o indigo. Ahora, la polaridad produce simetría bilateral mientras que el movimiento espiralado provoca una simetría radial.

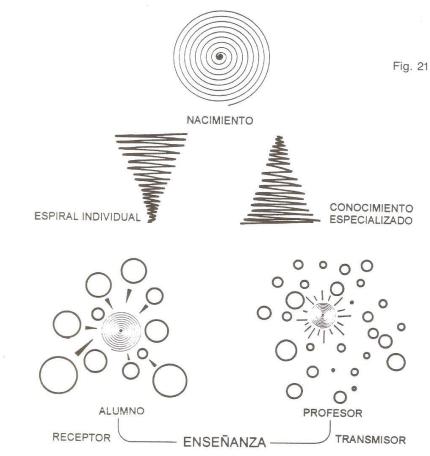
La longitud del cuerpo humano debe en verdad medirse desde la fontanela hasta el ombligo. El resto debería considerarse simplemente como protuberancias; los brazos, los pies son extremidades. No deberíamos medir la longitud del cuerpo humano desde los pies a la cabeza. Por lamentable que parezca la pérdida de una extremidad, el cuerpo humano puede seguir sobreviviendo. Pero si se sufre una fractura o una amputación transversal en el eje ombligo —fontanela—, ello significaría la muerte.

El movimiento espiralado en el organismo se expresa en diferentes formas. Los intestinos, por ejemplo, tienen su espiral característica. A veces hasta los pelos también adoptan la forma espiralada. La orina sale en forma espiralada. A los muchachos traviesos se dice que se los conoce por dos "remolinos" en la cabeza. La forma arremolinada también puede verse en las huellas digitales. Mientras que la energía se mueve siempre en forma espiralada, la ubicación u organización de las células pueden seguir una simetría bilateral. El organismo humano produce órganos especializados en sitios específicos, con diferenciación óptima, oportuna; así se forma el embrión. Al comparar con la producción de un carro y sus diferentes componentes: alambres, motores, tubos, etc., tales piezas se fabrican externamente y luego se ensamblan en la estructura. Mientras que en el cuerpo humano es una diferenciación in situ, vale decir en él mismo. Las células se embarcan en un proceso de diferenciación (que conduce a la constitución del órgano o tejido específico) debido a la acción de la energía interna, que también fluye en forma espiralada.



85

Si se observa una arteria cortada se verá cómo el chorro de sangre corre en forma espiralada, no corre en forma de chorro lineal o recto sino en forma espiralada. El agua de lluvia también cae en forma espiralada. Nuestra limitada percepción o el observar expresiones mínimas de dichos líquidos puede darnos la impresión de que ellos fluyen en forma recta, pero ello es erróneo. Aún en relación al pulso humano, normalmente al tocarlo se siente el movimiento espiralado de su energía.



Distintos Angulos de una Espiral

86

La belleza también está asociada al movimiento espiralado. Las líneas curvas se asocian a la belleza. La línea recta por otro lado es la disciplina o cumplimiento del deber. La línea curva se ve en el movimiento de una estrella, de las galaxias, de la tierra. Las plantas en su gradual crecimiento, así como el de todas sus partes, tienden a seguir la forma espiralada.

El cuerpo del bebé se alimenta a través del líquido amniótico, a partir del cual su piel absorbe los nutrientes en contacto directo, eliminando a su vez las toxinas. No hay sudorificación en el feto, sino absorción nada más. A partir del nacimiento del niño, el sistema digestivo se pone a trabajar y entonces la piel queda para la eliminación de toxinas. El sistema sanguíneo en el cuerpo del feto tiene una función totalmente diferente de lo que hemos pensado. Hay una gradación de sustancias químicas en el cordón umbilical.

La estructura molecular de los ácidos grasos no saturados varía en los extremos del cordón umbilical, presentando una estructura intermedia hacia el centro. En el extremo cercano a la madre, las cadenas son más cortas; mientras que en el cercano al embrión, las cadenas son más largas.

Cuando el líquido amniótico tiene una mantilla alrededor del feto, se dice que el niño "nace con suerte". Realmente que nace con suerte, pues la mantilla es una manifestación de la presencia de toxinas en ése líquido amniótico que se acumulan en la forma de una capa envolvente donde son represadas. El líquido amniótico es normalmente el sustrato más rico disponible para el feto; todos los nutrientes que necesita se encuentran en él en la forma más simple para que puedan ser utilizados libremente cuando el feto lo requiera. Grandes cantidades de hierro y otros microelementos, se aportan desde el cuerpo femenino para garantizar el suministro adecuado para el feto, y por lo tanto la mujer tiende a quedar anémica. Por ello, debe garantizar el suministro de micronutrientes para su propio cuerpo. A tal fin, puede consumir alimentos como la melaza, o melado de caña, agua de mar, ajonjolí en horchata, los cuales suministran micronutrientes de buena calidad en cantidades suficientes.

El agua de coco es una maravilla. Si una mujer embarazada empieza a tomar agua de coco desde los primeros días va a tener un niño lindo, bonito y limpio. Todas las sustancias que suministramos a la mujer embarazada deben ser de buena calidad y asimilables. En tal sentido ella debe evitar el consumo de leche y queso, puesto que dicho consumo elimina el calcio del

organismo de la madre, y el embrión va a quedar por tanto sin calcio en los huesos. Sus huesos no van a formarse bien. Conocemos casos donde los niños se han formado sin endurecimiento en el cráneo; simplemente quedó un círculo primordial allí, por falta de calcificación. Ello da una idea del daño que ocasiona la leche o el queso. También podemos mencionar que el hierro es importante pero la mujer no lo va a asimilar en forma inorgánica (ella no se va a comer un clavo para obtener hierro). El hierro lo obtendrá de fuentes orgánicas donde la presencia de otras sustancias permitirán su asimilación. En tal sentido puede consumirse el mango que abunda en el trópico y que tiene además de hierro otras sustancias, como el ácido fólico (Vitamina C) y las vitaminas A y B, que facilitan la asimilación del hierro. Entonces, para qué consumir las costosas pastillas de ácido fólico producidas por los laboratorios químicos.

Las vitaminas naturales presentes en las frutas se asimilan fácilmente, ya que se pueden absorber; mientras que las vitaminas sintéticas no se absorben, no se asimilan, porque su estructura química es totalmente diferente a la estructura química de las vitaminas naturales. Normalmente la mujer embarazada que ingiere hierro y ácido fólico en forma sintética desarrolla estreñimiento que precisamente es lo que tiene que evitar antes, durante y después del embarazo. Hay que garantizar que la mujer embarazada evacúe normalmente, por ejemplo si consumió alimento tres veces al día, tres veces debe ir al baño; eso debe ser como si fuera una norma, como si fuera un reloj. Si necesita laxarse mejor, puede consumir otros productos naturales completos y no pastillas. En tal sentido, son de utilidad el afrecho, que puede ponerse a remojar un día antes, es decir remojar la noche anterior, luego cocinarlo para ingerir; o también el grano de trigo entero, que se lava bien, se pone a secar, luego se muele, se cierne y se obtiene la cáscara o el afrecho y entonces se puede cocinar y consumir. El afrecho posee micronutrientes, vitaminas y también la fibra para la eliminación. La mujer durante el término del embarazo aumenta aproximadamente unos ocho o diez kilos de peso, dados por el peso del feto, líquido amniótico y el resto del cuerpo materno. Es preferible que el peso del feto se mantenga hasta el día del parto en alrededor de 2 kilos y medio a 3 kilos, para que el parto sea fácil. El líquido amniótico en un principio llega a tener un volúmen aproximado de litro y medio, casi dos litros, que se reducen hasta unos 600 mililitros apenas en el momento del parto, por el consumo del feto, durante el embarazo. Esos diez kilos que va a aumentar la madre, deben ser graduales, no debe ser un aumento brusco. Cualquier aumento o disminución brusca no es recomendable.

También es importante el baño de asiento, el cual es una maravilla para la mujer embarazada. Puede practicarse desde mucho antes del embarazo, y luego mantenerse todos los días. Contenta ha de tomar el baño de asiento en la mañana, por media hora; en la noche también media hora como mínimo. Si quiere otra media hora al mediodía, puede hacerlo. Pero esa media hora de baño de asiento, todos los días del embarazo, garantiza una desintoxicación del cuerpo femenino junto con el del niño y el líquido amniótico, hasta el día del parto. En la mañana es deseable que se tome antes de la salida del sol, para que tenga más efectividad. El baño de asiento es objetado por algunos, porque dicen que durante el embarazo no puede tomarse baño de asiento porque el niño podría morir ahogado. Eso es completamente incierto. La relación sexual sí debería ser evitada por la mujer embarazada, no debería tener relaciones sexuales hasta que deje de amamantar al bebé; así que durante los nueve meses solares del embarazo, más los dos años de amamantar, o sea durante dos años y nueve meses en total, como hemos dicho ya en la sección sobre educación sexual no debería tener relaciones sexuales. Si se desea salud para el bebé, si se quiere salud para la mujer, la actividad sexual no es recomendable, porque el niño va a sufrir, inclusive puede nacer con epilepsia ya que algunas células cerebrales del feto por falta de aire durante el acto sexual pueden sufrir daños quedando latentes, y pudiendo provocar arrítmias, y alteraciones en la función cerebral.

La mujer embarazada debe practicar buenos ejercicios. Ejercicios significa caminar, subir y bajar (si es que tiene que subir y bajar). Pero eso tiene que ser desde el primer día. No simplemente decir "yo hago ejercicios de vez en cuando". ¡No! Todos los días debe practicar inhalación y exhalación adecuadas, para que mantenga los movimientos musculares bajo control.

La relajación es otro aspecto muy importante en la mujer embarazada así como también el practicar la inhalación y exhalación controladas a partir del quinto o sexto mes de embarazo. Ello significa que el diafragma debe moverse hacia arriba y abajo, normalmente. Cuando se inhala, el diafragma va hacia abajo, por lo tanto sube el abdomen; cuando se exhala el diafragma sube hacia arriba, por lo tanto baja el abdomen. La práctica del ejercicio adecuado ayuda para parir sin dolor, el dolor es nada más que la contracción del músculo uterino hacia abajo, mientras que el diafragma se contrae hacia arriba. Allí se produce un estiramiento que causa dolor, mientras que si se mantiene el diafragma en la misma dirección en que se están contrayendo los músculos uterinos no va a haber ese estiramiento o dolor. Sobre esta temática, hablaremos más cuando nos refiramos al parto como tal, más adelante. Entonces, debe aprenderse a inhalar y exhalar, por lo menos para

parir bien, sin dolor. Ello también ayuda a desintoxicar. Sobre esta temática, hablaremos más cuando nos refiramos al parto como tal más adelante.

Normalmente en el parto lo que se expone primero al mundo externo es la cabeza del niño. Una o dos semanas antes del parto, el feto se ubica en esa posición. El líquido amniótico, cordón umbilical y la flexibilidad del bebé permiten esa posición. Cuando el embrión se encuentra en otra posición, bien sea sentado, con la cabeza hacia arriba, lejos de la vagina, o atravesado, se requiere llevarlo a la posición normal para facilitar el parto. Este proceso puede lograrse a través de un masaje en sentido circular en los pies de la embarazada, según se indica en la figura.

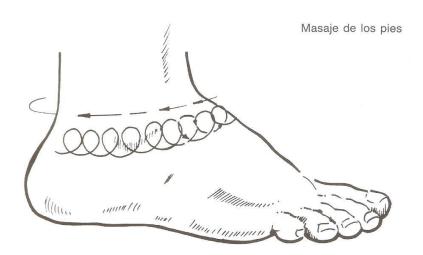


Fig. 22

Todas éstas recomendaciones no pretenden reemplazar la opinión de los profesionales médicos. Lo que deseamos es orientar a la persona que quiere escuchar todos los aspectos del Naturismo. Nosotros no queremos hacer ninguna otra cosa sino simplemente informar.

Es importante que en la alimentación se use yogurt natural hecho en casa. Una vez hecho, combínese una taza de este yogurt natural con seis o más tazas de agua y a ésto puede agregar sal, jugo de limón, jengibre, comino o cualquier sabor a su gusto para que se consuma como un suero que siempre sacie la sed. Es importante que la mujer embarazada consuma productos variados y no vaya a mantener un menú constante todos los días. Es uno de los "secretos" para su bienestar. Porque la mujer embarazada es "mañosa", o sea tiene "antojos". Un día se le antoja comer un dulce; otro día, decir: "mira mi amor, tráeme un cambur". El amor trae el cambur, y tan pronto lo trae, cambia de idea. Son caprichos que no podemos negar. Lo que hay que hacer es tener todas las frutas a disposición, para no pasar apuros. Cuando ella diga quiero un mango, aquí lo tiene; quiero cambur, aquí lo tiene; etc. Normalmente es la naturaleza humana del aburrimiento. Ella se siente aburrida con las comidas cotidianas constantes y monótonas. Lo que necesita es variación, tener sabores diferentes, frutas de la temporada, vegetales de la temporada. Si de repente tiene náuseas, es natural, porque cuando ocurre un cambio en su sistema interno, en su fisiología, puede tener náuseas porque la bilis se acumula en el estómago. Para que esto no se presente debe dársele agua pura por la mañana; que tome unos dos o tres vasos de agua. Entonces al vomitar la bilis acumulada, se va su dolor de cabeza, se va su malestar y trabaja con alegría. También se puede dar agua con limón, agua de corocillo, de comino, albahaca, etc., porque todos los días no se le debe dar aqua solamente. Volvemos a la importancia de la variedad para mantenerla contenta. Todo ese repertorio debe tenerse a su disposición, pero debe estarse pendiente de no suministrar a la embarazada café, en ningún momento. Aunque ella lo pida, debe buscarse otra alternativa. Ella tiene que comprender que las sustancias tóxicas no solamente la intoxican a ella directamente sino también pueden intoxicar su futuro hijo o hija, o posiblemente los nietos también. Por lo tanto con ese conocimiento, piénsese antes de consumir tóxicos, ya que es una responsabilidad muy grave. Es muy importante mantener una buena alimentación, una buena desintoxicación junto con buenos pensamientos, buena música, buenas palabras y buenas obras.

Se recomiendan tres años completos de descanso para la mujer que sale en estado. Si es trabajadora desde ese momento debería tener su remuneración completa y asegurada durante los próximos tres años, no debiendo trabajar sino sólo cuidar al niño hasta que tenga dos años.

En ese trance la responsabilidad paterna es compartir, mantener, sostener, para establecer una familia. Es el valor humano lo que buscamos en el Na-

turismo. Entonces, una vez que tengamos esa posibilidad de paz mental, ese feto va a desarrollarse alegre, contento. El descanso, la alimentación, la recreación y los ejercicios adecuados y oportunos, serían el complemento para un embarazo sano. En ese momento es importante evitar los accidentes, por eso recomendamos que la mujer embarazada no viaje mucho, porque no es conveniente que reciba vibraciones indeseables del movimiento de los vehículos; éstas no son convenientes para nadie, pero para ella es peor, porque las vibraciones que salen del movimiento de los vehículos repercuten en el desarrollo embrionario. No debe haber vibraciones que interfieran con las necesarias vibraciones internas. Entonces es preferible que la embarazada se mantenga en un ambiente natural; que no se exponga a la toxicidad, café o cigarrillos, pinturas o insecticidas, pesticidas, herbicidas o cualquier aroma fuerte.

No son recomendables impresiones fuertes o impactos en la mente de la mujer embarazada, porque cualquier impresión de esta naturaleza tiene su reflejo proporcional en el feto en desarrollo. Puede afectar a cualquier centro energético de los descritos antes, puede ser un impacto imborrable. Es pues importante concebir conscientemente, mantener un embarazo responsable, y justo, una atención razonable a la mujer embarazada, y una protección adecuada para ella, con garantía de su sustento y seguridad. Los cortes de pelo no son recomendables durante el embarazo, tampoco son recomendables los adornos pesados, la ropa apretada y la de nylon o ropa sintética, las pinturas artificiales (de labios, cabello y cuerpo). Todo ello no quiere decir que la mujer no deba estar arreglada; sí debe estar arreglada, pero en forma natural y cómoda, sin detrimento de su salud.

# EL PARTO: EL MOMENTO MAS EXIGENTE Y GLORIOSO EN LA VIDA DE UNA MUJER

Tiene lugar el día 274 desde la concepción, en casos normales. La madre debe estar consciente del parto y no obligada a parir. Debe parir con gusto ya que es un proceso fisiológico normal de la mujer.

El proceso del parto presenta cinco tiempos en secuencia cronológica, para fines de una descripción más sistemática.

 En el momento de la aparición de las contracciones uterinas al finalizar el tiempo de gestación se puede sospechar el inicio del proceso. En ocasiones se presentan contracciones prematuras por varias razones. La maduración del cuello uterino, la posición y ubicación del feto junto con el cumplimiento de los diez meses lunares (39 semanas completas) de gestación, son tres factores importantes indicadores del momento del parto. En tal momento pueden aparecer otros síntomas además de la contracción uterina dispersa, tales como la caída del tapón o la aparición del líquido amniótico o sangre viva.

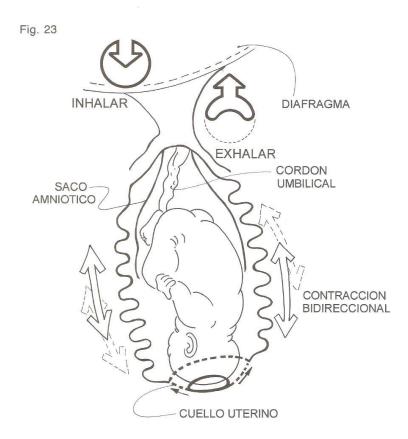
Es cuando la mujer tiene que aplicar el aceite de ajonjolí o de coco en todo el cuerpo y al cabo de una hora bañarse con agua tibia, acompañando el baño con el shampoo de cayena con el fin de relajar los músculos, tranquilizar los nervios, y para la limpieza general. Puede comer una sopa o consomé para que tenga suficiente fuerza y luego relajarse escuchando música suave y alegre. Estas serían las medidas oportunas del momento. En caso de necesitarse ayuda, debe solicitarse a las personas indicadas, quienes deben tomar sus posiciones respectivas con los preparativos necesarios: higiene y limpieza de los que van a atender el parto, uñas cortadas, manos lavadas, ropas adecuadas, cabellos recogidos, incluyendo la logística del caso.

Si la mujer se entrenó durante los nueve meses de embarazo con los ejercicios adecuados, con la inhalación y exhalación, con higiene, no tiene que preocuparse en absoluto. El parto va a ser feliz. También es importante que esté disponible la ayuda profesional ante cualquier emergencia. No podemos decir que no necesitamos ayuda. No. Es el momento crítico cuando puede necesitarse la atención del profesional para atender oportunamente cualquier anormalidad.

2. Las contracciones llegan a ser más fuertes y a intérvalos regulares. Se toma entonces un vaso de agua de coco con leche; es cuando la parturienta necesita consuelo y ayuda para desahogarse; es oportuno brindarle gestos como sobarla, acariciarla y limpiarle el sudor con un paño humedecido, echarle aire con un abanico y darle palabras de ánimo y compasión. La parturienta por su parte debe poner en práctica las ventilaciones, de manera que cuando los músculos uterinos están en el proceso de contracción, los músculos diafragmales deben estar bajando en la misma dirección. El mencionado proceso de contracción tiene un complejo carácter tridimensional. Por un lado el cuello uterino se dilata para facilitar la exposición de la cabeza del feto; por otro lado, la parte uterina cercana al cuello se contrae hacia arriba reduciéndose la longitud del utero

y dejándose expuesta dicha cabeza; y por otra parte, el otro extremo del útero conectado con el diafragma, se contrae hacia abajo empujando el saco amniótico con su feto. Para ello debe inhalar el aire lentamente, profundamente, sin jalones para no causar contrariedad en la dirección de las contracciones uterinas.

### El Parto-las contracciones tridimensionales



Cuando no tenga contracciones uterinas se inhala el aire por la boca a través de la lengua en posición acanalada (en aquellas que no pueden acanalar la lengua longitudinalmente, unir los labios sin doblar la lengua) para luego exhalar por la nariz. Puede repetirse unas 21 veces o más este ejercicio. Este tiempo es variable y la parturienta puede estar acostada o sentada cómodamente con una almohada para apoyar la espalda.

3. Cuando la dilatación es máxima, de unos diez centímetros, la cabeza del feto casi estará en la superficie. Es el momento cuando todo el mundo alrededor de la parturienta debe trabajar en forma coordinada, esperando su turno. Aquí se necesita una paciencia enorme; todos deben esperar los propios movimientos de la parturienta y bajo ninguna circunstancia deben apurarla o hacer comentario alguno. La paciencia y el sufrimiento son personificados en este momento y nadie debe ni puede alterar esta situación, aún cuando todos estén alerta a los sucesos inmediatos.

Las contracciones uterinas aparecen a intérvalos menores de dos minutos aproximadamente y los movimientos ondulares se extienden desde el vientre hacia el resto del cuerpo. En cualquier momento puede aparecer la cabeza del feto, entonces la parturienta debe sentarse en posición de cuclillas, de tal forma que sus muslos presionen la cavidad abdominal y lateralmente con los pies separados; todo el peso de las vísceras estaría sobre el útero, para ello puede apoyarse en dos barras, o en cualquier sitio que sirva para aguantar con fuerza para poder expulsar. Debe inhalar profundamente para que el diafragma comprima hacia abajo (por primera vez desde la concepción, la mujer puede retener el aire adentro). La presión aumentaría con los codos, costillas y diafragma, apoyada por el aire inhalado.

4. Entonces ocurre la salida de la cabeza del feto hacia afuera de la vagina. Diez centímetros de dilatación son suficientes para que salga la cabeza. Debe cuidarse que no haya mantillas tapando la naríz y boca del feto; el bebé no debe tragar líquido amniótico ni por la naríz ni por la boca. El cordón umbilical no debe estar enrollando o ahorcando al feto por su cuello. La presión que la parturienta pueda ejercer sobre el útero será útil para que el cuerpo del feto, especialmente sus hombros, bajen en forma espiralada. Una vez que haya salido la cabeza, el resto es más fácil porque simplemente lo que va a hacer el bebé es dar una vuelta espiralada y ya está afuera.

En este momento la madre puede descansar aún sin haber salido la placenta, ya que ésta saldrá normalmente.

Al salir el bebé del vientre, debe comenzar su ventilación independiente. Al iniciar los movimientos necesarios el bebé ventila; debe anotarse el tiempo, el lugar, nombre y dirección de los padres para cualquier referencia futura.

Si el bebé no inicia su propio proceso de ventilación habría que tomarlo por sus pies en forma colgante, para eliminar líquidos de su boca y nariz, y sacudirlo levemente de tal forma que el diafragma empiece a moverse dentro de los primeros 30 segundos de haber salido afuera. Puede hasta dársele unos golpecitos en las plantas de los piecitos o incluso soplar con la boca, como último recurso. Todo esto, sin compulsión pero con cuidado y destreza. En cuanto al cordón umbilical, debe hacerse el primer nudo en el cordón a unos cuatro dedos del ombligo del bebé; y el segundo, a unos dos dedos más lejos en dirección a la madre. Con un instrumento limpio y adecuado debe cortarse entonces el cordón por encima del primer nudo. Lavar al niño rápidamente con agua tibia, secar con toallas adecuadas y cubrir bien sin apretar ni tapar la nariz.

5. La persona que ayuda a la parturienta debe atenderla dándole masajes suaves y en redondo alrededor de una masa de tamaño de una toronja que corresponde al útero, con el fin de que drene todo el líquido hacia afuera y regrese a su posición. Mientras tanto, con otro empujón se elimina la placenta también. Entre el empujón para la salida del bebé y el segundo empujón para el desprendimiento de la placenta, pueden transcurrir unos 30 minutos máximos. Se limpia la sangre y puede aplicar el cristal de zábila para el área vaginal y del vientre externamente, antes de colocar material absorbente en la vagina. Luego, la madre parturienta puede beber un extracto concentrado de paraíso, ben y raíz de escoba negra y cubrirse bien con ropa y disfrutar un merecido descanso después de tanto sufrimiento. Finalmente puede descansar bien, relajada sin movimientos bruscos ni molestias.

Al recuperarse de su cansancio, la madre está lista para encontrarse con su magna obra: "el recién nacido", que permanecerá a su lado por el tiempo que ella quiera. La vitalidad de los recién nacidos se determina:

- 1. Por la fuerza del llanto
- Por el alcance del chorro de orina, independientemente del sexo; si éste cae lejos, es signo de buena vitalidad.

La eficiencia con que se preparó como futura madre; la concepción consciente; la ternura con que cuidó el embarazo; la tolerancia de todas las molestias; los sacrificios y la paciencia; los dolores; la dedicación; la amabilidad y el amor; justifican su esplendor como mamá, en ésta hora gloriosa.

Al pronunciarse la palabra sagrada "mamá", se expresan en forma breve todas las virtudes necesarias en un ser humano. Hacer ayuno el día en que uno nació, como práctica habitual de la vida adulta, es justo, en solidaridad con la madre que no comió nada en aquel día del parto. Es un modesto homenaje que cada uno puede practicar y que además le rendirá buenos dividendos para la salud personal.

Por varias razones ya explicadas en capítulos anteriores, algunas mujeres no llegan a cumplir el embarazo felizmente, sino que abortan. El contacto directo o indirecto con gatos, puede provocar el problema de toxoplasmosis en las mujeres embarazadas. La toxoplasmosis normalmente no permite la concepción y en algunos casos en que la mujer logra quedar embarazada habría un embrión con deformaciones.

Luego de un aborto, la mujer debe esperar otros seis meses para que pueda salir en estado.

Es preferible dar a luz sin operaciones quirúrgicas de ninguna índole; de necesitarlas utilícese cesárea, pero vertical, ya que el corte horizontal trunca una serie de canales energéticos en el cuerpo. Luego del parto, se necesita atención para los dos: la madre y el niño. Hasta entonces estabamos atendiendo nada más que a la embarazada, de aquí en adelante y por lo menos durante dos años tenemos que atender a los dos.

A la madre lactante, luego del alumbramiento (y a veces antes de el), más que todo cuando es primeriza, puede que se le desarrollen ciertas grietas en el seno (en el pezón). En ese caso simplemente aplique miel de abejas,

con cera de abejas. Localmente, dicha mezcla cicatriza fácilmente las heridas, y cuando la madre está amamantando, si todavía tiene grietas, el mismo remedio sirve, no necesita otra cosa. La miel también es uno de los ingredientes fundamentales que el niño recién nacido debe recibir. Se le puede dar agua de coco, a temperatura ambiente. En el momento del parto al salir fuera, el bebé habrá sufrido deshidratación, y muchas molestias, entonces necesitará rehidratación oral. En ese instante el mejor suero del mundo es el agua de coco. Se le pueden dar unas gotas de miel con agua de coco, que sirve para quitarle la flema si ha tragado el líquido amniótico y para que elimine todas las sustancias tóxicas de los bronquios, de los pulmones, de las vías digestivas. Es recomendable el suministro de agua de coco para la nutrición así como para hidratación oral. Después, al siguiente día, puede empezar a dar el pecho materno. Es conveniente también que durante el primer día la madre permanezca al lado del niño, ello es fundamental por varias razones: el tacto, las caricias de los dedos del bebé con el cuerpo de la madre; ese contacto directo relaja los músculos del cuerpo y el corazón del niño; el contacto con la mano materna lo tranquiliza enormemente y también a la madre, que queda muy contenta siempre que lo tiene a su lado y lo acaricia; si es posible debe hacerlo sobre su pecho. Eso no se consigue por otra vía, no se puede sustituir ese contacto, y esa caricia es fundamental para tranquilizar al bebé, especialmente su corazón, ya que su función cardíaca se normaliza, y sus músculos corporales eliminan la tensión, relajándose. También el sistema digestivo empieza a funcionar, el diafragma se mueve de arriba a abajo, la barriguita va a subir y bajar y eso es la indicación de que se está moviendo bien para la inhalación y exhalación correcta. Es posible que el niño al nacer tenga un pulso de 160 pulsaciones por minuto, que en algunos casos puede bajar a 140; eso es natural; pero después se va a estabilizar cuando el niño alcance sus catorce, quince o veinte años, en 72 a 60 pulsaciones. Es necesario respetar el pulso reflejado en el bebé en el momento del nacimiento, porque es su condición natural. Para la madre después del parto, al recuperarse es importante la ingesta de la preparación amarga recomendada antes, constituida por ben y paraíso (también podría añadirse flor escondida). Si luego tiene sed, puede dársele un poquito de infusiones pero que sean tibiecitas, calientitas, que no sean nada frías.

El cuerpo de la parturienta tiene un sobrepeso de por lo menos 10 kgs. hasta el momento del parto, del cual pierde varios kilos quedando los músculos flojos. Debido a la contracción inmediata del útero, el espacio vacío que queda se llena de líquido y hasta que el mismo no sea eliminado o absorbido en su excedente no se debe dar a la recién parida exceso de líquido.

La mujer después del parto debería usar una faja, y tener reposo. No debe ingerir mucho líquido, excepto los más indispensables, porque el abdomen debe mantener su tonalidad. Si no se cuida oportunamente, después habrá una serie de problemas adicionales. No debe tomar nada frío, todo tiene que estar a la temperatura del cuerpo. Es importante que se cuide muy bien por un tiempo.

Después del parto lo que la madre necesita es descanso. No necesita alimentación. La alimentación puede esperar un par de horas más. Cuando la comience, debe dársele la menor cantidad posible de líquido.

Otra razón para evitar la ingestión de líquidos, es que éstos diluirán los jugos digestivos de la madre, los que se requerieren a plenitud para su alimentación recuperadora. Todos los alimentos que va a comer la madre desde este momento en adelante deben ser fresquecitos, acabaditos de hacer, nada de la nevera; por lo menos por dos años más.

Cada vez que la mujer lactante quiera amamantar al bebé debe utilizar ambos senos, comenzando por uno y terminando por el otro. En la próxima oportunidad deberá comenzar por el seno en que terminó la vez anterior, a fin de garantizar que no haya sobreacumulación de la leche en un seno. Por otro lado es deseable que en cada amamantada, la madre masajee los piecitos del bebé, comenzando por el pie izquierdo si es hembra, o el derecho si es varón. Cuando empiece a tomar líquidos o comida, debe respetarse lo siguiente: las papillas pueden suministrarse justo antes de amamantar; si se trata de líquidos, debe dársele una hora después.

La madre no debe amamantar con angustia y con nervios alterados, sino con toda calma, tranquilidad y cada vez que vaya a cambiar de posición al bebé, debe hacerlo con cuidado. Hay maneras especiales de cargarlo, siempre la mano derecha de la madre debe estar sosteniendo la nalga del niño y su brazo izquierdo doblado para recibir en el codo el apoyo de la cabeza del niño. Es la posición correcta de sostenerlo. Luego puede voltearlo, pero no vaya a cargarlo agarrándolo de sus frágiles brazos. Hay madres novatas que, sin saber cómo hacerlo, agarran al niño por las axilas. Eso nunca debe

hacerse. Si lo cambia de posición, debe entonces colocar en el codo derecho su cabeza y con la mano izquierda aguantar la nalga si quiere cambiar de lado para darle el otro pecho.

#### Como cargar un bebé



Fig. 24

### LA ATENCION AL BEBE

También es importante que cada vez que lo esté amamantando, el bebé evacúe automáticamente; no vaya a creer que él está evacuando demasiado. Es natural que el movimiento peristáltico esté mejor mientras le esté dando masajes a sus piecitos y sus manitas. Por ello la evacuación frecuente es normal. Si la madre está sudada cuando va a amamantar el bebé, previamente debe lavarse los pezones y secarlos. Al terminar de amamantar, aplíquese miel si quiere. Si el niño desarrolla gripe lo que tiene que hacer es aplicar orégano orejón: se aplica el zumo de orégano orejón con un puntico de miel en el pezón de la madre antes de amamantar, y se coloca el bagazo de orégano orejón en la fontanela del bebé, para que esa naríz tupida se destape rápidamente. No se necesitará normalmente otro remedio para la gripe. Pero si la naríz se mantiene aún tupida, puede echar una gotita de agua salada; ésta ayuda para limpiar o descongestionar. También es importante no colocar ninguna faja al bebé; es preferible que logre orinar y ensuciar todo a su alrededor si es posible, pero no vaya a amarrarle nada en absoluto. Lo que puede hacer es lavar más ropa. No lo fastidie tampoco con excesivas ropas, pañales, zapatos al nacer, excepto en climas fríos. Los escarpines no hacen falta, déjelo suelto, déjelo libre, que disfrute su independencia. Dejar que el bebé tenga sus pies sueltos previene en contra del pie plano. Cuando le ponen escarpines el pie se presiona y entonces queda plano. Debe ser alimentado cada dos horas o dos horas y media en los primeros días, si es posible vaya aumentando poco a poco, paulatinamente de tres horas a cuatro horas de intérvalo, pero no se vaya a extender el intérvalo más. En la mañana, de 4:30 a 5:00 de la madrugada puede dársele la primera toma de pecho, quiere decir que la madre debe levantarse 15 minutos antes. Pueden continuarse luego las tomas de pecho cada dos o tres horas hasta la última vez, en la noche, como a las 9:00 ó 9:30. En los primeros días quizás se necesitaría darle pecho una o dos veces en la noche, luego de acostarse. Pero si ya ha tenido suficiente leche ello no haría falta. No recomendamos que coloque al niño boca abajo, tiene que ser boca arriba o en su defecto con la boca hacia un lado. Como la cabeza del bebé es muy suave, a fin de que mantenga su forma normal es preferible que coloque una almohada; pero una almohada especial, en forma de media luna o algosemejante, para que solamente mantenga la cabeza en esa posición. Que no vaya a colocarse de lado, porque si se coloca de lado, la cabeza puede quedar achatada. Por ello lo importante es que mantenga esa costumbre, una disciplina desde que nace, no es una disciplina implantada sino una disciplina mantenida.

El bebé puede sufrir daños durante el parto tales como "placenta previa", cordón umbilical alrededor del cuello, o derrame del líquido amniótico. Cuando haya sufrido falta de aire para el cerebro, el niño estará morado en el momento del parto. Si el niño nació así, esté pendiente. Es erróneo creer

en relación a estos casos que la exposición a la luz va a resolver el problema. Ello no resuelve nada. Tiene que dársele lochita (una planta que llaman lochita). Después de quince días del nacimiento del niño se le debe dar el jugo de la trituración de hojas de lochita, hasta los seis meses, en dósis de una o dos cucharaditas del zumo de la lochita diariamente. Cabe advertir que como la lochita tiene ciertas propiedades especiales, tiene que recogérsele por la mañana, antes de la salida del sol, lavársele bien, triturarla en un mortero que no sea metálico, y sacar su zumo, no en cuchara metálica sino de madera o plástico. Puede mezclarse la preparación de lochita con jugo de frutas, cuando necesite dar jugo. Pero preferiblemente debe suministrarse o darse sola. La lochita garantiza que cualquier daño cerebral se va a corregir efectivamente.

Si el niño nació con estreñimiento, como consecuencia del estreñimiento materno, puede dársele "flor escondida": un cogollito de flor escondida, se tritura, se saca el zumo y se da en la boquita del bebé. En poco tiempo va a tener una diarrea como verdosa. No se asuste. Esa diarrea significa que su cuerpo está respondiendo, que se está limpiando bien. La administración de "flor escondida" puede continuar por cuarentiocho días. Lo amarillento del cuerpo eventualmente desaparece y no solamente el síntoma se quita sino que las causas también se corrigen. El estreñimiento se elimina. Uno de los problemas más graves del niño es el estreñimiento, ya que puede desarrollar gases estomacales. Por los gases empieza a llorar. Después de darle su comida, se coloca al bebé recostado en el hombro de la madre y se le da unas palmaditas suaves desde las nalgas hasta el cuello, a lo largo de la espalda, hasta que elimine los gases.

Hay varias técnicas sencillas, para eliminar los gases por ejemplo: puede poner a cocinar uno o dos dientes de ajo en un recipiente con media tacita de agua. Luego se trituran, se cuelan, y se le da al bebé una o dos cucharaditas de ese líquido para que eructe y elimine los gases. También sirven para el mismo fin las semillas de cilantro; tritúrese una cucharadita bien lavada de dichas semillas. Se ponen a hervir en agua y puede, entonces dársele una o dos cucharaditas de la preparación. Pueden usarse de la misma forma el anís estrellado, el comino, el hinojo o cualquier especie aromática. Lo importante es que se eliminen los gases de inmediato, con esto el bebé va a dormir felizmente. Cuando duerme es importante que no se le moleste con ruidos. Debemos evitar sobresaltos, cada sobresalto es una perturbación para él. Entonces es preferible que no tenga oportunidad de sobresaltos, la madre con sólo pasarle la mano, acariciándolo, lo tranquiliza. Cada vez que ha-

#### Como eliminar los gases



Fig. 25

ya posibilidad de tocarlo, hay que hacerlo, pero con cariño, nunca en forma enojada, nunca ponerse en forma disgustada, porque lo captará y sufrirá y probablemente llorará. Se notará como arruga los labios de inmediato, en son de protesta. Por eso tiene que tratarlo con cariño con buenas palabras, buenos pensamientos. Si es posible, la embarazada debería aprender aún antes del parto canciones de cuna, de tal forma que utilice las silabas a, e, i, o, u, en combinación con consonantes. Es excelente combinar las vocales con cualquier consonante a su gusto, hacer su "musiquita". Pero es importante que cante en voz muy bajita para que la escuche únicamente él. No hace falta que los vecinos se enteren que esta cantando canciones, pero sí es importante que el bebé sepa que su mamá sabe cantar para él. Las canciones de cuna comunican una serie de mensajes al niño. Si tiene pie-

zas de música clásica, puede ponérselas, pero que sea música suave. Es preferible que el niño y la madre estén juntos por lo menos por dos años más, no se debe separar al bebé de la madre bajo ninguna circunstancia. Si es necesario, que el padre vaya a dormir a otro cuarto; él puede hacerlo; pero no el niño. No debe colocar la cuna aparte, debe estar al lado de la cama de la madre, no en cuartos separados. Por lo menos, los dos primeros años. Después, cuando tenga su propia cama, no hay problema.

Para las diferentes actividades sería importante mantener un horario de baño, horario de masajes, horario de comida, horario de jugar. Es importante programar juegos para que el niño se exponga a la luz solar de la tarde. Generalmente ello puede ser a partir de las 4:00 p.m. Es el mejor tiempo para que pueda recibir la luz solar. Exponga primero la espalda. No debe exponerse la fontanela ni los ojos, éstos son muy delicados. Puede colocársele una gorrita para no exponer estos últimos a la luz solar. La espalda y pecho desnudos pueden estar expuestos a la luz solar, por unos 5 ó 10 minutos. No hace falta más. Empiécese, si se quiere, por dos o tres minutos, y añádase cada semana uno o más, para que en cuestión de un mes se le pueda exponer de 5 a 10 minutos; pero no se le exponga por más tiempo. Después de la exposición al sol, preferiblemente lave la cara con un algodoncito mojado, lave incluso los ojos. Utilice mantequilla sin sal, no margarina, para aplicar en el cuerpo del bebe, para que la piel quede suave. También se puede utilizar aceite, pero la mantequilla es mejor. Deje la mantequilla como una hora, dándole masajes. A partir de los treinta días hasta los ciento veinte días más o menos, tiene que dar masajes al bebé diariamente, si es posible, por cuatro meses. Para ello hay una secuencia especial, para que todo el cuerpo esté estimulado. Es preferible que la madre se sienta en una superficie plana con los pies extendidos y coloque encima de ellos al bebé.

#### A. RECOMENDACIONES Y PASOS PARA EL MASAJE DEL BEBE

El niño recién nacido presenta una flexibilidad máxima. Por carecer de ejercicios podría haber la probabilidad de que los músculos no tengan buen crecimiento. Para prevenir ese riesgo sería conveniente aplicar masajes diarios al niño a partir de los 30 días de nacido.

El uso de un aceite natural a 37 grados centígrados sería lo más conveniente. A continuación, los pasos más importantes:

A-1. Masajes. Colocar al bebé boca arriba, sobre una superficie plana. Con ambas manos frotar el aceite sobre el pecho, moviendo los dedos desde el cuello hacia abajo y afuera. Repetir varias veces por 1 ó 2 minutos.



A-2. Colocando los dedos juntos, deslizar las manos, una tras otra, desde el ombligo hacia abajo hasta el pubis. Repetir por 1 ó 2 minutos.



A-3. Frotar los brazos y manos así como las piernas y los pies, con movimientos circulares alrededor, envolventes de cada miembro con ambas manos durante 1 - 2 minutos.





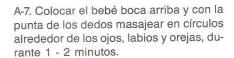
A-4. Presionar con las puntas de los dedos los piecitos y las manitas durante 1 - 2 minutos. Este masaje puede ser repetido por las madres lactantes cada vez que amamanten sin aceite en la mano.



A-5. Colocar el bebé boca abajo y con la mano derecha prensar suavemente las nalgas, y deslizar la mano izquierda desde el cuello hasta las nalgas. Repetir 1 - 2 minutos.



A-6. Deslizar ambas manos desde la nuca hasta los pies una detrás de la otra. Repetir durante 1 - 2 minutos.

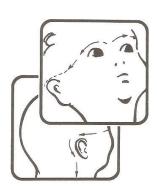




A-8. Con el mismo método masajear alrededor de la cabeza del bebé. Repetir por 1 - 2 minutos.



A-9. Con la punta de los dedos presionar gentilmente la parte de las entrecejas y mover los dedos alrededor de las cejas y por encima de las orejas, bajando por detrás de las mismas hasta llegar a la nuca. Repetir este ciclo por 1 - 2 minutos.



## B. EJERCICIOS O SINCRONIZACION DE MOVIMIENTOS CON VENTILACION



B-1. Sincronizar los movimientos de los brazos y las piernas con los movimientos diafragmáticos. Levantar los brazos mientras que el bebé esté inhalando (cuando el vientre suba) y bajar los brazos al exhalar (cuando el vientre se vacíe).



B-2. Abrir las piernas con las inhalaciones y cerrar con las exhalaciones. En B-1 y B-2, para doblar las manos o piernas debe esperarse las exhalaciones y para extenderlas debe hacerse con las inhalaciones.



B-3. Cruzar los brazos al lado contrario con las exhalaciones y regresar a la posición normal con las inhalaciones.

## B. EJERCICIOS O SINCRONIZACION DE MOVIMIENTOS CON VENTILACION



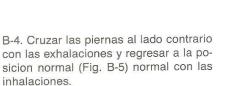
B-1. Sincronizar los movimientos de los brazos y las piernas con los movimientos diafragmáticos. Levantar los brazos mientras que el bebé esté inhalando (cuando el vientre suba) y bajar los brazos al exhalar (cuando el vientre se vacíe).

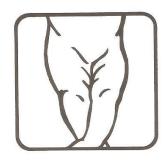


B-2. Abrir las piernas con las inhalaciones y cerrar con las exhalaciones. En B-1 y B-2, para doblar las manos o piernas debe esperarse las exhalaciones y para extenderlas debe hacerse con las inhalaciones.



B-3. Cruzar los brazos al lado contrario con las exhalaciones y regresar a la posición normal con las inhalaciones.





B-5. Posición Normal.

inhalaciones.

B-6. Mover el brazo derecho hacia el muslo izquierdo y la pierna izquierda hacia el hombro derecho en forma cruzada. Al exhalar, llevar a su posición normal. Inhalar, para repetir el ciclo con los otros dos miembros.



B-7. Exhalando cruzar los brazos. Al inhalar abrir los brazos.





B-8. Exhalando cruzar las piernas, y extenderlas con la inhalación.



Exhalando doblar las piernas sobre el vientre, hasta que las rodillas toquen el pecho. Inhalando extender las piernas.

C. BAÑO



C-1. Dejar reposar unos minutos.

110

Gracias mil, Michelle



C-2. Bañarse en bañera con agua tibia, pero para la cabeza y cara utilizar agua fresca.

Los movimientos deben ser continuos, sin jalones pero lentos, dependiendo de las inhalaciones y exhalaciones del niño. Puede cantarse o reírse con el bebé para hacer el proceso más entretenido.

Una vez que se termine el masaje viene el baño. Al baño se lleva al bebé con la misma forma cuidadosa, en brazos y siempre con la mano derecha sosteniendo sus nalgas y apoyando la cabeza en el brazo izquierdo doblado, hasta ubicarlo en su bañera. Entonces se le deja suelto para que vaya flotando el cuerpo en el agua tibia. La cabeza siempre tiene que estar apoyada en la mano izquierda para que no se vaya a ahogar, y en esa posición con la mano derecha puede echársele más agua y mantenersele allí como diez a quince minutos. Es decir, media hora de masajes, debe ser seguida por diez a quince minutos de baño en agua tibia. Es una combinación perfecta para el relajamiento del niño. El bebé va a sentir un relajamiento perfecto al terminar ese baño. No le debe aplicar jabón, a menos que sea jabón neutro. Ningún jabón es bueno para la piel del bebé. Puede utilizarse garbanzos molidos o harina de garbanzos. Se utiliza para la preparación un poquito de agua para elaborar una crema, no cocida, sino cruda. La proposición es una cucharada de harina de garbanzo por una o dos cucharadas de agua. Esta crema se puede utilizar para limpiar el cuerpo. La piel queda bien suave y sedosa. Lo interesante es lo siguiente: siempre el cuerpo debe estar limpiecito, no le aplique talco, no es recomendable para los niños. Puede aplicárseles aceites naturales, bien sea de coco, bien sea de ajonjolí, en los sitios donde hay pliegues. (Por ejemplo, en la ingle).

Pero no debe colocarse demasiado aceite que chorree; apenas debe quedar una película de aceite en estos lugares para impedir la proliferación de hongos. Este aceite es muy bueno para que no tenga "pañalitis", es la mejor fórmula. Si quiere colocar pañales, los plásticos o "desechables" no son pañales apropiados. Sólo si no hay otra alternativa; si por ejemplo, si se va de viaje en avión con el bebé puede utilizárseles. Pero normalmente no debemos utilizar estos pañales, debe preferirse los pañales lavables, preferiblemente de algodón. Estos son los que se deben utilizar, y lavarlos bien cuando estén sucios, para luego ponerlos a secar. Se lavan con agua, nada más, ya que si se usa jabón detergente, el niño puede sufrir irritaciones. Si se llega a usar jabones, deben ser sin detergentes; y si es con detergente debe lavarse los pañales bien para que no quede residuo de éstos, y después hervirlos. Enjuagar bien para que ni siquiera quede aroma. "Que aroma tan agradable" dicen las propagandas, pero eso no es agradable para el bebé, porque el aroma artificial del detergente tiene iones positivos que son particularmente dañinos para el niño. Por eso recomendamos en general evitar la presencia de iones positivos en el ambiente del niño.

Encontramos en el niño una situación interesante: Cuando se es niño se tienen todos los derechos, y ningún deber. Mientras que los adultos tenemos todos los deberes y ningún derecho. Es una de las diferencias entre adultos y niños, por lo tanto si el niño pide algo tiene que dársele, siempre que sea razonable, porque tampoco queremos volverlo un caprichoso o malcriado más tarde. Si se empieza con una disciplina cumpliendo las demandas legítimas de inmediato, entonces no habrá complicaciones más tarde. Es una educación que deben recibir los niños desde su nacimiento. El horario de atención debe cumplirse normalmente. No importa si se tiene visita en la casa. La visita que espere. La prioridad es el niño, no la visita. En ese período, la madre también necesita asistencia, por lo menos los primeros diez a quince días.

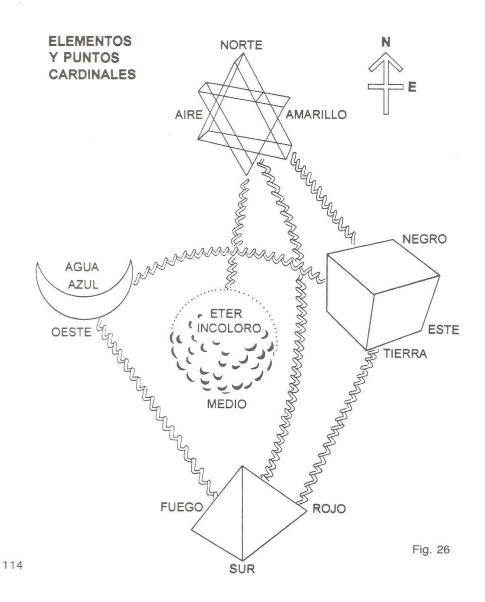
Mientras que haya sangramiento, la mujer no se debe movilizar mucho. Debe estar reposando. Y si tiene que moverse debe ser lo mínimo necesario. Cuando el bebé pese más de cuatro kilos, no debe ni siquiera cargarlo. Solamente puede sostener a ese bebé en el momento de amamantarlo; de ser posible, que alguien le ayude los primeros días, y siempre mantenga la espalda vertical. Hay mujeres que empiezan a doblar la columna de inmediato, esto no es recomendable. Deben mantener la columna derechita desde el momento del parto, para que los músculos abdominales como los músculos dorsales estén parejos y no haya presión sobre ellos. Si no, se deforma el cuerpo materno. Para que el cuerpo femenino esté en buenas condiciones, y la recuperación sea normal, debe mantener la espalda derecha aún para atender al bebé. Entonces, una vez que se atienda así, el sangramiento normalmente debe parar en diez a quince días. En esos primeros días la madre puede tomar baños rápidos, preferiblemente de esponja o un paño húmedo para frotar, nada más, pero sin mojarse mucho. Cuando no haya sangramiento, puede tomar su bañito pero sin inmersión. Después de 40 días puede tomar baño con abundante agua tibia para que todos los músculos estén relajados. Puede aplicar sobre los mismos aceite para que los músculos mantengan la suavidad, su tono muscular y para que se quiten las estrías que han quedado del embarazo, (el aceite de ajonjolí, es muy efectivo para ello). Si hace falta puede utilizar garbanzo para lavarse como mencionamos antes.

También es conveniente tener **zábila** al alcance, zábila para cualquier sangramiento adicional. Hemorragias excesivas pueden detenerse de inmediato con zábila, no hay ningún peligro de infección.

El proceso del alumbramiento inicia una etapa donde el bebé ha llegado al mundo terrenal. Empieza a incorporar los nutrientes del ambiente en su cuerpo, convirtiéndolos con la mayor eficiencia posible en tejidos, células, sistemas, órganos, etc., durante la expansión y el crecimiento.

El recién nacido se alimenta de la energía electromagnética a través de la piel en forma continua y por lo tanto es recomendable mantener una lampara de aceite natural que suministre una luz muy suave pero permanente durante los primeros treinta días. En contraste con lo anterior la ciencia hasta ahora sólo se ha preocupado por aspectos superficiales como la formación de la vitamina D en la piel por la exposición a luz cualquiera sin importar su intensidad o si es artificial.

El aire es otro elemento de la naturaleza que es indispensable. Su incorporación en el cuerpo en general es a través de la nariz específicamente. La energía presente en el aire fortalece el cuerpo y facilita que éste crezca ligero, fuerte y flexible. El movimiento natural del cuerpo relajado se manifiesta en el niño inocente y sano que la gente reconoce como divino. El oxígeno del aire ha sido identificado como gas vital. La ciencia aún no ha logrado comprender más allá de esta reacción química. La lentitud, uniformidad y



ritmo constante sin retención con que mueve el bebé el diafragma es una fundamental enseñanza para todo ser humano digna de ser imitada.

Cuando la leche materna se produce en poca cantidad, el bebé está mal alimentado y puede quedar desnutrido. Es recomendable aumentar la producción de la leche materna ingiriendo cualquiera de las siguientes preparaciones:

- avena remojada y licuada, endulzada con papelón o melado, el llamado "melao" a nivel popular.
- 2. lechada de ajonjolí crudo remojado, endulzado con melado de caña.
- 3. leche de coco medianamente maduro, endulzada con melado.
- 4. 20 gramos de **garbanzos** remojado (para masticar e ingerir).
- 20 gramos de coquitos de espárrago, triturados, cocinados en agua, con leche añadida y endulzados con melado de caña.

El tratamiento con cualquiera de los anteriores métodos, luego de 4 ó 6 semanas, es suficiente para generar una adecuada cantidad de leche materna.

Los niños alérgicos a la leche materna deben ser curados de tal alergia para que sean capaces de consumir leche materna con todos sus beneficios. Es un error, de doble consecuencia, darles leche de soya.

Primero, la leche de soya no provee la inmunización natural que la leche materna ofrece. Segundo, la presencia en la soya del factor inhibidor de la tripsina (una importante enzima digestiva) puede provocar alteraciones pancreáticas conducentes a las condiciones diabéticas y deterioro de los riñones.

Además, los niños alimentados con leche de soya, pierden la capacidad para absorber micro elementos tales como el hierro, el cobre, zinc, etc., lo que conduce a la larga a consecuencias como la anemia, el deterioro del sistema endocrino y la esterilidad al llegar a adultos.

Lo que convenientemente se llama "alergia" (para ocultar la ignorancia) resulta por estreñimiento de la madre. Si hemos mantenido buena eliminación de resíduos fecales de la madre, particularmente desde antes del embarazo, no se va a producir este problema. La "alergia" se produce por estreñimiento del bebé. A su vez es netamente el estreñimiento de la madre lo que ha provocado la intoxicación del cuerpo del feto. Si no fuera por eso, el niño no rechazaría la leche materna y no tendría alergia. Si tiene "alergia", lo primero que tenemos que hacer es atendérsela. Una solución efectiva es suministrárle la planta de flor escondida. Se tritura un cogollo de flor escondida y se le da diariamente por 48 días.

Después de cada evacuación el bebé debe ser lavado con agua. No recomendamos la utilización del "papel toilet" pues éste irrita su piel, por la presencia de soda caústica en la superficie del mismo. Por lo tanto lo mejor es lavar con agua y secar con pañales, es la mejor forma limpiar al bebé cada vez que evacúa o cada vez que orina.

En la mujer recién parida, la pérdida de cabello es común. En ese caso, se puede utilizar aceite de ajonjolí con zumo de sape o la corteza de la raíz de añil; ambos se aplican al cuero cabelludo seguidos por un baño con el shampoo de cayena.

Cuando el niño no logra amamantar, cualquiera que sea la razón, la leche retenida en los senos podría podrirse y ocasionar daños a los tejidos de los mismos. Como consecuencia, puede haber dolor en los senos o hinchazón, lo que se conoce comúnmente como "mastitis".

En ese caso no debe suministrarse tal leche al bebé, sino más bien eliminarla. El bebé puede recibir en sustitución agua de corocillo, lechada de ajonjolí o agua de avena, cebada o cualquier otro cereal integral según la edad.

Por otra parte, la inflamación de los senos de la madre puede ser tratada con cataplasmas de cristal de zábila y barro, aplicadas por media hora.

La leche materna puede ser sustituida también por la leche proveniente de cualquier mamífero semejante, siempre que la edad del bebé se corresponda con la edad del respectivo bebé mamífero lactante; esto con la finalidad de que la leche del animal abastecedor sea compatible con el niño.

El niño bien amamantado no solamente se alimenta bien, sino que mantiene su sistema inmunológico fuerte y también desarrolla bien su dentadura. Los músculos faciales y los huesos maxilares se desarrollan en forma armónica, y el espacio entre los dientes se equilibra naturalmente con el ejercicio de la boca. La etapa de succión (chupar) de pecho satisface un deseo, y constituye un período particularmente adecuado para que la relación madrehijo esté en su expresión máxima a nivel físico, mental y espiritual.

Por no tener satisfechas algunas de sus necesidades vitales, el niño se chupa los dedos. Ello puede conducir a consecuencias graves de salud, y en particular a la deformación de la boca, mandíbula, nariz, labios, dentadura, etc. Es costumbre en la sociedad moderna tratar de satisfacer ese pernicioso hábito con un chupón de goma o plástico, lo que es peor; eso no calma al niño, quizás calme a los padres —ilusamente— pero el niño queda reprimido y sufriendo. Además de los daños ya mencionados, ese cuerpo extraño, artificial o químico causará también sus propios efectos nocivos. La solución del Naturismo es el uso de trozos de vegetales, como la zanahoria, en lugar del chupón. De esa forma al menos estaremos satisfaciendo de manera sana los requerimientos alimentarios del bebé.

Por qué llora el niño es otro aspecto interesante. Cuando nace está muy blandito; nace normalmente con el puño apretado, cerrado, pero chillando, llorando. Si el bebé no llora tiene que ser puesto a llorar, ya que tal llanto es la manera más correcta de poner a mover el diafragma. Una forma de lograr esto es sujetarlo desde los pies colgando cabeza abajo hasta que el diafragma se empiece a mover. Si el niño no llora, no se mueve el diafragma, en ese caso podría hasta morir. La posición colgante también ayuda para que cualquier líquido que esté obstruyendo la boca o la nariz sea eliminado (tal obstrucción explicaría la falta de llanto). Ponerlo a llorar es lo que tiene que hacerse primero. Si aún suspendiéndolo en el aire, no llora entonces debe dársele una nalgada suave para que empiece a llorar. Pero el niño normalmente debería ver la luz llorando espontáneamente. Del ambiente a 37 grados centígrados del vientre de la madre, él sale a un ambiente bajo techo (la sala de partos). Tan sólo por tan brusco cambio de temperatura el bebé debe llorar. Es como si fuera un shock externo que provoca una protesta del bebé. El niño nace llorando, blandito, con sus puños cerrados. Llora. Pero, irónicamente, los demás ríen de la alegría por la "buena nueva". Por contraste, al momento de la muerte, el asunto es al revés. El muerto sale tieso, con la mano extendida (como queriendo decir "yo no llevo nada") y la gente Ilora. Es un contraste interesante.

El ajonjolí tiene 10 veces más calcio que la leche y a la vez tiene fósforo, magnesio y otros microelementos complementarios necesarios. La fijación de calcio es mejor cuando el niño consume la horchata o la lechada de ajonjolí. También como alimento sirve para que no tenga problemas de dentadura. Cuando aparecen los dientes puede haber diarreas y problemas de esa índole. Para que no sufra ese daño debe dársele oportunamente la lechada de ajonjolí; así el niño crecerá sano.

Cuando el niño tenga diarrea hay un remedio efectivo: cambur manzano. Se pone a hacer un atol de la harina de cambur manzano, y se le da. También podría dársele un atol de maíz cariaco; o de zulú. Si no se tiene nada de eso prepárese una infusión de los cogollos de guayaba. Es un líquido que tiene sabor astringente o de frunce; le normalizará el sistema digestivo.

Los niños mayormente mueren por deshidratación en el trópico. Uno de los problemas más graves en los niños de esa zona es la deshidratación, bien sea por diarrea, bien sea por vómitos. El problema del colón no es otra cosa que una muerte producida por deshidratación. La solución más práctica disponible es: agua de coco. Si le podemos dar agua de coco desde que nace, ningún niño tiene que morir. La mejor hidratación oral la constituye el agua de coco. Cada niño necesitaría apenas dos onzas (50 a 60 millilitros) en cada toma.

Para cualquier problema de salud del niño, podemos utilizar el método del Naturismo: A partir del diagnóstico naturista completo, puede buscarse dónde está la causa del problema; para proceder luego a la desintoxicación del cuerpo completo utilizando los métodos adecuados con el fin de corregir las fallas y, finalmente, eliminar también los síntomas secundarios. Un niño no necesitaría de la regeneración, pues el proceso de regeneración vendría sólo sin necesidad de dar otros productos adicionales. Para un niño que ha sufrido daños a causa de deficiencias de aire durante el parto, puede suministrarse la lochita. Esa misma lochita ayudaría incluso en caso de tener hidrocefalia, o sea la acumulación de líquidos en las meninges; que, cuando ocurre en la cabeza del bebé, la pone más grande. Entonces se dice que el niño no tiene remedio. Por supuesto que lo tiene. Fácilmente se puede ayudar con la lochita; además de la flor escondida, agua de coco, corocillo, cilantro y afrecho. El niño se recupera rápidamente en un lapso de 3 a 6 meses. Entonces sí hay posibilidad de ayudar. Unicamente lo que tenemos que hacer es compaginar la información; nada más.

La deficiencia de aire y la ventilación inadecuada durante el parto ocasionan lesiones en el cerebro, las que tarde o temprano se traducen en leves o severos casos de epilepsia, pudiendo ser tratadas luego de la respectiva desintoxicación, corrección de las fallas y eliminación de síntomas secundarios, suministrándole lochita en dosis adecuadas durante 108 días o más (según el caso), para la recuperación de las células ó tejidos dañados.

Los niños normalmente pueden tener sarampión, lechina, etc. Para estos casos tenemos el recurso del **paraíso o alhelí**. Las hojas se trituran para sacar el zumo y el mismo se aplica en el cuerpo; o si no hay suficientes hojas, se ponen más bien a hervir en agua (puede ponerse en ese caso la corteza también) y se utiliza ésta agua para bañar al niño. Pero también debe tenerse cuidado con los ojos del bebé si se ven afectados. En ese caso lo que tiene que hacerse es ponerse a remojar 5 g. de semillas secas de cilantro bien trituradas y lavar los ojos con esa agua. La leche materna también sirve para la vista, poniendo una gotas en los ojos del niño, directamente. La "suelda con suelda", también es buena para el mismo próposito; el líquido acumulado por la mañana en la base de las flores, dentro de una espada verdosa, se puede utilizar como un excelente "colirio natural".

Un niño cuando está sano, está siempre activo, siempre anda brincando de arriba a abajo. Si no sucede esto puede sospecharse que el niño no esta sano. Si no está haciendo "travesuras", hay algo anormal.

Al niño se le puede entretener cuando se pase de "travieso" con cuentos. Los cuentos infantiles también sirven para educar. Sobre esto volveremos más adelante en el libro.

Generalmente en el trópico otro problema que surge es el del asma, a los niños les da alergia y asma. En realidad si nosotros estudiamos el asunto cuidadosamente, la alergia y el asma vienen siempre por el estreñimiento. Si logramos ayudar al niño para que evacúe bien no habría estreñimiento. El asma no es bronquial; el asma es netamente un problema de estreñimiento. Además del afrecho, puede utilizarse linaza, pero eso tarda de un día para otro. Para efectos inmediatos mejor es utilizar aceite de ricino. El aceite de ricino se endulza con miel y se suministra dependiendo de la edad del niño. Puede ser un poco más o un poco menos, pero por lo menos suminístrese una cucharadita de aceite de ricino, con unas gotitas de miel de abeja

para que sea agradable de tragar. Con esa combinación, la emergencia, la crisis, pasa fácilmente. Una vez que empiece a evacuar 2, 3 y 4 veces diarias; ya no quedaría ninguna crisis asmática.

Otro problema análogo sería la alergia, "alergia" para todo. Esa alergia también viene por el estreñimiento.

Los tres remedios básicos que hemos visto, corocillo con cilantro, flor escondida en agua de coco y afrecho, esos tres remedios son normalmente suficientes para el niño salvo que tenga otras complicaciones de tipo individual, sobre las cuales no podemos generalizar por el momento.

A veces el niño tiene problemas de oídos, tienen la llamada "infección" en los oídos, está eliminando pus a través de éstos, tiene dolor de oídos, o como se le llame. En ese caso lo que se necesita es una planta conocida como **lengua de vaca**, que tiene hojas opuestas, una espiga larga que se pega a la ropa cuando uno la toca. Se recogen unos 20 g. de esa planta, se ponen a secar, se incineran hasta que se conviertan en ceniza, se disuelve esa ceniza en un poquito de aceite de ajonjolí y se deja así toda la noche. A la mañana siguiente se cuela en tela, para que se obtenga nada más el aceite de ajonjolí, el cual se utiliza como gotas para poner en la parte afectada.

Con un hisopo puede limpiarse el oído, inclusive el pus se puede limpiar con un poquito de agua oxigenada. Después de haberlo limpiado, se coloca una gota de ese aceite diariamente por 2 ó 3 días. Cualquier hongo desaparece con eso. En realidad aplicando así unas gotas de aceite la llamada infección se elimina rápidamente porque el pH del medio se cambia, de tal forma que ningún microbio puede crecer en él.

La preparación de la lengua de vaca no permite el crecimiento de los microbios en el oído. Es un remedio maravilloso. Si los niños tienen dolor de muelas, el mismo aceite resulta excelente. Se limpia bien la muela, se quitan todos los residuos de alimento que puedan estar en la cavidad y se coloca una gotita de ese aceite con la ceniza de lengua de vaca.

El polvo de la lengua de vaca también puede utilizarse efectivamente para limpiar los dientes *(como dentrífico)*. Las cremas dentales químicas que se expenden en el mercado son tóxicas, por contener sustancias altamente con-

taminantes como el aluminio en forma de hidróxido de aluminio, y otras sustancias aún más tóxicas como los productos químicos, que le dan sabores a la crema, como por ejemplo: sabor a menta, naranja, canela, etc. Por ello debe evitarse que los niños se acostumbren a comerse estas pastas dentales. Lo que debe enseñarse al niño más bien es cómo cepillarse los dientes, con las hojas de mango, hojas de guayaba, el palito de paraíso y tantos otros efectivos e inócuos, productos naturales.

Cuando ocurre la muerte de uno de los gemelos univitelinos o siameses ello se debe a que uno de ellos ha sido más fuerte, más crecido, más desarrollado en el cuerpo materno; mientras que el otro, como no ha tenido espacio suficiente, muere. Puede ser la hembra o el varón.

El cuerpo del feto muerto dana el ambiente del líquido amniótico porque en el empieza una putrefacción. La putrefacción interna daña todo el resto. Por ello normalmente si uno está muerto hay que sacar al otro de inmediato. Sin embargo hubo el caso de una señora que estaba embarazada de gemelos y uno de ellos murió en el vientre, y el otro sobrevivió. El cuerpo materno en este caso tuvo la capacidad de absorción de las células desintegradas.

En cuanto a la cura del cordón umbilical lo que debe hacerse es lavar con alcohol o agua de paraíso para que no haya acumulación de pus. Eso tiene que secar sólo, y se desprenderá en 5, 6 ó 7 días. Y después de esto se aplica aceite de ajonjolí porque el ombligo es el punto más débil del bebé junto con la fontanela. El ombligo y la fontanela son dos puntos que no debemos dañar en ningún momento, ya que podría correr peligro hasta la vida del bebé.

Si los padres tienen ojos para ver, podrán ver como crece el niño. Pero si no quieren ver, simplemente pueden dejarlo con la "muchacha de servicio", estacionado en su cuna. En ese caso el niño no se va a desarrollar en un ambiente adecuado.

El cariño, el amor materno es un factor muy importante porque el niño se mantiene cerca de su mamá. Debe ser incondicional. La madre tiene la capacidad de la entrega total. Un obrero trabaja con las manos; un artesano utiliza la cabeza y las manos; un artista, su corazón además de las manos y la cabeza. La madre, no sólo se dedica con sus manos, su cabeza y cora-

zón, sino con **todo** su cuerpo al servicio del bebé. El bienestar del bebé está por encima de todo. Usted habrá visto como una gallina protege a su prole. Tan pronto como aparece un animal, un gavilán o cualquier animal predador, apresuradamente recoge todos sus críos, los protege, y alerta atacando no importa que fuerza tenga el enemigo. Igual sucede con la vaca y la tigresa. La madre siempre protege su prole. Ella está dispuesta a enfrentar cualquier peligro, incluso a expensas de su propia vida.

Cuando come, cada vez que está amamantando, el niño puede evacuar, puede hacerlo simultáneamente. Igual puede ocurrir durante los momentos del baño, el masaje, la siesta, etc. Al bebé no le importa si es cuna, cama, madre, o cualquier otro sitio, ni si hay visita cuando le provoca evacuar. El bebé tiene toda libertad, puede comer cuando quiera, dormir cuando quiera, evacuar cuando quiera. En la adultez nosotros exigimos que no debemos comer y luego bañarnos. Tenemos que bañarnos primero y luego comer; es, correctamente, la norma en el adulto. Pero para los niños hasta más o menos los seis años no podemos exigir esto. Los niños pueden comer y luego bañarse de inmediato si quieren. Lo ideal sería sin embargo darle al bebé primero el masaje, luego el baño y, al terminar el baño, darle comida. Al terminar de amamantar, el bebé estaría durmiendo automáticamente. Si ese proceso se mantiene, el niño se recupera más rápido. Si durante el masaje el niño estaba normal y cuando empezó a tomar leche empezó a evacuar, eso no importa, no tenemos que regañarlo. La madre debe ser toda tolerancia, la personificación de la tolerancia. La madre puede regañar al bebé pero no en esa etapa. Cuando crezca, cuando sea capaz de discernir o tenga uso de razón y pueda distinguir, se le puede regañar. Su discernimiento, juicio o raciocinio vendrán en ese entonces. Ni siquiera los adultos muchas veces los tenemos. ¿Cómo entonces vamos a exigírselo a los bebés?

El peso del niño puede ser uno de los factores que indican su salud y crecimiento. Pero lo más importante es que tenga un desenvolvimiento total. No simplemente que el peso haya o no aumentado. Igual pasa con la talla. Lo que tenemos que considerar es el desarrollo total, integral del bebé. Para tal fin, la alimentación de la madre debe ser muy cuidadosa. La madre no puede consumir la alimentación desnaturalizada moderna a la que estaba probablemente acostumbrada cuando era soltera.

Pero aún con los vegetales, se debe ser prudente. Imagínese que se haya comido un plato de lentejas sin remojar. Estas probablemente le producirán gases. ¿Por qué? Por no haber remojado las lentejas de un día para otro,

por no haberlas remojado catorce horas. En ese caso quien va a sufrir es el bebé. Porque al ingerir la leche materna producida en base a las lentejas consumidas sin haber sido remojadas, el niño es quien tiene que pagar los "platos rotos".

Para aliviarlo de los gases tendrá que recurrir a agua de cilantro, agua de ajo, agua de malojillo, etc. Dando un poquito de algunas de esas tomas, se le quitan los gases de inmediato. Uno de los problemas más graves que vemos en los niños son los gases.

La madre debe consumir una alimentación balanceada, combinando las raíces, tallos, hojas, flores, frutos y semillas, de tal forma que el cuerpo materno no tenga que sufrir mala digestión, y, mucho menos, hacer sufrir al niño. El modo de alimentación de la madre debe ser de tal forma que no altere la constitución de la leche materna en ningún momento, lo que podría ocasionar daño al bebé.

#### LA PRECAUCION CON LAS VACUNAS

La comida de la madre primero que todo produce materia prima para el crecimiento, reparación, mantenimiento de su propio cuerpo, así como la función de eliminación en el mismo. Además de ésto, la madre produce leche materna en cantidad y calidad adecuadas para su hijo. Mientras que el niño sea amamantado no necesita ninguna vacuna; absolutamente ninguna.

Si el niño está sano (sano implica que su sistema digestivo esté bien) todos los órganos están en buena forma, sin alteración alguna; todos sus sistemas están bien, los reflejos están bien. En ese caso no haría falta ninguna vacuna.

En los casos en que sean inevitables las vacunas, cada niño debe recibir su dosis de vacuna según el peso de su cuerpo, en caso necesario. Sin embargo hasta ahora la medicina moderna no se ha preocupado por establecer las dosificaciones según su peso. Las vacunas contienen microbios débiles o muertos que liberan toxinas y producen acciones, reacciones, interacciones y efectos en el organismo. No hay estudios realizados sobre ese conjunto de aspectos. Mientras no tengamos una visión clara de las reper-

cusiones lo mejor es evitar el método actual de vacunación. Para más información sobre este importante tema, ver el prólogo a este libro del Dr. Grubber Matos.

En caso necesario, puede recurrirse a nodrizas para la lactancia materna. pero siempre que tengan la leche muy parecida. Por ejemplo, en Panamá tienen la costumbre de conseguir la leche materna y luego llevarla al Hospital de Niños y distribuirla en el Banco de Leche Materna. Este tipo de leche no es adecuada porque cada bebé debe recibir la leche de su propia madre, hasta donde sea posible; porque sabemos que el sistema inmunológico del bebé funciona acorde con el de su madre. Cuando no es posible eso, podemos utilizar la leche de vaca o leche de cabra, en ese caso hay que diluirla. Pero la leche de vaca tiene problemas: las vacunas, las hormonas los antibióticos los alimentos "concentrados" (desnaturalizados) que recibió la vaca; todos estos son problemas graves que están en la leche. Por eso la leche que viene en cartón, la leche industrializada es bastante distinta de la verdadera, pura, leche de vaca. En los libros de Educación Primaria aparece tan sólo el cartón que dice "leche"; ya ni siquiera se ven las vacas para los niños. De allí la ignorancia absoluta de éstos, del origen de la leche. Si se hiciera una encuesta a los niños escolares en las ciudades, preguntándoseles cómo se ordeña una vaca o cuántas tetas tiene una vaca la ignorancia sería general. A veces ni los mismos profesores saben.

Mientras que una vaca no esté contaminada con substancias tóxicas, la leche proveniente de esa vaca puede ser utilizada para el bebé. Ahora, si esa garantía no es posible, es mejor utilizar "corocillo" agua de coco, leche de coco o coco tierno (incluyendo una comida muy suave, que trae por dentro).

#### EL HORARIO ALIMENTARIO Y ALIMENTOS PARA EL BEBE

La madre al estar preparando la leche del bebé por iniciativa propia y según su paladar, agrega azúcar. El niño no tiene capacidad a su edad para digerir azúcar ni la ha pedido tampoco. Así vemos como a tan temprana edad empieza una perversa inducción en los seres humanos del consumo de azúcar, bien llamada la "droga blanca", reflejo de la "azucarmanía" de la sociedad, uno de los hábitos de consumo más nocivos hoy en día.

Una vez que se le empiecen a dar al bebé jugos diluídos, puede aumentarse gradualmente la cantidad y concentración de los mismos. Pero manténgase constante el horario inicial de jugos; o sea, si en la hora de la mañana estaba dándosele jugo de naranja, todos los días en la mañana sígasele dando entonces jugo de naranja; si en la tarde estaba dándosele jugo de vegetales, hecho de distintos tipos de vegetales, cocinados y licuados, todas las tardes sígasele dando jugos de vegetales. La combinación ideal de tales vegetales es: raíces, tallos, hojas, flores, frutos y semillas. Para comenzar, lo que necesitaría el bebé es una o dos cucharadas de la respectiva preparación; no más, en forma diluída. Luego puede aumentarse la ración.

Para los niños hay otro alimento: los granos remojados tales como avena, cebada, trigo, maíz, frijoles, caraotas. Se pueden remojar catorce horas, luego se dejan uno o dos días cambiando el agua cada seis u ocho horas, hasta que germinen un poquito. Se ponen a secar al horno o al sol a unos 60 grados; se muelen y se logra una harina. Es la harina más nutritiva del mundo. Se trata de una especie de grano malteado. Este es un alimento formidable para los niños. Se les da cocido, y se prepara una papilla junto con los vegetales. Los niños criados así, tienen una fortaleza tremenda. Lo mismo puede hacerse con zulú.

Se les da arroz integral, bien cocido y licuado, preparado con la proporción de una parte de arroz en ocho partes de agua. Así, si se pone una cucharada de arroz hay que agregar ocho cucharadas de agua. Cocinar, licuar y preparar la papilla. El arroz debe ser arroz integral porque la harina de arroz refinada no tiene substancias nutritivas, pues éstas se han eliminado en ese arroz. El arroz integral, por el contrario, tiene la cascarilla marrón o afrecho que se encuentra alrededor del grano, que es donde se encuentran los nutrientes indispensables para el crecimiento del niño. Los niños necesitan el complejo de Vitamina "B" presente en el afrecho, que no se consigue en otros granos.

Aquellos que quieren hacer un experimento interesante, con la alimentación de los niños, pueden tomar un grupo de infantes desnutridos y suministrar-les "torta de ajonjolí". Para hacerla se utiliza lo que queda luego de la extracción del aceite (esa torta tiene abundantes minerales y nutrientes); se muele para hacer harina; se obtiene "afrechillo de ajonjolí" y se mezcla con guarapo de caña concentrado o sea "melado"; no melaza, sino "melado de caña". Si lo desea puede añadir otros refuerzos como afrechillo de arroz, afrechillo de trigo, germen de trigo, harina de maíz cariaco, harina de cambur manzano. Aún más, para mayor sabor, la preparación puede combinar-

se con una o más frutas como lechoza (papaya), guayaba, ananas, mango, bananas, semeruco, etc., que son excelentes alimentos para los niños. Todo esto debe prepararse como una comida, una papilla y suministrársele por lo menos durante tres meses (la dosificación sería según la necesidad individual).

Pero en ese caso puede mantenerse una observación y comparación en peso y talla con los niños que siguen la alimentación convencional, para apreciar como los superan los niños con alimentación sana.

Puede escogerse un niño mal nutrido, normalmente carente de una buena orientación de la madre. Entonces lo que tiene que hacerse es arreglar el servicio en un hospital local o establecimiento análogo. Cuando traigan los niños diariamente, a una hora fija, suministrarles una o dos cucharadas de la preparación para que los niños que se van a controlar por tres meses sean fácilmente supervisados. Semanalmente se toma el peso, talla y la hemoglobina.

Si se le va a dar "yogurt" que sea de leche natural, leche de vaca, sin hormonas, puede ser leche en polvo, pero sin que esté contaminada por efectos semejantes a los de "Chernobyll". Léase muy bien el envase de la leche que se está utilizando, véase si la leche es de verdad o si tiene otras substancias adicionales. Muchas veces la leche viene de la soya. Eso no es leche.

No vaya a guardar nada para mañana. Si preparó una comida hoy, por ejemplo papilla o jugo, y sobró un poquito, no debe dejarse en la nevera para dársela al niño después. Es una sola vez que se le da; si sobró, no debe dársele otra vez al bebé. Es una buena prevención para evitar "salmonellosis" uno de los problemas más graves que puede presentarse en el trópico.

Pueden haber también otras contaminaciones como difteria o cualquier otro microbio; para evitar todas esas complicaciones, es bueno siempre preparar la comida fresca, suministrársela al bebé y después lavarse las manos y los utensilios. Más que "esterilizar" los utensilios para los niños, lo que tiene que hacerse es lavarlos bien. Esterilizar en el sentido estricto de la palabra es dificultoso, porque para que se pueda esterilizar habría que colocar "autoclaves", que son aparatos muy costosos usados para la esterilización en el laboratorio, que no tenemos en las casas; y al sacar al aire libre el material puede contaminarse de nuevo.

Cuando se esterilicen ollas, platos, cucharas, etc., recuérdese que al exponer tales utensilios de nuevo al aire libre se está colocando más microbios en ellos. Así que no vamos a lograr ollas, cucharas, teteros esterilizados, como tal; lo que se logra es asear, que es otra cosa muy diferente, estemos conscientes de que no estamos esterilizando nada. Muchas veces se dice "vamos a esterilizar todo"; se trata de una sobreprotección ilusa.

Por otro lado lo anterior no puede ser excusa para dejar los utensilios sucios; tienen que quedar bien limpios. En la naturaleza los microbios se presentan en forma natural. Lo importante es que el niño desarrolle sus propios inmunosistemas a tal situación.

Se sabe que cuando inhalamos aire, estamos ingiriendo con cada inhalación aproximadamente dos mil microbios, al exhalar estamos botando por lo menos 20 - 30 microbios con cada exhalación. Pero si exhalamos por la boca no estamos eliminando microbios inhalados. Ellos quedan acumulados en el sistema nasal. Por lo tanto es preferible que se eliminen los microbios a través de la exhalación por la nariz y para los niños también es importante que se haga así. Acostúmbrese a la inhalación y exhalación por la nariz.

Cuando en el niño aparecen los primeros dientes, normalmente tiene necesidad de más calcio. Este puede obtenerse de la lechada de ajonjolí de cuya preparación hablaremos más adelante. Después de aparecer la dentadura, el niño va a morder de todo. Hasta la madre puede ser víctima de un mordisco juguetón en la mama. Cuando ello ocurra debe ser tolerante, y con darle agua nada más, dos, tres, cuatro veces el bebé dejará de morder.

También se puede decir que una buena alimentación significa que debe haber buena eliminación. El niño necesita vitaminas pero no en cápsulas, ni gotas adicionales; las frutas tropicales llevan suficientes vitaminas. Debe suministrarse frutas tropicales como mango, lechoza, cambur, ananás, nísperos, uvas, etc. No vaya a buscar frutas exóticas como manzanas y algunas otras, pues no tienen los nutrientes adecuados para nuestro medio, no sirven para el trópico. El cambur es más fácil de digerir en la mañana o al mediodía. Pero debe evitarse su consumo después de las dos de la tarde. Lo mismo se aplica a los frutos ácidos. En la mañana puede dársele al niño todas las frutas que se quiera, pero sin mezclar. No debe consumir patilla abierta por más de media hora, pues se torna en arsénico; debe consumirla de inmediato.

#### CONVENCER A LOS NIÑOS CON GENTILEZA Y FIRMEZA

Normalmente hay cuatro caminos de acercamiento a los bebés para convencerlos de algo:

- el Primero: con buenas palabras (cuando los niños pueden entender las palabras) simplemente decir cosas como: "Mi amor, tómate esto..."
- el Segundo: "Si te tomas ésto, te doy ésto" (el del sutil "Soborno").
- el Tercero: "Si no te tomas ésto, no vas a jugar" (el del sutil "Chantaje").
- el Cuarto: "Si no te tomas ésto te doy pao-pao" (el gentil castigo corporal que siempre debe evitar zonas sensibles).

Entonces, estos son cuatro niveles de educación aceptables. En ningún caso el niño necesita castigo severo que pueda ocasionarle daños irreparables. Buena educación, buenas palabras, deberían ser suficientes. Se dice "mira mi amor, esto te hace bien"; explíquesele con razonamiento, no simplemente porque el adulto lo quiere así; dígasele "esto te va a producir tal beneficio".

Prepáresele un plato muy rico y sabroso y dígasele al niño: "Pruébalo, te va a gustar. Prueba un poquitico para que veas". Entonces él seguramente lo probará y dirá: "Ahora sí me gusta, dame más". Todo lo que vaya a enseñársele al bebé debería hacerse jugando; como si fuera un juego; no al estilo de la educación con el morral de libros que se imparte en las escuelas, normalmente. La educación debe ser continua, en forma de juego; los padres deben tener tiempo suficiente para jugar con el niño. Si el niño le dice a la madre o al padre: "mira, aquí está un juguete que no quiere dar la vuelta" no vaya a decirle que no tiene tiempo para arreglárselo o atenderlo, debe atenderle.

La familia entera puede jugar junta para educar al niño, inclusive en los ambientes exteriores en el campo. Si se puede hacer media hora de jardinería diaria con el niño, ello es excelente para él, además de ser muy educativo para los adultos. Por ejemplo tómense dos granitos de caraota y déjese que

el niño mismo observe cuando germinan, cómo crecen, cómo se producen los frutos; y luego hágase que los corte y que ayude con la preparación en la cocina; esa comida va a saberle más sabrosa y no solamente sabrosa, ese niño ha aprendido a sembrar y a cosechar. Es una educación realmente aprendida; que entra como hábito. En vez de destruir la flora, el niño va a aprender cómo apreciar y utilizar un recurso.

#### HORARIO RECOMENDADO PARA LA ALIMENTACION DEL BEBE

- Con los niños recién nacidos es recomendable dar pecho cada dos horas aproximadamente. La duración del amamantamiento debe ser de veinte minutos a media hora, comenzando en cada amamantada con el seno utilizado de último en la vez anterior.
- 2. A medida que el niño va creciendo se le van espaciando las amamantadas gradualmente, aumentando el intérvalo de 2 horas a 3 horas, y luego a 3 horas y media, y por último podemos llegar a este horario: 5 a.m. 9 a.m. 1 p.m. 5 p.m. y 9 p.m.; y con ello terminará la reducción, es decir 5 teteros ó 5 veces pecho durante el día. Lo anterior sería una forma gradual de acostumbrar al bebé. En caso de que el niño empieze a llorar, por ejemplo a las 11 a.m. (y habiéndosele dado pecho a las 9 a.m.), se le puede dar agua de coco, jugo de frutas o verduras y los vegetales en la alimentación del niño, y éste no llorará, y, lo que es más importante, va a crecer sano y fuerte. Después de las 9 p.m. no debe recibir alimento, sólo agua.
- 3. Cuando el niño está más grande, se pueden ir eliminando progresivamente las amamantadas en este orden: eliminar primero la lactancia de las 5 p.m., a continuación la de las 5 a.m. y finalmente de las 9 a.m. La lactancia de la 9 p.m. se puede mantener mientras la madre tenga leche, nunca suplirla con tetero, para evitar las caries producidas por las sustancias químicas contenidas en las llamadas fórmulas lácticas hechas a base de aceite de coco y maíz. Pero manténgase el suministro de otro alimento en la hora exacta.

Y, más aún, que no falte nunca el amor y el cariño para el bebé; esto es fundamental en cualquier momento, eso no se sustituye por nada. Solamente

lo que vamos a sustituir es la leche. Una vez que tenga la dentadura suficientemente dura, puede comer alimentos suaves, como sopa. No vaya a darle alimentos gruesos como arepas. La comida suave puede alternarse con leche materna. A partir de los dos años poco a poco trate de destetar, no bruscamente sino gradualmente.

En lo relativo al horario alimentario para la ingestión de comidas principales, debería quedar así: desayuno de 6:30 a 7:00 a.m; junto con el desayuno de los demás, para que se vaya acostumbrando. Almuerzo de 12:30 a 1:30, y cena de 6:00 a 7:00 p.m.; ambos junto con los demás miembros de la familia también. Por otro lado, de los dos años en adelante, hasta los seis años, puede dársele hasta cinco comidas al día. El resto del tiempo puede dársele agua, agua de coco, jugo de caña, corocillo. Este último es un gran alimento. Lo puede preparar hervido con cilantro; o simplemente utilizándolo como harina para agregar a galletas, pan, sopa, etc. El arroz integral no debería faltar en la comida de los niños (por lo menos hasta los doce o catorce años). Durante el día, el niño debería recibir arroz integral porque está en la etapa de crecimiento. Los factores de crecimiento se encuentran en la vitamina B, y el Complejo de Vitamina B; estos se consiguen en el arroz integral y por lo tanto no debe faltar en la alimentación del niño. El arroz puede consumirse por lo menos una vez al día; si puede ser dos o tres veces, mejor.

Hay algunas teorías curiosas para facilitar el proceso del destete. Una de ellas dice que lo mejor es darle otro alimento al bebé para llenarse. Con ello lo que se hace es castigarlo. Cuando el estómago esté lleno posiblemente no va a llorar más, pero insistirá en buscar el aroma de la madre porque siempre la nariz del bebé está pendiente de la madre.

Conocemos casos en que en vez de poner a dormir al bebé al lado de la madre, lo que se hace es que se le da la ropa de ella, y al sentir su olor el niño duerme tranquilo. Hay muchas técnicas paliativas de esta naturaleza pero no hay que abusar de ellas. Puede recurrirse a las mismas sólo en caso estrictamente necesario o en emergencias. Por ejemplo, no se debe poner el niño al lado de la ropa de la madre para que ésta pueda irse de farra a la discoteca; eso es engañar al niño alegremente.

Puede haber también técnicas de inducción amistosa y gentiles, como por ejemplo envolver al niño en un ambiente de juego o exponerlo a un escena-

rio natural agradable con plantas y animales. Se trata de técnicas individuales que tenemos que desarrollar según cada caso. Aquí lo que podemos dar es una orientación general, no específicamente en cada caso porque unos pueden tener facilidades y otros no. Las madres que viven en esas celdas habitacionales de Caracas que se llaman "apartamentos", o en ciudades congestionadas, ¿a dónde van a poder salir? Si hay padres que ni siquiera pueden circular libres y seguros dentro de sus límites, entonces es imposible recomendarles que saquen a sus niños a la naturaleza todos los días. Pero si hay posibilidad, deben hacerlo; los resultados serán muy recompensantes. Es deseable que el niño tenga oportunidad de aire fresco. Nunca debe olvidarse que necesita agua y aire fresco; no simplemente la leche, no simplemente la comida. El agua y el aire son indispensables para que el niño pueda crecer bien. Una caloría de energía se libera con el consumo de 1 c.c. de agua. El agua puede ser pura, hervida o filtrada. Tenga cuidado con el agua del chorro. En alguna ciudades ésta viene con hasta treinta y cuatro substancias químicas agregadas en la planta de tratamiento. Por ello lo ideal es filtrar o hervir el agua.

El agua necesaria para un día, tiene que filtrarla o hervirla y dejarla reposar con un día de anticipación; también es buena para los adultos.

Es conveniente no amarrarle ningún tipo de pañal al bebé para no obstaculizarle el movimiento del diafragma.

El bebé al nacer trae un vestido propio: su piel. Normalmente ningún otro vestido adicional necesitaría por el momento. Son los padres los que se empeñan en sacarlos emperifollados y con zapatos. Los niños ni siquiera necesitan escarpines, eso les perjudica enormemente.

El cuerpo del bebé está acostumbrado a intercambios gaseosos, a intercambios de nutrientes a través de los poros de la piel. Entonces si se le coloca cualquier tela alrededor de su cuerpo, el sudor se acumula y se convierte en foco de desarrollo de microbios. La putrefacción provocada por esos microbios acidifica la piel y éstos ocasionan lesiones que se conocen como "infección". En realidad, como ya vimos, anteriormente, la infección no viene de fuera. La superficie epidermica contiene varias capas de células muertas. Si se coloca algo ajustado o impermeable alrededor del cuerpo, en ese lugar el sudor queda estancado, y las células muertas junto con la humedad, son una base excelente para que puedan crecer los microbios, para que puedan crecer líquenes, hongos más una serie de problemas adicionales.

Por otra parte es importante suministrar sabor astringente al bebé, desde el nacimiento. El astringente es el sabor que el bebé particularmente necesita, no el dulce. Siempre suminístrele astringente. Se consigue por ejemplo en el cogollo de guayaba. Ese astringente va a ayudar para formar mejor su sistema metabólico. También puede darle el amargo, que se consigue en plantas como la flor escondida. A veces los adultos utilizan zábila y se la dan a los niños; ésta contiene substancias tan fuertes, que aún en los adultos producen diarrea; los niños pues no necesitan una substancia tan fuerte. Si necesita darles un remedio con amargo, la flor escondida es el remedio adecuado. Se les da un cogollo diariamente, si tienen un año de edad; dos cogollos al segundo año; cinco cogollos a los cinco años, siempre triturados y suministrados con algún líquido como aqua de coco. Normalmente es un remedio muy efectivo. La flor escondida puede suministrársele al bebé incluso a partir de los once días de su nacimiento, con excelentes resultados. Un niño nació con estreñimiento porque su mamá sufría de estreñimiento. Lloraba todos los días. Nació amarillo, nació con ictericia. Entonces lo colocaron un día debajo de "la luz" (la famosa "lámpara") y entonces se lo devolvieron a la madre. Pero a los once días todavía tenía el estreñimiento. Simplemente un cogollo de flor escondida resolvió el problema. Dándole a un niño por unos días eso a cualquier hora (porque para los niños los remedios no tienen que ser exactamente en ayunas, puede ser a cualquier hora), normalmente su digestión no se altera nunca, la evacuación se normaliza y con esto ya no va a haber complicaciones, ni de asma, ni de alergia, ni problemas de la piel, ni dermatitis, ni estomatitis, ni de lengua geográfica, no va a tener ninguno de esos problemas. Todos esos no son problemas "idiopáticos" como dicen los libros, por ignorancia; provienen del estreñimiento de la madre.

El envase de la leche es cancerígeno porque en la parte interna tiene una cobertura de polietileno que es cancerígena. Ultimamente se vende leche procesada a alta temperatura (UHT), que no necesita refrigeración. El procedimiento de la misma consiste en subirle abruptamente la temperatura de 160 a 180 grados centígrados, para congelarla entonces a 14 grados bajo cero, y luego envasarla. Se puede dejar fuera por seis meses sin refrigeración. ¿Por qué no se da la putrefacción? en este producto Para que la leche pueda putrificar se requiere de la actividad microbiana. Cualquier cadáver tiene que sufrir la destrucción por la presencia de microbios. Sin embargo, imagínese cómo será esa "leche" que ni los microbios se le acercan (poco le debe quedar del producto natural). ¿Vamos a suministrar esa leche para

que aumente la flora de los niños? No puede ser, si no permite la flora propia, mucho menos va a permitir otra flora en el cuerpo. Esa es la razón sencilla por la cual no recomendamos la leche envasada. Pero también se nos dice: "el muchacho necesita calcio". Hay que pensar un poco más ampliamente. El calcio no se fija sólo. Si así fuera, tan sólo con darle polvos de cal al niño tendríamos resuelto el problema. El calcio necesita la asociación del magnesio y del fósforo y otros microelementos; que no están en las leches industrializadas; por lo tanto, esas leches no son un alimento adecuado. Para suministro de calcio lo que puede utilizarse es la "leche" o "lechada de ajonjoli" que se prepara así: se ponen a remojar las semillas catorce horas, se deshecha el agua; se lavan bien y se licuan solas primero, para que queden como papilla y luego se le agrega el agua necesaria, se cuela la preparación, el bagazo que quede se vuelve a licuar, volviendo a agregarse aqua, se cuela de nuevo y así sucesivamente; de aquí resulta la "lechada", lista para el niño. Si quiere endulzársele, puede agregársele dulce al gusto en este momento (no al principio, porque la mezcla no se trituraría bien). Si no quiere dársele mucho désele una cucharada para empezar y luego auméntesele según la necesidad. El ajonjolí tiene diez veces más calcio que la leche de vaca y con la ventaja adicional de que es calcio orgánico asimilable.

En las mujeres mayores de 40 años, la osteoporosis es muy común por haber consumido lácteos como queso y la leche. Contrariamente a lo que nos dice la propaganda comercial, el consumo de estos productos no nos da más calcio sino que nos hace perderlo. Por un lado el calcio contenido en los mismos es inasimilable por ser calcio inorgánico y aislado, por otro lado el efecto de acidificación que estos alimentos producen en la sangre, debido a la naturaleza putrefactiva de los mismos, forza al organismo a desprenderse del calcio de los huesos para compensar con un efecto alcalinizador con lo cual se termina con un efecto neto de descalcificación: la llamada osteoporosis. El calcio liberado de los huesos termina depositándose en otras partes del cuerpo como espolones, en algunas articulaciones, en espículas en las vértebras. También puede presentarse en mujeres de 60 a 70 años en la forma de pies doblados y arqueados (lo que se conoce como osteomalacia), lo cual es producto del mismo proceso de descalcificación. Entonces estas dos enfermedades la osteoporosis y la osteomalacia, son inducidas por el consumo de productos como los lácteos; además de la tendencia natural de que la mismas ocurran a partir de los 30 años. La costumbre de consumir ajonjolí de diferentes formas, bien sea en lechada o tostado y molido, puede prevenir los males mencionados.

Los bebés a partir de los dos o tres meses pueden tomar dos cucharadas de ajonjolí al día, en seis u ocho teteros, sin problemas.

Los niños necesitan alimentos que los nutran y suministren los ingredientes necesarios para el crecimiento, manteniendo la reparación y la eliminación adecuadas. Recuerde nuestra anterior mención de que cuando la degeneración (desgaste) es menor, entonces hay crecimiento. En ese caso hay crecimiento en los bebés. Es lo que tenemos que buscar. Para los bebés la comida debe ser blanda pues todavía no tienen dientes para masticar, no tienen enzimas en la boca para digerir comidas no blandas. Por ello, debemos buscar alternativas viables para ellos; por ejemplo, puede empezar a dárseles a los tres o cuatro meses jugos de vegetales o de frutas, los cuales se le pueden suministrar en forma diluida en agua. Si se los damos así hay posibilidad de que el niño recupere lo que necesita. Debe evitarse la mezcla de los jugos de diferentes frutas; déselas más bien en forma individual. Por otro lado cuando se mezclan los vegetales con las frutas, tales mezclas pueden provocar daños en el sistema digestivo del bebé. Por ejemplo, no debe mezclarse zanahoria con naranja, ya que ésta no es una buena combinación, ni siquiera para los adultos, porque el jugo de naranja (como todo jugo de frutas) se digiere en la boca y el jugo de zanahoria se digiere en el resto del sistema digestivo. La presencia simultánea de ambos, en una mezcla, a través del sistema digestivo, impide entonces el procesamiento de cada uno de ellos en forma individual.

Debe pues suministrarse jugos de vegetales en forma separada de los de frutas, sin combinar para que el niño sea capaz de utilizar el sistema digestivo con efectividad. Si quiere tener en su casa un "vigilante nocturno" gratuito, entonces dele a su bebé una combinación como la de naranja con zanahoria, ¡pues él no dormirá durante toda la noche ni dejará dormir a los demás tampoco!

#### TRES REMEDIOS BASICOS PARA EL NIÑO

Hay algunas preguntas claves para detectar el estado del niño. ¿Cuántas veces come el niño? es la primera pregunta; ¿cuántas veces evacúa el niño? es la segunda pregunta. Con eso se puede diagnosticar perfectamente bien que pasa con el niño. Una tercera pregunta, sin embargo sería: ¿Qué quejas tiene el niño? Pero primero haga las dos preguntas fundamentales: ¿cuántas veces come, cuántas veces evacúa?

Cualesquiera que sean los problemas, existen 3 remedios básicos para los niños. Ni siquiera deberían llamarse remedios; simplemente son complementos a su normal alimentación sana. Para garantizar que evacúen bien se le puede dar al niño **afrecho**. Si él consume alimentos cinco veces, tiene que evacuar cinco veces; es la norma. Pero si no sucede esto la madre debe estar pendiente. Si este proceso no sucede como norma el niño no va a estar bien. En caso de que no sea así, y que haya estreñimiento, el afrecho cocido añadido a atoles, sopas y cualquier otro alimento apropiado es excelente para ayudar a movilizar los intestinos. Este es un caso típico de una misma sustancia sirviendo como remedio y alimento; en consonancia con el dicho hipocrático: "Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento".

Otro remedio es el de chaquitos frescos de **corocillo** con semillas de cilantro en agua. Se prepara de la siguiente manera: 20 gramos de los chaquitos de corocillo o su equivalente en polvo seco, con 5 gramos de semillas secas de cilantro, se hierven en dos litros de agua (aproximadamente 8 a 10 vasos de agua); se deja reposar la preparación y se toma luego durante el día como agua a temperatura ambiental. Sirve para eliminar los gases estomacales, limpiar los riñones, orinar mejor, aumentar la hemoglobina, entre otros beneficios.

El tercer remedio es la preparacion de la planta denominada **flor escondida**. Un cogollo de la misma (aproximadamente dos gramos de la planta fresca) o su equivalencia en polvo seco, se tritura, y se le agrega agua de coco o jugo de caña, o jugo de frutas frescas; para suministrar en ayunas al bebé hasta su primer año de edad. En caso de ser mayor de edad, añadir un cogollo por cada año adicional hasta los 12 años.

Cuando son niños mayores de 12 años, entonces puede dárseles 20 g. Por tener un predominante sabor amargo, este remedio ayuda para neutralizar otros sabores; de tal forma que mejora la función metabólica a nivel celular; en sí, mejora la función hepática. El medio líquido en que se sirve actúa como un surtidor del sabor de la planta y facilita la absorción más rápida.

Hay cinco vías para la eliminación de toxinas: a través de la bilis, del sistema digestivo, la materia fecal, riñones, el sudor y los pulmones.

En cuanto al sudor, el niño corre por donde quiera; siempre suda demasiado. Por lo tanto debe bañarse dos o tres veces al día o, si quiere, más veces, para facilitar la eliminación de toxinas a través de la piel. Resumiendo, en cuanto a los tres remedios básicos para niños, el afrecho es fundamental para evacuar bien; el corocillo para que orine bien; y la flor escondida para que mejore su sistema digestivo (metabolismo) en su totalidad. Cuando logra aplicar los mismos para corregir los respectivos desequilibrios, los niños se recuperan rápido; normalmente, en un máximo de 40 días. Si tienen gripe, si tienen mucosidades entonces puede dárseles orégano orejón para alivio inmediato, en uno o dos días.

Con el tratamiento de los tres remedios el niño se recupera solo, se le abre el apetito. Normalmente cuando no tiene buena eliminación, el niño no tiene apetito, tiene ganas de consumir todas las chucherías como alimento, pero alimento dice que no quiere, o simplemente presiona entonces a la madre para comer "alguito" o cualquier cosa. Si la madre lo complace, allí está el error. Si el niño tiene problemas de evacuación, lo que tiene que hacerse es procurar que evacúe. Cuando evacúe bien, el estómago se sentirá vacío y se abrirá el apetito y comerá. Al comer se normaliza todo.

Hay niños y mujeres embarazadas también que comen tierra. Es una enfermedad. Para curarla se puede usar la propia tierra, pero tierra apropiada. A tal fin, puede usarse tierra roja o arcilla roja, cernida, para que quede finita. Una cucharadita de esa arcilla se coloca en agua filtrada o hervida y se deja reposar durante la noche. A la mañana siguiente tome esta agua, nada más. Este proceso se repite otra vez por tres días. El niño y la mujer embarazada nunca más van a consumir tierra. Podríamos utilizar también la arcilla con agua, como cataplasma; local o en todo el cuerpo, aplicándola como un lodo. La aplicación de arcilla ayuda para abrir los poros, desintoxicar a través de la piel. Si hay erupciones, dermatitis, salpullido, lo que sea, aplíquese esa arcilla, déjesela allí como media hora y luego tómese un baño; si quiere, repítase dos o tres veces al día, para que se vea cómo desaparecen los problemas de la piel. Para forúnculos utilícese zábila junto con arcilla, mézclese la zábila con la arcilla; y aplíquese como cataplasma sobre los forúnculos, los cuales desaparecerán. Puede complementarse también con un remedio de flor de cayena. Los botones tiernos de cayena que se abren para convertirse en flores, recójanse en número de 1, 2, 3, 4 ó 5 para que el niño vaya masticando y tragando para prevenir la salida de forúnculos. Los forúnculos que están a la vista se atienden con arcilla y zábila, y los que están en vías de desarrollo no van a aparecer por la acción de los botones de cayena.

Volviendo al remedio de la flor escondida, como la planta es amarga puede suministrarse con agua de coco y endulzar con miel si el niño se queja de que la preparación es amarga. Aunque normalmente los niños se acostumbran a la amargura desde pequeños. Lo que pasa es que como hemos dicho antes, las madres, con frecuencia adictas al azúcar, también quieren pasar el hábito del azúcar al bebé y endulzan el tetero.

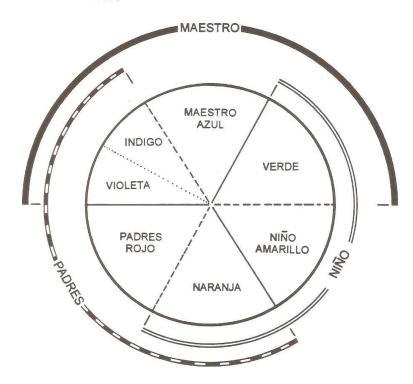
Los malestares y diarreas que se presentan con la salida de los dientes, también se pueden evitar con la administración de la lechada de ajonjolí.

Como también hemos dicho ya, cuando el niño tenga diarrea como tal hay remedios efectivos: atoles de harina de cambur manzano, de maíz cariaco o de zulú. Si no tiene nada de eso, prepare una infusión con los cogollos de guayaba la cual tiene un predominante sabor astringente o de frunce; con eso se normaliza el sistema digestivo.

Los niños normalmente pueden tener sarampión, lechina. Para estos casos tenemos el recurso del paraíso o alhelí. Se trata de una planta maravillosa. No es un antibiótico, lo que ocurre es que su presencia inhibe en forma natural el crecimiento microbiano, al tiempo que se fortalece el organismo del individuo. Las hojas se trituran para sacar el zumo y el mismo se aplica en el cuerpo; o, si no hay suficientes hojas, se ponen a hervir con agua. Puede en éste último caso también utilizarse la corteza. La respectiva cocción puede usarse para bañar al niño.

#### LA EDUCACION DEL BEBE

A los niños ya se les debe comenzar a educar desde el momento mismo de nacer. La educación no debe separarse del juego, también es importante la comunicación con el niño, hablarle siempre. Que las canciones de cuna sean temas de interés, que no sean simplemente canciones cualquiera, sino canciones que lleven mensajes de paz, de amor, de cariño, de belleza. Hay tantas cosas que comunicarle, por ello es importante que en esa canción de cuna se le acostumbre a escuchar una serie de mensajes aún en el momento de descansar. Cuando se introduce ese tipo de vida, el niño se relaja bien. Al levantarse, los padres deben estar disponibles para jugar con él; lo que hará que se levante con alegría todos los días en la mañana, la



PADRE = ROJO NIÑO = AMARILLO MAESTRO = AZUL

**EDUCACION** 

Fig. 27

138

cual manifiesta moviendo enérgicamente los pies y las manos cuando es pequeño y empieza el proceso de movilizarse. Los primeros quince días quizás no logre responder a todos los estímulos que reciba, pero cuando tiene hambre empieza a llorar. Los primeros quince días se mantiene dormido la mayor parte del tiempo. Pero después poco a poco empieza su reacción. Cuando viene alguien mueve los ojos, o si escucha algo agradable, empieza a reir o mueve las manos, los pies, lo que sea. Lo importante es que se le permita comunicarse. Los padres deben saber, si el bebé está llorando, por qué está llorando. Si está incómodo, no está confortable, bien sea en su cuna, o en su cama, o cuando se le carga, esas pueden ser razones para llorar. No debe dársele la comida de inmediato cuando empieza a llorar, sin precisar y solucionar la razón del llanto. Si el bebé se está tocando la oreja constantemente, posiblemente tiene algo en la misma, quizás dolor de oído. Si tiene otros malestares, tales como el retorcer su cuerpo u otras expresiones por ejemplo de llanto, debe precisarse la causa y, una vez que se sepa, fácilmente se puede atender al niño. Los padres deben permanecer cerca de él, no dejarlo nunca encerrado en un cuarto, eso es muy peligroso, puede requerir de asistencia en cualquier momento.

Una vez que tenga la dentadura suficientemente dura, puede comer alimentos suaves como sopa. No debe dársele alimentos gruesos como arepas. La comida suave puede alternarse con leche materna. A partir de los dos años poco a poco trate de destetar; no bruscamente, sino poco a poco.

#### EL PODER DE LOS CUENTOS INFANTILES COMO RECURSO EDUCATIVO

A partir aproximadamente de los dos años, cuando el niño sepa escuchar, los cuentos, éstos les serán muy educativos. Puede inventarse en ellos toda la fantasía del mundo, de acuerdo al interés o inclinaciones de cada niño. Por ejemplo, los zancudos pueden imaginarse como maestros de música que llegan cantando, volando a enseñar música; la araña que teje telares puede ser un sastre maravilloso. ¿Por qué no? Son cuentos infantiles que uno puede inventar. A continuación se presenta una serie de cuentos representativos, para niños, pero que también pueden servir para todos los adultos que todavía conservan el encanto de la niñez.



# Con la pura intención no basta

Era una vez un bosque tropical con abundante flora. En el bosque habían árboles centenarios y gigantescos con coronas frondosas y siempre verdes tocándose unas con otras. Las lianas, los bejucos gruesos que colgaban de las coronas, se extendían en diversas direcciones entretejidas como telas de araña. Los arbustos y las hierbas cubrían el espacio disponible al pie de los árboles. Los mus-

gos, los helechos, epifitas, parásitas y otras plantas abundaban por todas partes; creciendo con frecuencia sobre las hojas verdes del bosque. Los troncos caídos eran sustrato ideal para numerosos hongos de colores y de formas diversas. Las frutas, semillas y flores plenaban las diversas plantas, razón por la cual abundaba una fauna tropical con pájaros de vistoso plumaje, particularmente en los ejemplares machos. Más allá de sus colores y apariencias, el canto de los pájaros formaba una sinfonía musical inigualable. Los grillos, los insectos, las hormigas, las mariposas, los gusanos, los caracoles, las culebras, los sapos, las golondrinas, las cucarachas y todos los animales imaginables, se turnaban periódicamente en sus apariciones. El desfile de los diversos habitantes de la selva era particularmente manifiesto en numerosos cauces de arroyos y manantiales cristalinos que poblaban el medio ambiente. No había nunca un descanso colectivo en la incesante y variada manifestación de vida animal.

Entre la fauna había una manada de araguatos de pelos dorados. Sus característicos alaridos intimidantes anunciaban al mundo, como sirenas de fábricas, las mareas altas y bajas aún en este bosque lejano. Los monos eran juguetones como los muchachos. Tenían su forma de entretenimiento rutinario: unos brincaban de rama en rama; otros colgaban de los bejucos; otros se la pasaban buscando peleas con sus congéneres mostrándoles todos los dientes y con las colas levantadas como listos para la más implacable guerra. Algunos recogían los piojos

entre los pelos del prójimo para su merienda. Algunas hembras embarazadas andaban con su barriga grande y otras cargaban sus chiquitos abrazados de sus cuerpos, amamantándolos con mucho cariño y ternura.

Un día, después de haber regresado del recorrido de la manada para comer, satisfecho con una buena ración de frutas y cogollos de los vegetales, el mono anciano se dirigió a los demás para decirles: "Oigan esta información, el cuerpo necesita descanso; la boca necesita descanso, el estómago también. Un día de ayuno semanal es lo que recomiendan los sabios para lograr una buena desintoxicación". Como era costumbre, se abrió un respetuoso debate público sobre el planteamiento del anciano, ya que se presumía que el anciano hablaba de su experiencia y sabiduría. Al final, democráticamente se decidió por unanimidad que un día de ayuno por semana era saludable para la manada. Se recomendó también que el día siguiente debía ser el primer día de ayuno colectivo. Dependiendo del éxito o no del ayuno propuesto, la próxima reunión decidiría los siguientes pasos a seguir.

Al pasar la noche, llegó el día siguiente. Los monos comenzaron el ayuno desde que se levantaron por la mañana temprano. Pero cuando se acercaba la hora del mediodía se veían inquietos, sentados sobre las ramas de los árboles. De repente un mono que se veía particularmente inquieto exclamó: "¡Compañeros, que noble decisión la de la manada! El ayuno ha sido un éxito. Pero si seguimos sentados así todo el día de hoy, estaremos en problemas. Dentro de un rato el sol se tornará más caliente y no podremos salir del bosque. Si esperamos la noche, no podremos ni siquiera movilizarnos, aún dentro del bosque. Así vendra el día de mañana y nos encontraremos todavía acá, sentados como unas ¡marmotas! Es urgente que decidamos nuestro futuro''. Otro mono agregó: "Bien pensado compañero, en pro del futuro de la manada tenemos una responsabilidad colectiva sobre la cual reflexionar. ¿Qué haremos?" Un tercer mono invitó a una reflexión profunda. Otro mono señaló: ¡Sería bueno emplear nuestro tiempo de ayuno en cosas útiles! Vale recordar que al norte de este bosque, por las praderas húmedas hacia donde corre el agua del río, hay un cambural grande, nuestro sitio favorito. Tenemos tiempo sin probar ni un solo cambur de allá.

Los perros del campesino son muy malos. El mismo campesino llega a cuidar su cambural con frecuencia. Por ello es que nosotros lo visitamos al atardecer cuando no hay sol, aprovechando que el campesino se encuentra en su conuco río abajo. Propongo que aprovechemos ahora mismo para decidir si vamos a hacer nuestra visita rutinaria al cambural, hoy, antes de que se haga demasiado tarde. El anciano recordó: "Mi querido muchacho, es cierto que no hay que dejar para mañana lo que se tiene que hacer hoy, pero también es cierto que no se debe hacer hoy lo que se puede dejar para mañana".

Otro mono agregó: "Pero si hay un sentir colectivo de ir hoy al cambural de paseo, por qué no ir hoy. Yo propongo que vayamos hoy". Los demás monos apoyaron la propuesta por unanimidad. Los monos bajaron uno por uno y volaron al cambural. Todos estaban hambrientos pero no gritaban ni hacían la bulla acostumbrada, para no dar la impresión de que estaban desesperados.

Los primeros que llegaron al cambural pronto ubicaron dos racimos grandes, ya con frutos maduros en cuatro manitos, aún cuando los cambures restantes eran verdepintones. Con señas anunciaron el descubrimiento mientras que otros voluntarios descubrieron tres o cuatro racimos más pequeños, pero con algunos frutos parcialmente comidos por los pájaros que ya se habían adelantado. Al asegurarse discretamente que había suficiente suministros para todos los monos de la manada, volvieron a reunirse con premura para resolver la línea de acción a seguir. Uno de ellos de repente propuso en voz baja: "Compañeros, la oportunidad toca a cada quien; cuando no se sabe aprovecharla se pierde. Que les parece si adelantamos las tareas de recolección de alimentos de mañana para hoy, y de esta manera trabajaremos menos mañana". El apoyo a la propuesta era evidente en las caras de los miembros de la manada; más aún, al ver la abundante cantidad de cambur maduro ;al alcance de todos! Un mono chiquito anunció: "Sí, sí, sí. Un cambur en mano vale más que muchos colgando en el cambural". "Qué pensamiento tan sabio y justo" dijo

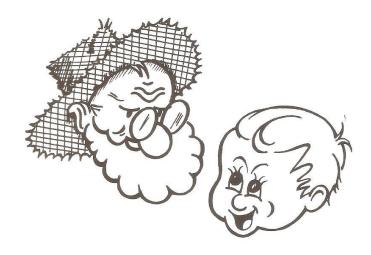
otro, al tiempo que todos se lanzaban sobre los cambures y los ponían a buen resguardo en sus manos.

Al poco tiempo, un mono de cierta edad continuó con la conversación. "Esperar un tiempo largo en esta situación es el aburrimiento en persona. Los monos con manos ocupadas no pueden hacer ninguna otra tarea, ni siquiera brincar desde un árbol a otro". Tenemos que desocupar nuestras manos. Propongo que dejemos los cambures seguros en la boca para impedir el riesgo de deterioro en nuestras manos durante nuestras actividades diarias".

"Bueno, procedamos, manos a la obra" exclamó impaciente un mono de mediana estatura, al tiempo que colocaba sus cambures en la boca. Otro mono anunció con voz difícil de entender ya que los cambures estaban en su boca: "Amigos, mañana estaremos muy cansados del ayuno y ni siquiera tendríamos fuerza para masticar estos frutos. Se dice que aún si se come sólo frutas, se tiene que masticar muy bien. Puesto que podemos aprovechar que hoy no estamos haciendo nada por estar en ayuno, invito a todos a que mastiquen bien sus cambures, en preparación de la ingestión del día de mañana".

Todos movieron sus cabezas con aprobación ya que sus bocas estaban completamente repletas y ni siquiera podían hablar. Masticando poco a poco los cambures se convirtieron en líquido, que inevitablemente se deslizó por la garganta. Los monos en definitiva aprovecharon comer cambur ¡hasta más no poder!

Así terminó el ayuno tan bien planificado, discutido y aprobado. En la misma mañana en que los monos lo habían comenzado...



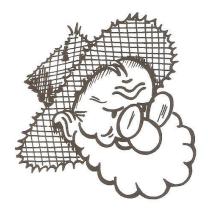
## El Fin importa más que el camino

A Paco le tocó llevar las vacas hacia el campo de pastoreo después de ordeñar por la mañana. Paco con un ramo de escoba negra espantó la manada hacia el campo.

Cada animal, tanto las vacas como los becerros destetados, corría por un camino distinto. No obstante, luego de un tiempo de recorrido todos los animales llegaron al sitio donde abundaba el pasto. Al regresar a la casa Paco reportó lo ocurrido al abuelo. Entonces el abuelo le dijo: "Mi amor, es la filosofía de la vaca: lo importante es llegar a la meta, sin importar el camino".

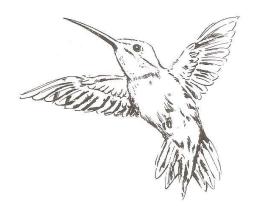
### El Camino es el fin

Paco tenía que acompañar a su tío para llevar los bueyes para el arado del campo. Mientras araban, Paco observó que para que el aro abriese surcos uniformes uno al lado del otro, era necesario guiar lo bueyes en caminos fijos, dar presión uniforme al aro y que mantuviesen tranquilidad para no cansarse. También observó que el compartir la carga de la tarea a través del yugo común, permitía que ninguno de los animales se cansase.

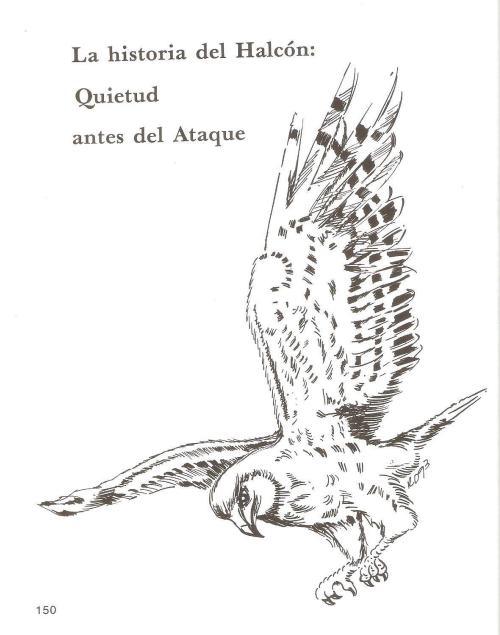


A la hora de almorzar después de escuchar pacientemente todo el relato de Paco sobre su participación en el arado, el abuelo le dijo: "El esfuerzo tiene mayor eficiencia cuando hay la cooperación entre los bueyes. El yugo en este caso une a los animales para la sincronización de las labores. Mi querido nieto, en el caso del arado el camino mismo es el fin".

## La Historia del Colibrí: Dinamismo por Fuera, Quietud por Dentro



Paco caminaba en el valle lleno de bosque. Estaba acompañando a su abuelo en una de las faenas matutinas. De repente apareció un colibrí, se paró en el aire frente a un arbusto de florixora y, con su lengua larga, succionó el néctar sin mover la flor. Luego recogió y enrolló su lengua como una espiral y se fue volando tan súbitamente como había aparecido. Paco se maravilló del pájaro y su plumaje. Mientras había estado frente a la flor, sus alas se habían movido con mucha velocidad pero el resto del cuerpo había permanecido inmóvil como una estatua. El abuelo que había visto todo lo que el nieto había observado, le dijo: "Mi pequeño, la historia del colibrí es la del dinamismo por fuera, y lo estático por dentro".



Paco cuando caminaba por las cimas de las montañas veía en el valle, abajo, unos cuantos pájaros volando con alas extendidas sin mover ni las plumas, desplazándose en círculos perfectos. Su maravillamiento era tanto mayor cuando recordaba que a él le costaba en la escuela hacer algo tan sencillo como un círculo sobre el papel. De pronto, preguntó a su abuelo, que estaba a su lado: "Abuelito, por qué ese pájaro hace un círculo tan bonito". El abuelo le dijo: "Hijo, ese pájaro es el halcón, es un cazador de animalitos chiquitos como conejitos, ratones, pollitos, lagartos y semejantes. Estas observando un ave en vuelo, que al mismo tiempo hace círculos sin esfuerzo ni movimiento aparente, desafiando todas las leyes aerodinámicas". Entonces, uno de los halcones se lanzó a la tierra, en fracciones de segundo, para luego levantar vuelo con la misma rapidez pero con un ratón en su pico. El abuelo poniéndole a Paco la mano sobre la espalda le dijo: "Ahora has visto como un animal aparentemente estático se torna dinámico por un instinto de cazador''.

# Camarón que Sueña, se lo lleva la corriente



Había una vez un joven campesino en un conuco. El cumplía fielmente con todos su deberes. Durante la noche era su menester vigilar la cosecha desde una tarima alta, ya que los animales salvajes invadían de repente para comer y destruir la siembra. El joven ya estaba cansado después de un día de tareas fuertes. En la noche, tan pronto que logró subir a la tarima, se extendió sobre ella, y se quedó dormido profundamente.

Al ponerse la luna del primer cuarto creciente escuchó a su perro ladrar. Se despertó y espantó una manada de báquiros salvajes. Luego volvió a acostarse para descansar.

Dentro de poco tiempo, al escuchar los perros de los vecinos ladrar en la dirección hacia donde se habían ido

152

los animales, presumió que el peligro se alejaba. Pensando que los animales ya no volverían durante el resto de aquella noche, se durmió entonces tranquilamente.

Su despreocupado dormir se tornaría en sueños. Soñó con grandes cosechas que le daban mucho dinero. Al ser muy adinerado, llegaron muchas mozas de la sociedad local pidiéndole matrimonio. Por fin escogió la damisela más bella y la más rica de la zona. Era necesario ceder un espacio en su cama para compartir con ella. Inconscientemente se movió a un lado en la tarima en que dormía. El sueño prosiguió mostrándole que en el transcurso de un año su compañera salió en estado y, felizmente, dio a luz a un par de morochos gemelos: una hembra y otro varón. Los niños querían permanecer al lado de la madre. Por lo cual, de nuevo inconscientemente se desplazó un poco más en la tarima. Como ésta era estrecha el movimiento rebasó el borde y el joven se cayó al suelo, despertando abruptamente.

No era ni siquiera la madrugada, el gallo todavía no había cantado. El joven sentía dolor en una pierna y probablemente tenía el hueso fracturado y el resto del cuerpo golpeado. Permaneció llorando de dolor y vergüenza pues no pudo volver a trepar a la tarima donde había dejado su cobija. Pasó el resto de la noche en el suello del conuco despierto, con dolor y frío.

La avaricia había terminado convirtiendo al legítimo descanso del campesino en lamentable pesadilla.

# Depende de quien lo dice

Se escuchó una conversación entre una madre y sus hijos:

- "Mis amorcitos, ¿por qué estan asustados?
- "Mamá, es que por la mañana escuchamos una lectura en voz alta del muchacho gordo de la casa vecina de que hay animales muy peligrosos en el mundo y a los cuales hay que huirles. El mencionó las culebras, los tigres, los tiburones, los lobos, los leones, las avispas, etc. ¿Será verdad?".
- "Hijitos, no es cierto. Todo depende del punto de vista. Digo esto por que yo he caminado sobre la cabeza de un tigre de Bengala, estuve cerca de muchos lobos feroces, leones formidables, osos enormes, cobras negras, miles de avispas y otros parecidos; pero ningún animal me hizo ningún daño.

Los hijos se admiraron de cómo la experiencia de la madre contradecía a lo dicho por el vecino. "Ahora —continuó la madre— el animal que si puede ser peligroso para nosotros, y así siempre me lo advirtieron mis padres o sea vuestros abuelos, es más bien un animal de dos patas".

¿De dos patas? preguntaron los hijos intrigados.

"Sí. Se trata del animal que la gente llama comúnmente "la gallina", dijo la madre".

"¿Qué? ¿La hogareña gallina?" - exclamaron los hijos con asombro".

¡Sí! - Insistió la madre con severidad. "No se les ocurra acercarse nunca a una gallina". Este animal es altamente peligroso ya que puede matarnos y comernos en un dos por tres.

¡Así terminó diciendo una gusana a sus hijos gusanitos!



# Lo que la Ley Natural separa, El Hombre no lo puede unir

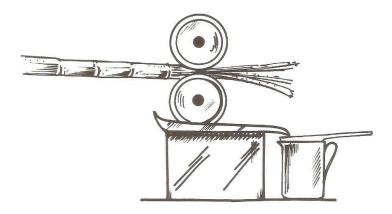
Era el mes de noviembre. Las cañas de azúcar espigadas bailaban en el conuco al son de las brisas mañaneras. Llegó la época de la zafra.

¡Qué trabajo!, ¡Qué alegría!, ¡Qué movimientos! Los muchachos listos con su totuma de coco para beberse el jugo de caña y luego exhibir juguetones los bigotes de espuma que quedaban en sus rostros. Un grupo de obreros limpiaba las ollas, algunos cortaban la caña, otros traían la leña para montar las pailas sobre el fuego, algunos ya estaban moliendo la caña con la ayuda de los bueyes en yugo. Las mujeres de la casa estaban en la cocina preparando la comida para todos. Era un día de feria. Era el día de la zafra.

Los muchachos con la barriga llena de jugo de caña, pasaban hacia las pailas y seguían el proceso de cocción del jugo filtrado. Las paletas batían la mezcla y sacaban las cachazas. La mezcla hirviente se iba trasladando desde una paila a la otra, para coger "puntos" de cocción: el melado, la melcocha, los chicles, etc. Se le agregaba un litro de leche de vaca a cada paila de unos 80 litros de melado con el fin de lograr el punto de panela o papelón, que se colocaba en moldes adecuados según el tamaño y estilo local y según la conveniencia de los usuarios. Al enfriar, se solidificaba el producto, listo para empaquetar en pacas.

Paco había quedado impresionado de todo el espectáculo proceso. El abuelo, que lo dirigía, se desocupó de sus tareas al ponerse el proceso en marcha, y se acercó a Paco. Le dijo: "Hijo, la caña tiene una base donde las raíces fijan la caña a la tierra, al tiempo que sobre la corona se ubican el ápice y el follaje. En la base, la caña esta siempre firme y dura mientras que en su tope puede mecerse grácilmente. Al cortar la caña la estaca puede retoñar con riego adecuado; la parte tierna apical sirve para la nueva siembra. El tallo esta lleno de savia, la esencia de la vida vegetal.

Al igual que la muerte humana separa irremediablemente el alma del cuerpo, al moler la caña la savia se separa del bagazo y no hay manera de integrar a los dos de nuevo para constituir la caña. Lo que la ley natural separa, el hombre no lo puede unir. En el jugo no se percibe ni la base ni el ápice; tampoco en la panela. El delicioso sabor dulce es lo importante.



# Las vacaciones de Paco



El año escolar había terminado. Paco había entrado en sus vacaciones anuales. Ya no tendría que cargar con los bultos para la escuela, con sus montones de libros y útiles escolares. Tampoco tendría que estar sentado en clases aburridas. No necesitaría aguantar más la lectura de libros anticuados, sin explicación alguna, por parte de una antipática maestra. No tendría que cumplir con un horario rígido. En horas del recreo, no tendría que sufrir en el merendero, con las chucherías artificiales llenas de ingredientes químicos. Para Paco todo, al fin, sería diferente.

Sabiendo que Paco entraba en vacaciones, el abuelo lo había mandado a buscar con su vehículo favorito: la carreta de los bueyes. Los bueyes, un par de incansables animales de la raza Ongole, estaban decorados con guirnaldas de maraquitas que sonaban con sus pasos rítmicos. Los bueyes soportaban el yugo con disciplina y gusto. Paco montó la carreta con su característica agilidad. El chofer de la carreta, conocedor del camino y el arte de manejarla, así como del arte de conducir los bueyes, transportaba con complacencia al importante pasajero.

El camino era adecuado al paseo en carreta, con bellos paisajes, en los cuales destacaba un tramo que atravesaba un hermoso bosque tupido de árboles gigantescos. El chofer tenía que conocer el horario de los animales salvajes para evitar encuentros inconvenientes con éstos. Especial cuidado merecían los tigres, que se daban cita por las tarde a las orillas del camino, en espera de algún desafortunado ganado extraviado que pudiese ser suculenta cena para ellos.

El tiempo del viaje se había pasado volando. Al llegar a la casa del abuelo, éste recibió al nieto con los brazos abiertos. Paco quería como siempre, otra vacación diferente. Y en el campo había realmente oportunidades de lograr diferentes vacaciones con las múltiples lecciones del libro abierto de la naturaleza. Más aún, allí estaba el abuelo, que sabía explicar todo tan amenamente Paco quedaba sin palabras, en una permanente enseñanza cotidiana.

A la mañana siguiente, después del desayuno, los primos invitaron a Paco al cercano río de aguas cristalinas. El baño duró hasta que las palmas de las manos se arrugaron temblorosas por el frío. Como de costumbre, regresaron los muchachos a la casa a la hora del almuerzo, a reencontrarse con el abuelo. Al terminar de almorzar con unos manjares preparados por la cocinera bajo la supervisión de la abuela, se levantaron para lavarse la boca.

Como conversación de sobremesa, el abuelo sentado en su asiento y con los muchachos a su alrededor, les explicó que el agua era vida. Les refirió que la biósfera, la capa que envolvía la tierra, estaba llena de todos los elementos: el aire, el agua, la tierra, el fuego, en forma de luz y calor, la flora y la fauna. Todos compartían el techo y el lecho de la biósfera. El ser humano era un ingrediente más en éste conjunto.

El agua tenía tres estados: el sólido, el líquido y el gaseoso, según la temperatura en que se encontrara. Los tres estados del agua eran inseparables ya que no había límites entre ellos. Aún más, se encontraba también la humedad relativa en el aire como consecuencia de la evaporación del agua o del hielo. Asimismo, el vapor podía condensarse y precipitarse como agua ya que las partículas de agua (las goticas) eran más pesadas que el aire y caían como lluvia, a veces como granizo. El agua en la tierra mantenía unidas las partículas de la tierra y esta unión se conocía como la aglutinación. Cuando ha-

bía exceso de agua, la tierra quedaba saturada y fluía como manantial. El agua era uno de los solventes más importantes ya que en ella se disolvían casi todas las sales conocidas. La calidad del agua para el consumo humano dependía de la cantidad de sales disueltas en ella. Sin agua, ningún ser viviente podía mantenerse por mucho tiempo. Era un elemento vital.

Cuando el agua era abundante ésta podía estar en las lagunas, lagos, manantiales, ríos, mares u océanos según su cantidad, calidad y fluidez.

Los conceptos abstractos como la belleza, el amor, la verdad, Dios y el río, etc., se sentían a nivel intelectual y se disfrutaban a nivel del corazón.

Paco interrumpió al abuelo para que le explicara por qué el río era un concepto abstracto. El abuelo con su serenidad característica le pidió permiso un momento para poder atender una necesidad fisiológica privada.

El abuelo a su vuelta, comenzó entonces a decir: El río como tal no existía. Al nacer un río era puro monte, terreno húmedo y manantiales burbujeantes. El río se presentaba insignificante, como una serie de tenues riachuelos y quebradas. Cuando el agua proveniente de distintos lugares se acumulaba con fuerza, entonces se formaba el caudal de un río. El caudal fluía según la ley de gra-

vedad. Los remolinos, rápidos, cascadas, así como otras manifestaciones, iban ocurriendo en el agua. Todo material que caía al agua, se incorporaba al río. Lo insoluble, podía flotar o hundirse según su peso. Finalmente el río se volvía imponente, con su expresión máxima cerca de su desembocadura, donde, en toda su majestuosidad, se disolvía en el océano. El agua dulce del río antes impetuoso, se entregaba sumisamente a la vasta extensión de agua salada. El río perdía así su identidad.

Cuando crecía e inundaba las riveras o se secaba su caudal y exponía su lecho, el río hacía sentir su exhuberancia o su repliegue. En ese caso era aún más difícil saber dónde estaba el río; si en el agua, el lecho, los márgenes, o los animales y plantas circundantes. La identidad del río volvía otra vez a escabullirse.

Llegó la abuela, para recordarles a los muchachos del semillero qué iban a hacer por la tarde. Paco y sus primos agradecieron al abuelo por su interesante lección "sin libros" y salieron buscando las herramientas para su jardinería. El abuelo se despidió amorosamente, mientras se explayaba en su chinchorro para disfrutar de su siesta de mediodía.

## LA EDUCACION INTEGRAL DEL NIÑO

Como se observa de la relación anterior de cuentos, aún en trabajos del campo pueden haber mensajes filosóficos con ejemplos sencillos a través de relatos.

Lo presentado demuestra como se puede orientar a los niños con experiencias prácticas a su alcance o en cuentos infantiles; sin recurrir a historias grotescas o atemorizantes, ya que el impacto de estas puede dañar severamente su salud mental.

El niño educado gentilmente con el uso de todos los sentidos, debe ser capaz de agarrar una fruta y apreciar plenamente, además de su sabor, su olor, su textura, color, etc. Ese niño en vez de tener piñatas llenas de chucherías como caramelos que dañan la dentadura, puede tenerlas llenas de mamones, parchitas o mangos o cualquiera de esos frutos. Entonces, cuando la piñata se abre, lo que van a caer son frutas comestibles; cuyo consumo no va a perjudicar al niño, mucho menos va a dañar su dentadura ni las costumbres criollas sanas. Lo importante es que se reconozca que el niño necesita un "juego de bochinche"; nada más; ese bochinche va a ser suficiente con su piñata, pero a la vez suminístresele alimento adecuado, comida buena y bebida sana. Una vez que desarrolle esos sanos hábitos no se le ocurra decir: "Por un día no importa no portarnos bien, vamos hoy a comprar de todo y darnos un gusto". Se perdieron entonces, todas las buenas intenciones y logros, porque un día de negligencia o descuido es suficiente para deshacer años de disciplina, ya que del día que se cometió el abuso queda en la mente del niño el precedente de que tiene un permiso para consumir tales cosas donde sea y el niño nunca olvida. Esa incoherencia es lo que tenemos que evitar cuidadosamente en los niños. La educación tiene que ser consecuente y continua.

Utilizando tan sólo tres sentidos sensoriales: la vista, la audición y el tacto, la ciencia saca todas las conclusiones. No se utilizan los otros sentidos sensoriales normalmente. En verdad, lo que conviene es que estimulemos a los niños para que perciban la información a través de los cinco sentidos sensoriales, sin prejuicios; eso es lo más importante. Por ejemplo, cuando el niño come con la mano izquierda, no le diga que eso es malo, que hay que

comer con la mano derecha. ¿Quién dijo que no podíamos comer con la mano izquierda? Y por otra parte, se insiste en la utilización del cubierto, pero al niño no le provoca hacerlo, simplemente agarra el alimento con la mano y se lo mete en la boca. Inclusive existe el dicho "la comida estaba tan sabrosa como para chuparse los dedos"; pero, si tenemos prohibido comer con las manos, ¿qué dedos vamos a chupar? La elogiada experiencia de "chuparse los dedos" como que quedó reservada para el primer probador. Entonces, los cinco sentidos sensoriales deben estar funcionando bien, tenemos que ayudar al niño paulatinamente para concebir o recibir y procesar estímulos a traves de los 5 sentidos sensoriales.

En la medida de lo posible deben utilizarse siempre sustancias desechables, biodegradables, que no contaminen el ambiente ni lo destruyan y mucho menos causen daños a los seres vivientes. El principio del naturismo "Antes que nada, no dañar", debe cumplirse siempre. Tenemos que pensar en él a toda hora en lo que hacemos y en particular cuando se trata de niños y ancianos. El naturismo tiene siempre una respuesta; esa respuesta la tenemos que enseñar, aprender adecuadamente y divulgar responsablemente. Cada sitio puede tener recursos propios diferentes que se debe preferir utilizar para el bienestar del ser humano, sin dañar el ambiente.

A los niños se les debe cortar el pelo, para que no les tape los ojos. Hoy en día existen diferentes modas como la de las "pollinas", casi tapando la visión. Precisamente estas pollinas es lo que no deben hacerse los niños, pues éstos entonces se fuerzan a ver hacia un lado y se dañan la vista. Eso no es recomendable. Igual sucede cuando se deja crecer el pelo largo en los niños, para seguir la moda, o se lo dejan crecer por un lado y se lo raspan por otro, como una totuma. Todas esas alternativas podrán ser entendibles, pero lo más importante es que el niño tenga una justificación natural o racional de lo que haga, o que obtenga una guía correcta de los padres; que no haga las cosas tan sólo por moda o imitación; porque una imitación ciega puede ser peligrosa.

## PRIMEROS AUXILIOS PARA NIÑOS

Un tipo de accidentes frecuente entre los niños es que se metan cualquier objeto en la nariz, o en el oído tales como semillas, granos, etc. Si el objeto se aloja en la nariz por un tiempo prolongado, el puede aumentar su volumen debido a la absorción de humedad y obstruir la función nasal. Enton-

ces, lo inmediato sería sacar ese objeto provocando un estornudo. Hay varias formas de ocasionar estornudos; entre ellas colocando una plumita dentro de la nariz. Mientras que el niño este estornudando o en cualquier reflejo que provoque expulsión del objeto, tápese su boca para que éste salga rápido. Ahora, si el objeto entró en el oído, hay que proceder con mucho cuidado. Hay casos cuando entra por ejemplo algún insecto que puede ser muy peligroso. Un insecto que se meta en el oído y se quede allí, puede dejar un huevo; eso sería particularmente peligroso. Las garrapatas, en los Llanos, producen ese problema. En ese caso, el aceite con ceniza de lengua de vaca es muy efectivo y lo elimina rápidamente. Si el niño por accidente ha tragado kerosene o algún otro producto derivado del petróleo, no deben provocársele vómitos; suminístresele suficiente líquido para que el niño evacúe. Si se trata de otra sustancia tóxica ingerida por error, de inmediato provóquesele vómito. El vomitar en estos casos es la mejor forma de sacar rápidamente las sustancias tóxicas del estómago. El dar exceso de agua con sal, ayuda para vomitar enseguida, pero también puede provocarse el vómito con una paleta o con los dedos tocando la garganta.

Los niños pueden tener fiebres por diferentes razones. No es bueno bajar la fiebre repentinamente, es peligroso suministrar "antipiréticos" o pastillas "contra la fiebre". En ese momento lo que puede hacer es preparar dos o tres granitos de pimienta negra, que se trituran, se cocinan, si se quiere con unas cinco a diez hojas de albahaca morada, hasta que la preparación hierva y esa cocción, con un chorrito de limón y miel, se suministra cada 3 a 4 horas. No es un antibiótico pero quita la fiebre. Otra forma de bajar la fiebre sería aplicando paños húmedos alternos de aqua fría y caliente. Lo importante es que sólo después que la fiebre pase de 41 a 42 grados centígrados es que tenemos que preocuparnos. Mientras tanto simplemente colóquesele un paño húmedo sobre la frente, y otro sobre el vientre. Esto es excelente para tranquilizar y normalizar. Cualquier comida que haya caído mal probablemente esté provocando la fiebre. En ese caso es preciso facilitar una buena evacuación para eliminar las complicaciones. Al evacuar y orinar, normalmente, no va a quedar ningún problema adicional. Si todavía persiste la fiebre, naturalmente tiene que acudir a un profesional de la salud, para ver que es lo que hay detrás del malestar. Pero normalmente si se garantiza la eliminación de toxinas del cuerpo bien sea como materia fecal, bien sea como orina, bien sea como sudor, la fiebre desaparecerá. La fiebre es una respuesta del cuerpo para enfrentar a los microbios que se estan desarrollando y, al aumentar la temperatura corporal, los microbios pueden ceder. Tal es el propósito de la fiebre. No se obsesione en quitar esa fiebre de inmediato. Más importante es determinar **qué** produce esa fiebre, para poder tratar la causa de la misma, que puede ser interna o externa.

En el caso de que el niño se haya tragado una moneda, si ésta es pequeña como un "mediecito" no tiene que preocuparse mucho, ya que los mediecitos por lo general se pueden evacuar fácilmente. Si se ha tragado una moneda grande, como un "bolívar", por ejemplo, sí cabe preocuparse. Este se va a quedar atascado. Un imán puede extraerlo si está a la altura de la garganta; pero si ha ido más abajo no se podrá sacar fácilmente. Si está más adentro, un golpe en la espalda a la altura del omoplato puede lograr su expulsión en forma natural.

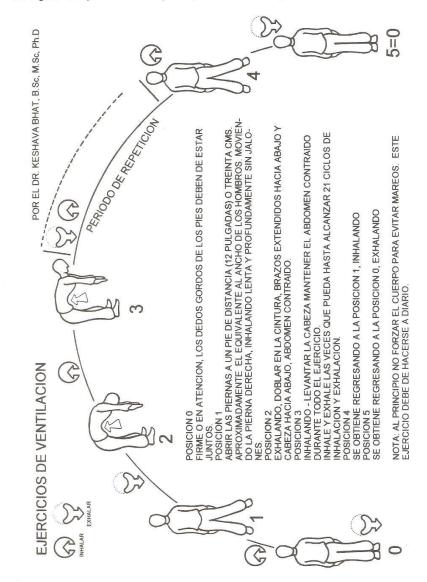
A veces el niño tiene problemas de "adenoides". Ello significa que inhala y exhala por la boca, no logrando su ventilación adecuadamente.

El niño de pie, con el estómago vacío inhalando, aparta la pierna derecha una distancia de un pie (ó 30 cms.); exhalando se inclina hacia adelante, de tal forma que sus manos queden colgando sin tensión. En la misma posición, al tiempo que inhala, debe levantar la cara, manteniendo la boca cerrada; para entonces inhalar y exhalar por la nariz moviendo el diafragma proporcionalmente en forma rítmica; debe repetir la inhalación y exhalación de 5 a 10 veces. Luego inhalando retornar el torso hacia su posición normal; y exhalando cerrar la pierna.

Este ejercicio practicado por unos tres meses es capaz de eliminar los problemas de adenoides para siempre. Es una práctica muy sencilla y efectiva.

Cuando tiene problemas de tiroides o cualquier problema en la garganta el sabor astringente (como el latex de **sangre drago**, **dividive**, o la corteza de **granada** o cogollo de guayaba) ayuda para reducir la inflamación de esa glándula.

En caso de tener problemas anatómicos tales como la lengua pegada, el ano cerrado, la fontanela cerrada, se trata de defectos congénitos que requieren soluciones quirúrgicas. En estos casos es indispensable recurrir al cirujano para la restitución a la normalidad.



167

Fig. 28

Normalmente cualquier fruta que se corta, en media hora se oxida, por ejemplo el cambur si se le quita la cáscara, o la manzana cuando se corta en pedazos; el apio también se pone negro cuando se pica. Por ello una vez peladas o cortadas las frutas y vegetales deben ser utilizados inmediatamente. En caso de que se quieran guardar por media hora o una hora, se pueden untar con limón ya que éste posee una sustancia antioxidante. Las papas cuando se ponen verdes por fuera, no deben utilizarse por ningún motivo para consumo humano pues son altamente tóxicas.

En la cultura popular existe el llamado "mal de ojo". Es un fenómeno que depende de la capacidad consciente o inconsciente de los agentes transmisores y de la vulneralidad de los agentes receptores. La ciencia aún no ha logrado comprenderlo o desaprobarlo. Se trata de otro de esos fenómenos "enigmáticos" para ella. No obstante, su influencia se manifiesta principalmente sobre los niños inocentes, los animales domésticos y árboles frutales de las casas. En el caso de los niños no muestran su actividad normal, dejan de amamantar, se mantienen decaídos, adelgazan por no nutrirse, no duermen bien, tienen un llanto melancólico, etc. En el caso de los animales como la vaca, no permiten que se les ordeñe, ni siquiera su propio becerro puede mamar. Los animales, no tienen apetito, se muestran atontados. Si se les deja de su cuenta podrían hasta morirse. En cuanto a árboles frutales tales como el mango y la lechoza, ellos se ponen con un semblante sombrío y marchito. De repente se les desprenden todas las frutas, verdes o tiernas. Si se deja a estos árboles dos o tres días sin atender pueden secarse o morirse.

Los nativos suelen tener diferentes técnicas propias según la zona, para contrarestar efectivamente el mal; técnicas que con frecuencia no pueden explicarse con los conocimientos convencionales. En Venezuela, por ejemplo, los indígenas utilizan un adorno de azabache (una pieza de carbón vegetal). Normalmente se les amarra un azabache a los niños en la muñeca, y si hay mal de ojo se revienta, señal de que el sortilegio se ha roto también.

Otra técnica consiste en utilizar a la mata de zábila como protectora; o al agua de clavos de hierro puestos al rojo vivo en fuego y remojados, que se esparce sobre las matas o animales afectados.

Para que los niños duerman en una forma agradable y conveniente pueden usarse chinchorros, hamacas o telas amarradas para tal fin. Ahora, en el

caso de los niños que al despertar son capaces de hacer amplios movimientos, estas "camas en suspensión" pueden ser riesgosas por el peligro de caídas, por lo cual es mejor evitarlas con esos niños inquietos.

## PELIGROS DEL CONSUMO DE PRODUCTOS TOXICOS

Durante el embarazo si una mujer consume café, o cualquier otro producto que contenga cafeína tal como chocolate, guaraná, bebidas gaseosas, el efecto permanece durante 18 horas en su cuerpo. Para que se desintoxique, tarda 18 horas. El feto por otro lado necesita 36 horas para desintoxicarse de la misma taza de café que ingiera la madre. Si todos los días ésta consume café, el feto nunca tendría la oportunidad de limpiarse, y permanecería bajo la influencia de la cafeína y su desarrollo sería defectuoso. Por este tipo de hábitos el mundo se enfrenta a una situación muy difícil. Se trata de una destrucción casi completa de la humanidad. El descuido de la madre por una semana o más puede tener efectos parciales o totales sobre el corazón del feto, y lo mismo puede ocurrir con otros órganos vitales del mismo. Es suficiente para dañar el proceso de formación del cerebro. El corazón se forma apenas en el transcurso de 21 días. De hecho encontramos hoy en día miles de niños que nacen con defectos congénitos a nivel del corazón, bien sea la válvula alterada, bien sean "soplos", u otros problemas congenitos, por haber consumido la madre cafeína a nivel de los primeros 21 días del embarazo, y el asunto puede ser más grave porque a veces incluso los excesos ocurren sin estar la embarazada consciente de su responsabilidad pues con frecuencia ella desconoce su embarazo durante los primeros 21 días.

No hablamos de estos peligros para causar una innecesaria alarma sino para que, por lo menos, tomemos conciencia de ellos y actuemos para prevenir daños. Por otro lado poco podría hacerse con los daños ya causados. Así ocurrió en el caso de la "Talidomida", que involucró a un número de mujeres embarazadas que consumieron las tristemente célebres píldoras. Estas produjeron una serie de recién nacidos con miembros superiores que parecían más aletas que brazos, lamentables "monstruos" humanos. Peligros similares podría entrañar el consumo de antibióticos. El consumo de cacao, además de la cafeína, tiene otro problema adicional: La teobromina, lo que es peor todavía porque el consumo de teobromina neutraliza las serotoninas que son responsables de la producción de endorfinas, lo cual va a eliminar toda la capacidad de memoria, capacidad de vivir sanamente, y aumenta la ansiedad y el stress. Además, el níquel presente en el cacao tam-

bién puede depositarse en el centro de la memoria, empeorando la situación por la intoxicación ocasionada por el metal. Gracias al chocolate que hemos consumido puede ocurrir la destrucción del centro de la memoria del cerebro y puede producirse el mal de Alzheimer, que tarde o temprano aparece gratuitamente por el consumo excesivo de chocolates.

Por otro lado, en cuanto al tabaco, si una mujer embarazada fuma durante los primeros 21 días del embarazo, o se ve expuesta constantemente a ingerir humo de tabaco del medio ambiente, los músculos y tejidos en desarrollo del feto se alterarán. Como consecuencia, los nietos descendientes tendrán también una alteración nuclear que, como tal, será incorregible.



### LOS CINCO MOMENTOS DE MAYOR EXTASIS DE UNA MUJER

- 1. El orgasmo: logrado mediante una relación conyugal íntima y como un acto final de un proceso de comprensión, unión y compasión.
- 2. Sentir el feto en movimiento en el vientre.
- 3. El parto normal: incluyendo las contracciones, los dolores, el empuje, como culminación de una labor que estuvo en proceso durante casi un año de preparación; y que finalmente presenciar al bebé como el fruto del esfuerzo.
- La lactancia: al amamantar se logra una maravillosa relación humana entre la madre y el bebé mientras fluye el "zumo" de su vida.
- 5. Presenciar a su bebé durmiendo feliz, sonriente y libre de todos los problemas.
- 170 Son los cinco momentos de mayor éxtasis de una mujer.

#### **TESTIMONIO INFORMATIVO I**

"A los 34 años, parí un niño muerto, de siete meses y medio de gestación, no encontrándose ninguna anormalidad en los exámenes anatomopatológicos del niño.

Al hacer el curetaje, el médico me dejó restos de placenta, lo cual provocó sangramientos uterinos que me fueron tratados durante diez meses (10), con Ayerogen. Al cabo de este tiempo me practicaron otro curetaje, pero a los quince (15) días, continué con el sangramiento. Luego de obtener diferentes diagnósticos aquí en Venezuela (quistes de ovario, fibroma de matriz, etc., y los médicos quererme operar) me interné en un hospital de Estados Unidos, donde luego de practicarme numerosos exámenes, me dijeron que mi problema no era orgánico, sino funcional, probablemente por la ingestión prolongada de Ayerogen, pero que como ellos no podían diagnosticar qué tenía, tampoco podían tratarme, pero que sí me recomendaban no acudir a ningún médico, ya que probablemente me quisieran operar o intoxicarme con algunas drogas como el Ayerogen, y que un gran porcentaje de las operaciones que ellos hacían era para eliminar problemas causados por intervenciones anteriores sin diagnósticos precisos.

Al regresar a Venezuela, acudí donde el Dr. K. Bhat en Cumaná, quién diagnosticó de inmediato mi padecimiento y me recomendó un tratamiento a base de plantas medicinales y alimentación naturista. A los dos (2) meses yo estaba perfectamente bien y continué con el tratamiento; pero a los seis (6) meses presenté un nuevo problema de salud, pero esta vez el Dr. Bhat diagnosticó intoxicación mercurial (soy odontólogo y el mercurio es uno de los materiales más usados en el ejercicio de mi profesión) y esto fue ratificado con los exámenes clínicos que me realizaron. Nuevamente con el tratamiento a base de plantas medicinales me desintoxiqué en poco tiempo (a pesar que la intoxicación de mercurio es irreversible según la medicina convencional. Luego, salí en estado teniendo un embarazo normal, y un parto psicoprofiláctico, dando a luz un niño sano que en sus primeros dos años, nunca tuvo siquiera un resfriado. Al año siguiente volví a salir en estado, y estando en el octavo mes de gestación, el niño inesperadamente cambió de posición cefálica (cabeza abajo) a sentado, por lo que mi obstetra me explicó que, dado el tiempo de embarazo y lo grande del feto, se hacía indispensable una cesárea, ya que no había posibilidades de que volviera a "posición normal". Nuevamente acudí al Dr. Bhat, quien me enseñó unos ejercicios de estimulación, y el bebé, al cabo de una semana, volvió a su posición cefálica naciendo con un parto completamente normal.

Estos niños fueron concebidos luego que mi esposo y yo nos sometimos a un tratamiento de desintoxicación, una alimentación natural y la ayuda de las plantas. Estos

dos niños han sido muy precoces en todo: caminaron antes de lo normal (a los 7 y a los 10 meses respectivamente), hablaron muy claro antes del año y medio, aprendieron a leer a los 4 años. Los dos han tenido promociones extraordinarias en sus colegios para promoverlos de grado antes de tiempo. Se les practicó un examen psicológico especial, determinando que ambos tienen un alto coeficiente mental. Actualmente tienen 9 y 8 años respectivamente. Son excelentes deportistas, habiéndose destacado en diferentes competencias, y fueron requeridos por un instituto para niños de Alto Coeficiente mental que visitó su colegio.

Ahora bien, la alimentación habitual de estos niños, desde antes de nacer (por ingestión mía) y luego de nacidos, ha consistido en alimentos naturales (Desde que nacieron tomaron agua de coco, en la misma clínica, y el tetero con agua de coco); ingieren productos sin refinar y ellos se usan en la cocina diaria de la casa, muy de vez en cuando comen carnes blancas y chucherías muy controladas. A las fiestas infantiles, acuden con su propio jugo natural para evitar ingerir refrescos. El menor jamás ha tomado antibióticos y siempre ha sido tratado con plantas en caso de gripes y fiebres, cortaduras y aporreos, incluso en quemaduras). De todo esto podemos deducir lo siguiente: "Cambiando nuestros malos hábitos y costumbres de alimentación, e ingestión de medicamentos patentados, y preparándonos previamente mediante la desintoxicación de nuestro organismo, podemos concebir y tener hijos sanos de cuerpo y mente, que puedan ser guías de las futuras generaciones que pueblen la tierra, que entiendan que la base de ser naturistas es el cuido y amor a la naturaleza para construir una sociedad más responsable que la cuide y la preserve de los depredadores, y recuperarla en lo posible de la contaminación a que ha sido lievada y sometida hasta ahora, que ha puesto en peligro la misma existencia de la humanidad.

> Sylvia Probst Caracas, Venezuela, 1993

### TESTIMONIO INFORMATIVO II

Me llamo María Kuzma de Pérez. Venezolana, de 47 años de edad. Soy naturista por intuición y convicción.

A fin de atender un problema de salud que consistía en que por instantes y en forma consecutiva perdía la visión, los médicos habían diagnosticado tensión baja en el globo ocular y que no tenía cura.

También tenía el cólon recrecido, muchos divérticulos, las trompas de falopio obstruídas y la matriz en retroversión.

Después de 10 años de desintoxicación con las plantas recomendadas por el Dr. Bhat y curándome de mis males, quedé embarazada a la edad de 44 años.

Yo estaba segura que estaba en la menopausia, pero procedí a hacerme un chequeo ginecológico.

El médico sospechó el embarazo, por lo que me refirió a un colega para hacerme un ecosonograma. El examen constató el embarazo. A continuación el ginecólogo me sugirió el análisis de la amniocentesis, el cual no realicé.

Durante el embarazo, seguí todas las indicaciones y recomendaciones del Dr. Bhat; las cuales fueron las siguientes:

- Baños de asiento, diariamente.
- Zumo de lochita.
- Frijol germinado
- Agua de coco tierno, diario.

No consumí los medicamentos farmaceúticos sugeridos por el ginecólogo. Mensualmente me chequeaba y en ningún momento tuve problemas durante el embarazo, e incluso dormía muy bien, hasta el último día del mismo.

El obstetra no permitió que tuviera un parto normal, porque era primigesta añosa y procedió a realizar la cesárea.

El mismo día que fui a dar a luz, el obstetra comunicó que posiblemente nacería un bebé con el "Síndrome de Down".

Durante la cesárea todo transcurrió en forma normal y sin problemas. Los médicos y las enfermeras se asombraron de lo limpio que nació el bebé. La Pediatra lo revisó y dictaminó "niño perfecto". El bebé nació varón con 52 cms. de largo y 3.2 kgs. de peso.

Después del parto, el amamantamiento se me hizo difícil por la escasez de leche materna, volví a consultar con el Dr. Bhat, y me recomendó semillas de ajonjolí y chaquitos de espárragos. El resultado de sus recomendaciones fue tan efectivo, que aún después de 22 meses del parto, continuó amamantando a nuestro hijo.

Doy gracias a Dios por haberme colocado en el sendero del Dr. Bhat y al Dr. Bhat por su sabiduría para que este acontecimiento pudiera realizarse.

María Kuzma de Pérez Caracas, Octubre de 1993

### TESTIMONIO INFORMATIVO III

Yo fumaba y me gustaban mucho los embutidos, chucherías y refrescos.

Al año de casada, salí en estado por primera vez, pero aborté teniendo 11 semanas de embarazo. Según los médicos la pérdida se debía a una mala implantación. Cuatro años después volví a salir en estado. Este embarazo fue muy irregular porque desde el principio estaba sangrando, tenía el cuerpo lleno de espinillas. Yo continuaba con la misma alimentación.

El médico que me controlaba no se explicaba el por qué del sangramiento. Decidí cambiar de especialista. El nuevo médico me sugirió someterme a un examen de toxoplasmosis y resultó una medición de 1:545. El doctor prescribió un tratamiento con Provamicina (antibiótico): una grágea cada ocho horas. Tres días después se me ocurrió repetir el examen y constaté que en tan poco tiempo la medición había subido a 1:1024. Ocho días más tarde fui a consulta por no sentirme bien y el médico me dijo que el feto estaba muerto a los (cinco meses de embarazo). Fui sometida a un segundo curetaje y se me sugirió el tratamiento de Provamicina. A los pocos días me hice nuevamente el examen y la medición fue 1:4000.

Me recomendaron ir al Centro de Medicina Tropical en Caracas y hacer el mismo examen. Para mi asombro la medición resultó en 1:16.879 (tenía ya la vista afectada con 0.75 de miopía y tuve que comenzar a usar lentes).

No me explicaba qué sucedía ya que había cumplido el tratamiento médico al pie de la letra.

De regreso a Cumaná se me presentó la oportunidad de cambiar la alimentación cuando una prima (María Eugenia) se ofreció enseñarme a cocinar comida sana en pro de mi salud, y convenciéndome de que podía concebir un hijo.

María Eugenía me enseño la forma correcta de combinar los sabores y los vegetales; también de las cosas que debía eliminar de la anterior alimentación (embutidos, frituras, chucherías, etc.) y la importancia de las infusiones después de las comidas.

Mi prima me recalcaba siempre que el cambio en la forma de comer era lo principal y luego vendría el tratamiento, el cual constaba de ben y paraíso, ponche de zábila, agua de corocillo y cilantro, supositorio vaginal de aceite de ajonjolí, baño de asiento, etc., todo lo cual según las pautas de los tratamientos del Dr. Keshava Bhat.

A los 3 años y pico viajé a Mérida y se me presentó un sangramiento escaso de color marrón. Al regresar a Cumaná, consulté con un tercer médico. Este me dijo que tenía un quiste llamado "chocolate", en un ovario. No conforme con el diagnóstico acudí a un cuarto especialista. Después de que le relaté lo que estaba pasando, y decirle de los nuevos hábitos alimenticios, me catalogó de irresponsable y de no saber qué hacer con mi vida. También me subrayó que debía hacerme un examen de genes. Sin embargo al hacerme el ecosonograma, no hizo referencia del quiste.

Conté lo sucedido a mi esposo Toño y ambos decidimos continuar con la alimentación sana y el tratamiento del Dr. Bhat. Al cabo de unos días, volví a la consulta del segundo médico que me había visto.

Con él se encontraban tres colegas más realizando los ecosonogramas. Estos no se explicaban cómo el quiste había desaparecido en tan corto tiempo y "sin tratamiento" (aparentemente). Lo que los médicos no sabían era que yo había tomado la planta "lengua de vaca", para que el sangrado cesara, además de usar los supositorios de aceite de ajonjolí. Con todo mi tratamiento naturista, el quiste se había disuelto por completo.

Toño a pesar de dejar sus malos hábitos alimenticios, había seguido bebiendo hasta suceder lo antes relatado. Entonces decidió dejar de beber. Con esto y la buena alimentación de ambos, salí en estado de mi hija, María Antonieta. Esta nació de un parto normal, a pesar que los médicos habían recomendado que fuese por cesárea, por los múltiples problemas de la madre (toxoplasmosis, dos abortos, ser del tipo de sangre O Rh - y contar con 32 años de edad).

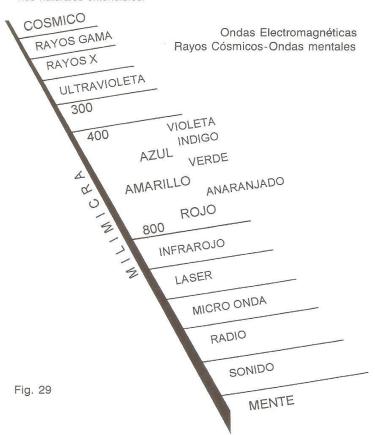
Hoy en día María Antonieta goza de perfecta salud y es catalogada como muy precoz para su edad. Al nacer ésta su padre resolvió dejar de fumar.

A los dos años y cuatro meses de nacida su hija, Toño y yo planificamos tener su segundo hijo (Paúl), el cual nació tambien de un parto normal y goza de perfecta salud.

María Dolores Sánchez de Marcano Cumaná, Octubre de 1993

### LAS ILUSIONES

El intérvalo del tiempo entre los relámpagos y el trueno varía según la distancia relativa entre donde uno se ubica y donde los mismos se producen. Esta ilusión se explica por la velocidad relativa de la luz y la del sonido y es un fenómeno físico. El arco iris es otro fenómeno natural producido por la combinación de la luz, las partículas de lluvia, y las partículas de tierra en suspensión en el aire. También se explica físicamente por la dispersión de los rayos electromagnéticos en la naturaleza. El espejismo observado en pleno sol, aún en un desierto, el eco del sonido en un valle, las sombras diversas, son otros fenómenos ilusorios naturales. El mimetismo abunda en el reino animal. Todos ellos son fenómenos naturales entendibles.



Los niños tienen su mundo maravilloso de ilusión, un pedazo de objeto bien sea una piedra, madera, trapo, almohada o lo que fuera. El objeto sirve para representar un bebé, una maestra, un tren, un avión, un carro, una moto, un pez, una mariposa, dinero, un pan, o los animales más diversos conocidos, o aún desconocidos. Es el mundo de la ilusión infantil.

Las percepciones a través de los cinco sentidos sensoriales, si no están acompañados de una visión global y total, pueden dejar ilusiones. Por ejemplo, en relación a la aparente aparición del sol por el este en la mañana, su ubicación en el cenit al mediodía y la puesta del sol por el oeste en la tarde, en realidad son ilusiones resultantes del movimiento giratorio del planeta tierra. Este movimiento expone parcialmente la superficie del globo a la luz solar, produciendo los efectos mencionados. Los planetas brillan en la noche por el reflejo de la luz solar y no por su propia iluminación. Según la distancia de nosotros se distorsionará la visibilidad o el efecto de la "titilancia". Por no tener una visión global existen las ilusiones.

La aparición de la noche y del día, se debe a la rotación de la tierra. En realidad, uno nunca ve el sol ni las estrellas, ni las constelaciones. Sólo ve la luz emanada de estos cuerpos celestes después de un intérvalo relativo de tiempo, equivalente al tiempo necesario para que la luz pueda recorrer las distancias correspondientes. Muchos de los cuerpos celestes por su lejanía astronómica ya habrán desaparecido aún cuando su luz emanada hace varios centenares de miles de años esté llegando a la superficie terrestre. Son ilusiones visuales.

Las diferencias anatómicas y fisiológicas producen interpretaciones distorsionadas por diferentes organismos. Así, por ejemplo, los insectos con los ojos compuestos reciben imágenes distintas a las que ven los ojos humanos. Las antenas de insectos que sirven para sentir el olor de los objetos corresponden a la nariz de los mamíferos. Los ojos de los peces con una visión de 180 grados ven los objetos de una manera distinta a la que el ser humano está acostumbrado a ver.

Los niños "excepcionales" pueden presentar capacidades especiales de percepción de algunos de los sentidos sensoriales, mientras que en otros se mantienen total o parcialmente incapacitados. En cada caso las ilusiones son individuales.

Las personas que consumen sustancias tóxicas sufren alucinaciones. Las toxinas acumuladas ocasionan el deterioro del cuerpo y ello puede resultar en un grave peligro para la salud.

El anhelo personal de conseguir cosas en la vida es una ilusión que es fácilmente explotada comercialmente por los publicistas. Con tal fin se usan objetos como los cosméticos, ropas, zapatos, y otros materiales de consumo masivo, con los que se vende una necesidad de lucirse o mejorar su status, como hacen con los anuncios de productos para ponernos "más jóvenes", "más bellos", "más famosos", "más ricos". Son ilusiones engañosas que atraen la población en general, que es víctima fácil del comercio inescrupuloso. Soñar no cuesta mucho. Pero realizar los sueños cuesta esfuerzo y recursos, y también puede traer muchas frustraciones.

Soñar con un proyecto o con un programa viable y actuar con responsabilidad para hacerlo realidad, es lo ideal. Esto no debe confundirse con la actitud de aquellos que construyen castillos en el aire; o con los que viven soñando con proyectos que van a caer del cielo sin esfuerzo alguno y, en este caso, aunque los proyectos sean viables tampoco serán posibles. Hay tantas ilusiones como seres vivientes.

Los profesionales de cinematografía por su parte utilizan toda una tecnología para producir ilusiones audiovisuales que hacen creer lo insólito o lo más fantástico de otro mundo.

Otra clase de ilusión sería la contemplación de los valores abstractos: la paz, la bondad, la maldad, el amor, la belleza, la amistad, la mentira y la verdad, lo bueno y lo malo, la vergüenza, la angustia, el odio, los celos, el miedo, el terror, el placer, la felicidad, etc. Cada quien tendría su propia interpretación. Una búsqueda hacia afuera nunca alcanzaría un destino fijo. Mientras que cuando uno se somete a una introspección, hay mayor probabilidad de lograr respuestas concretas y objetivas. Al encontrar una explicación satisfactoria al significado de las palabras se siente una alegría y nos hacemos dignos de la autorrealización personal. Esto es un propósito clave en la práctica de la meditación.

"El verdadero progreso es espiritual, la auténtica riqueza es interna, la verdadera belleza reside en el alma; el hombre pleno es tan grande como el Universo, es el Universo mismo con traje de hombre".

> Luis Espinoza (CHAMALU) Chaman Andino de la Tradición Inca.

# **MERENDEROS ESCOLARES**

## Una propuesta de sanos, sabrosos y económicos merenderos escolares

## A. COMIDAS SUSTANCIOSAS:

- Arepas, maíz, plátano, vegetales, trigo, bollos, arroz.
- Ecofasas, cereales, granos y vegetales.
- · Pizzas.
- · Empanadas horneadas.
- Hallaquitas.

## B. GOLOSINAS NATURALES

- Tortas variadas.
- Galletas.
- · Croquetas.
- · Conservas de ajonjolí, merey, batatas, papas, maní, coco, etc.
- Jaleas de mango, guayaba, guanábana, etc.
- · Manjares.
- Mazamorra.
- Majarete.Pasteles.
- Besito.
- Fororo.
- Piñonates.
- · Casabe.
- Gofio

# C. BEBIDAS

- Guarapo de caña.
- Agua de coco.Papelón con limón.
- Horchata de ajonjolí (fresco, tostado).
- · Yogurt licuado.
- · Chichas.

### D. FRUTAS

- Frutas tropicales: mango, cambur, mamón, cotupliz, guayaba, semeruco, ponsigué, ananas.
- Jugo de Frutas: parchita, ananas, mango, tamarindo, guayaba, papaya, naranja, guanábana, anón.

#### E. INFUSIONES O "AGUAS AROMATICAS":

- · Corocillo con cilantro.
- Malojillo.
- · Concha de piña, naranja, limón.
- · Menta, hierbabuena, limonero.
- · Orégano orejón.
- · Albahaca, toronjíl.
- · Anís, comino, jengibre, etc.

El propuesto esquema de merenderos escolares tiene como beneficios lo siguientes:

Un sano cambio de hábitos y estilo de vida; un uso óptimo de la "beca alimentaria", nutrición que mantendrá a los niños sanos con la utilización de los recursos autóctonos, que puede ser una fuente de ingreso para los padres o representantes que surtan los ingredientes del menú y hasta podría conservar y enseñar las costumbres de cada región, en la medida en que se favorezca la preparación de golosinas locales.

El sistema sugerido antes también podría ser utilizado para cualquier otro tipo de actividades infantiles, como fiestas, excursiones, etc.

# UN PLAN VACACIONAL PARA JOVENES

## HORARIO DE ACTIVIDADES

DESPERTAR	5:00	a.m
BAÑOS	5:45	a.m
RELAJAMIENTO CON VENTILACION	6:00	a.m
TEMA PARA REFLEXIONAR	6:30	a.m
DESAYUNO	7:00	a.m
APRENDER TEORIA	9:00	a.m
PRACTICA	10:30	a.m
MERIENDA	10:45	a.m
COCINA	12:15	p.m
ALMUERZO	13:00	p.m
LIMPIEZA Y ASEO	14:00	p.m
RELAJAR CON MANUALIDADES	15:00	p.m
APRENDER TEORIA	16:00	p.m
MERIENDA	17:00	p.m
PRACTICAR DEPORTES		
BAÑO	18:30	p.m
CENA	19:00	p.m
LIMPIEZA Y ASEO	19:30	p.m
DISCUSION	20:30	p.m
REFLEXION, REVISION, ORACIONES		
Y AGRADECIMIENTOS	21:00	p.m
RELAJACION Y DESCANSO	21:15	p.m

Cada estudiante será evaluado y chequeado antes, durante y al término del período vacacional.

Todos los participantes serán desparasitados al entrar y, si es necesario, durante el campamento.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

DIALOGO CON EL AUTOR (de cursos impartidos por él mismo)

P. ¿Cuándo se pulverizan los granos, para dar al bebé, según lo explicado por Ud., se agrega algo para endulzar?

R. No se necesita endulzar nada, sólo cocinar como papilla y darle al bebé. Hierva el agua. Aparte, disuelva esa harina en agua y vaya agregándosele al agua en ebullición. Cocine a fuego lento hasta que todo quede cocido en pocos minutos.

P. ¿El consumo de grano de ajonjolí cómo se recomienda, cocido o crudo?

R. Puede consumirse en semillas tostadas para los mayores de 15 años, sirve entre otras cosas para perder peso. Para los niños el propósito es siempre hacer crecer. Por ello puede remojarse crudo, por 14 horas, lavar, licuar y consumir como "lechada".

P. ¿La madre que amamanta, debería evitar comer ajo y cebolla?

R. Puede consumir ajo y cebolla, pero moderadamente. Ambos tienen la propiedad de ser agentes vasodilatadores, o sea que producen dilatación de arterias, capilares y venas. La sangre corre hacia la periferia del cuerpo, quedando menos sangre disponible para el cerebro. Cualquier actividad cerebral no va a lograr realizarse bien si se consume mucho ajo y cebolla. En cuanto al niño, como no tiene que estar practicando ninguna actividad mental, por el momento no va a sufrir perturbaciones de consideración del consumo del ajo y cebolla.

P. ¿La miel la usaban como antibiótico en la guerra, la usaban para curar las heridas de los soldados?

R. "Antibiótico" quiere decir cualquier substancia que esté contra la vida. En la miel no se encuentra esa función de antibiótico. Por otro lado, las substancias presentes en la miel no permiten el crecimiento de microbios; en este caso lo correcto es hablar de sustancias "bacteriostáticas" **no** antibióticos.

P. ¿Igualmente el aceite de ajonjolí es bacteriostático?

R. El caso del ajonjolí es que cualquier microbio para que pueda funcionar necesita un medio ácido: el aceite de ajonjolí tiene un medio alcalino y no ácido, por lo tanto en él no pueden crecer los microbios.

P. ¿Durante el parto, qué tipo de peligros puede enfrentar el bebé?

R. Puede sufrir por enrollamiento del cordón umbilical alrededor del cuello; o por presentar placenta previa, puede ser que la madre en el afán de dar a luz, o según la conveniencia del Centro Hospitalario o del profesional disponible, tome sustancias tóxicas, para agilizar el parto o para quitar dolores. En ese caso, el niño nace bajo las influencias de esas sustancias en su cuerpo. En relación a esto último, por ejemplo, ¿si los fármacos que se utilizan para anestesiar a la mujer parturienta, pueden dormirla, qué efectos no tendrán en el feto? Muchos niños nacen muertos por las sustancias administradas durante el parto. Si logran sobrevivir podrían desarrollar epilepsia, porque las células cerebrales no han sido nutridas oportunamente. En ese caso, puesto que el daño no está a nivel nuclear sino simplemente a nivel del metabolismo o citoplasma, puede ser posible la asistencia para rescatar los casos epilépticos. En el caso de los adultos, también son rescatables, siempre que la epilepsia no sea una manifestación de un cuadro más complejo.

P. La energía se mueve en forma espiralada, la energía de las frutas también y todo eso está como engranado. ¿Cómo queda la fruta en su descomposición?

R. Las frutas en su descomposición sufren de fermentación. La digestión de los vegetales se realiza a través de una fermentación, mientras que la digestión de alimentos provenientes de los cadáveres genera un proceso de putrefacción. En la naturaleza, si se deja un vegetal en el ambiente sufre putrefacción, pero en el cuerpo humano la actividad energética provoca fermentación, produciendo alcohol en el cuerpo. Las frutas y vegetales consumidos se convierten primero en alcohol, mientras que cuando se consumen productos animales lo que se produce es putrefacción. La fermentación de los vegetales produce flora fermentativa, mientras que la putrefacción produce flora putrefactiva. Entonces los vegetales y las frutas son convenientes pues proporcionan energía buena y también proporcionan microbios benéficos, mientras que si se consume carne o productos animales, no importa en que forma, eso perjudica al organismo. La excepción es el yogurt, ya que en el se encuentra el Lactobacilus Bulgarus, quien por su actividad bacteriana separa la proteína láctea en aminoácidos listos para la absorción, por lo tanto a la media hora de haber consumido yogurt licuado, se asimilan los aminoácidos, se absorben, y encima de eso encontramos que la flora intestinal aumenta significativamente. y al aumentar la flora intestinal mejora el sistema inmunológico por haberse incorporado líquido alcalino al sistema sanguíneo; y se eliminan las toxinas más rápido a través de los riñones. Si consumimos yogurt licuado, después de media hora ya se estará eliminando por vía de la orina o por vía del sudor, cualquier sustancia tóxica. Si se ingirieron toxinas inadvertidamente consuma yogurt licuado para desintoxicarse.

P. Sobre la cantidad de líquido amniótico, nosotros los médicos cuando encontramos un "polihidrógeno" (exceso de líquido amniótico) pensamos que hay malformaciones congénitas más que todo a nivel del tubo neural; hasta "hidrocefalia" podría haber, o problemas renales ¿Qué piensa Ud. de eso?

R. Ambos problemas están relacionados con el factor "agua" o citoplasma, o sea la constitución del bebé se altera porque en ese momento de formación del cerebro dentro de él queda líquido, como consecuencia de las toxinas ingeridas por la madre. Por ejemplo, los metales pesados, como el plomo, mercurio, cadmio, níquel y aún los no pesados como el aluminio, así como las partículas herbicidas, se acumulan fácilmente en las grasas no saturadas que forman parte del cordón umbilical y del cerebro del feto. El cerebro del feto reacciona ante las toxinas acumuladas atrayendo líquido amniótico, es el intento del feto de neutralizar dichas toxinas, lo que produce polihidrógeno o hidrocefalia. Ambos son curables, tenemos casos curados. ¿Cómo se logra la curación?. Lo importante es desintoxicar. Entonces el líquido amniótico aumenta cuando hay toxinas. Normalmente en este caso el niño tiende a nacer con una "mantilla"; pero tiene chance de sobrevivir como hemos explicado antes.

Cuando se inyectan esteroides en el cuerpo con el fin de calmar dolores, el cuerpo también acumula líquido para neutralizar esas toxinas, por eso las personas que ingieren esteroides engordan. Entonces hay hinchazón lo que produce dolores aún más fuertes; en vez de eliminar, estamos acumulando.

P. ¿Por qué razón ciertas mujeres pierden su cabello durante el embarazo?

R. Hay alteración del sistema fisiológico total. Pero si, encima de eso se cortan deliberadamente el pelo, habrá aún más desmineralización para formar los nuevos pelos. Aún más, si esos recursos minerales se necesitan para formar el pelo del feto, se le está entonces robando a éste los nutrientes necesarios. Es mejor dejar todo lo que está disponible para que el feto se desarrolle bien. Si la mujer se corta el pelo frecuentemente, el bebé probablemente nacerá sin pelo (pelón). Entonces es preferible que la madre tenga pelo suficiente para que garantice que el niño también tenga pelo suficiente. Además, debido a que la madre después del parto en los 40 días siguientes tiende a caérsele el pelo, no haría falta que se lo corte.

P. ¿Qué lapso de tiempo debe haber entre un embarazo y otro?

R. Dos años y nueve meses: Nueve meses para el embarazo y dos años amamantando. Luego, cuando la mamá termine de amamantar y el pecho ya no tenga leche, empieza su menstruación otra vez, esto significa que ya estará lista para un nuevo embarazo.

Mientras esté amamantando, la mujer lactante produce hormonas como la prolactina. Cuando ese tipo de hormonas está presente en la sangre, es garantía de que no va a salir en estado, que no habrá ovulación; la ovulación no se da mientras tenga leche.

P. ¿Se da el caso en el embarazo de que los pies le crecen una talla más a la madre?.

R. Es posible, porque se hinchan. El peso del vientre embarazado presiona a las arterias y venas, por lo cual no hay drenaje adecuado. A su vez, la falta de drenaje produce la retención de líquidos.

- P. ¿Pero la inflamación permanece años, aún después del parto?
- R. Permanece porque no se drena suficientemente, los riñones no están limpios. Si se hace el baño de asiento, todas las toxinas se van de esa zona, entonces no habrá retención de líquido (hinchazón).
- P. ¿Pero, por tantos años?
- R. Sí. Porque la madre todavía sigue intoxicada, por tener los riñones dañados, al seguir comiendo mal (comiendo queso, tomando café, etc.).
- P. ¿Cómo ve la situación aquí en Venezuela, por la explotación del oro? En la frontera con Brasil se usa el mercurio, es una explotación que no solamente está acabando con el oro, sino también con el medio ambiente de la zona. Hasta los indios están usando el mercurio para la recolección del oro.
- R. Es interesante aclarar quién enseño a los indios que el oro se podía obtener así. El proceso de utilizar mercurio no era de los indios. ¿Cómo sacaba el indio el oro? Antiguamente los indios precolombinos sacaban oro (los incas, y otros), utilizaban mucho el oro y tenían excelente producción de oro. Si Ud. visita el Museo de Oro en Bogotá o Lima, notará que los indios eran unos artesanos de primera categoría sin utilizar mercurio; mientras que el hombre "civilizado" empezó a utilizar mercurio y ahora se está quejando que tiene contaminación.

El mercurio inorgánico liberado al ambiente durante la explotación del oro se incorpora a la cadena alimenticia en forma de metil —mercurio o mercurio metilado (mercurio orgánico). Cuando el ser humano consume los peces contaminados con ese metil— mercurio, ello es sumamente peligroso.

- P. ¿Pueden las algas contaminar las aguas?
- R. No. En ningún momento las algas han contaminado las aguas. Cuando las aguas negras llegan al mar, ellas van arrastrando materia orgánica y esa materia orgánica tiene grandes cantidades de microbios y esos microbios aprovechan todo el aire. Las algas marinas se ven privadas de aire. Como consecuencia de ello, las algas muertas flotan. Pero nunca llegan a contaminar las aguas.
- P. Ud. ha señalado que se debe podar la viña en creciente y yo tengo entendido que es en menguante.
- R. Lo que sucede es que los retoños salen en creciente. Entonces, la savia o el zumo se encuentra en la corona de la viña. Si Ud. poda en menguante el zumo se encuentra al pie de la planta. Para lograr los retoños de la viña de inmediato, es mejor podar en creciente.

P. ¿Ud. mencionó unos remedios que mejoraban la ovulación, puede hablar sobre éstos?

R. Hay muchos remedios. Hay que determinar la causa del problema. Si la ovulación no se logra porque la matriz es juvenil, es conveniente el suministro, durante los 10 días siguientes a la menstruación, de los botones tiernos de las flores de coco triturados con leche y endulzados con miel de abejas. Cuando la ovulación no es perceptible, se puede suministrar unas cinco flores blancas de cayena para que intensifiquen la manifestación de la ovulación. Cuando la ovulación necesita una regeneración, después de la desintoxicación oportuna y una corrección de las fallas detectadas, se utiliza la jalea real (una gota de una solución al 1% que quiere decir 1 gota de jalea real en 100 gotas de miel de abejas), una vez al día, durante unos 10 días, cada período menstrual.

Cuando se necesita fortalecer el cuerpo en general, se emplea una cucharada de polen, mezclado con miel de abejas diariamente.

P. ¿Cómo sabemos cuando hay cambios en el campo zodiacal?

R. La forma que se mueve la tierra alrededor del sol es en forma de espiral extendida, y el sol también se está moviendo en la Galaxia. Tanto el 21 de marzo como el 21 de septiembre son considerados como "fechas de equinoccio", ya que el sol hace cénit sobre la línea imaginaria ecuatorial. Un día antes y un día después el sol hace cénit en hemisferios diferentes. Se trata de cambios de la "casa zodiacal" en cada caso.

En Tikal, Guatemala, se encuentra un templo maya donde hay una escalera la cual visitan miles de turistas el 21 de Marzo y el 21 de Septiembre para ver un fenómeno. El día 21 de Marzo se ve la sombra de la escalera como la imagen de una culebra que está bajando, y el 21 de septiembre se ve como una culebra que está subiendo.

El calendario Maya habla de 13 lunas. Cuando notamos la sabiduría de los Mayas sobre cosmobiología, quedamos totalmente asombrados, ya que ellos dividieron el año en 4 sectores y sabían durante cada período del año que sucedía en la naturaleza; si tocaba sembrar maíz, se representaba en el calendario el maíz; si tocaba edificar una casa, se representaba el dibujo de una casa. El calendario y su uso, en la cultura maya tenían enorme importancia.

P. Otro fenómeno que se ve actualmente son los intentos por la fecundación artificial del óvulo. ¿Qué opinión le merece esto a usted?

R. La población mundial actual es de unos cinco mil quinientos millones de habitantes. Los esfuerzos de las organizaciones y entidades interesadas en mantener la población bajo control están fracasando. El problema mundial actual es tener a los habitantes consumidores en número mayor que los productores. Cuando el número de productores sea mayor que el de los consumidores, o por lo menos igual, no habrá el problema poblacional.

Las posibilidades de la inseminación artificial o los niños de probeta están restringidas en la actualidad por razones principalmente económicas. Para mantener un laboratorio especializado con equipos y personal de calidad y cantidad se requiere un capital muy elevado. Pero hay que tener en cuenta muchas interrogantes difíciles en torno a la efectividad de la inseminación artificial. ¿Dónde queda la parte emocional de los padres que en forma separada engendran al feto? La madre que presta su vientre para el embarazo artificial comunicaría al feto todas sus emociones. ¿Cuál sería la calidad y consecuencia de las mismas? ¿Qué control existiría sobre la alimentación de los gametos para engendrar un cigoto adecuado? La compatibilidad de los sistemas inmunológicos de los dos aportantes, es otro problema más.

P. ¿Si se le da miel al recién nacido en goticas, no hay problema?

R. Como parte del primer alimento que se le de luego de nacido, no hay problema. Pero luego debe dársele solamente como remedio en caso necesario.

P. ¿Hay algo mágico en las 14 horas de remojo de los granos?

R. Uno de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra) predomina durante cualquier momento dado. Los cinco elementos se presentan en secuencias de dos horas, lo que quiere decir que a lo largo de 24 horas del día se dan 12 secuencias. Al remojar los granos secos, la absorción del agua permite el aumento del volumen de cada célula y por ende los granos incrementan la actividad biológica con miras a la germinación.

Al cabo de las 14 horas de remojo, los cinco elementos habrán participado en siete secuencias cada uno, de tal forma que su expresión vital estaría en el punto máximo.

Este proceso rige para los trópicos, ya que las condiciones ambientales, entre otras, inciden sobre la capacidad de germinación de los vegetales.

P. ¿Después de las catorce horas de remojo debe botarse el agua y cocinar?

R. Depende de cuándo vayan a cocinarse los granos. Si se van a cocinar pueden lavarse (botar el agua incluido) y utilizar; pero si se desea dejar germinarlos debe esperarse más tiempo: unos dos o tres días. Los granos germinados aumentan cinco veces su peso; o sea, si dos cucharadas de granos se ponen a remojar por dos o tres días, se lograría cinco veces más peso del grano. A título de ejemplo, dos cucharadas de caraotas serían 30 gramos; si se ponen a remojar esos treinta gramos de caraotas hoy, y catorce horas después se lavan y se colocan en una bandeja repitendo ese proceso por dos o tres días, lavándolos 2 veces al día, terminaremos con unos 150 gramos de caraotas, parcialmente germinadas. Aumenta tanto la cantidad como la calidad de la caraota.

P. ¿Por qué la grasa de la leche materna es tan importante, más que la leche envasada?

R. Porque tiene las cadenas Omega 3 y Omega 6, grasas no saturadas presentes en la leche materna, que son fundamentales para la formación de las neuronas por fuera y por dentro. La mantequilla es también una grasa no saturada, pero en la forma de queso se convierte en grasa saturada. Por ello podemos recomendar el consumo de mantequilla sin sal, no así el del queso.

P. ¿En caso de ocurrir una depresión post-parto por parte de la madre (caso no normalpatológico), estará el médico en el deber de suspender la lactancia materna inmediatamente?

R. Al contrario, cuando tiene depresión más razón tiene ella para estar al lado del bebé, porque puede ser un vital apoyo para esa madre. Ella se siente desamparada, es probable que tenga problemas familiares. Si no los tuviera, se sentiría contenta, apoyada, feliz en su casa. La depresión viene cuando no hay apoyo en la casa. Quizás no hay nadie en la casa que cuide al bebé, mucho menos a ella. Ella tiene que correr a trabajar; en ese caso ella se va a sentir muy deprimida y por otra parte ella no tiene descanso. Necesita cuarenta días, treinta y nueve días y dieciocho horas, para que la sangre pueda renovarse. Necesita tener una limpieza completa de la sangre. Es lo que llaman "la cuarentena". Cuarenta días de reposo absoluto, son indispensables. Esto no quiere decir que siempre este acostada.

Los primeros quince días no se deben permitir visitas, ni debe salir a la calle tampoco. Ella debe estar en su casa; si quiere, puede salir al patio o alrededor de la casa.
Y el resto de la familia tiene que colaborar con la madre en este período crítico de
descanso. Una vez que terminen los quince días, cuando ya no tiene más sangramiento, ahí sí puede recibir visitas si quiere, pero debe exigirse el cumplimiento de
un horario adecuado a las visitas. Si la visita se queda por cinco horas, entonces
ella no puede cumplir su tarea como madre. Las visitas sólo deben ser de cinco a
diez minutos, de cortesía, y si coinciden con el horario de lavado, comida, baño, tetero, lo que sea, que el bebé necesite, eso tiene prioridad, las visitas vienen después.

P. ¿La leche materna varía por la alimentación?

R. En algunos aspectos sí. Es lógico pensar que la leche materna es un producto fisiológico del cuerpo materno, que se nutre a su vez de los ingredientes alimenticios. Por ello, cualquier producto tóxico que haya ingerido la madre afectaría al niño a través de la leche. Ese es el caso los residuos metálicos o químicos. Es posible que la toxicidad no llegue a dañar a la madre, ya que ella puede tener capacidad y eficiencia para la eliminación de su cuerpo; mientras que el bebé, no teniendo la misma capacidad, puede sufrir lesiones con una dosis reducida.

Es conocido que el cuerpo femenino, mediante el proceso de biotransformación, se provee de algunos elementos al consumir o disponer de otro microambiente.

- P. ¿En caso de tratamiento, el ponche de zábila lo puede tomar la embarazada?
- R. No hay problema, puede tomarlo hasta por tres meses.
- P. ¿Y el ben y el paraíso?
- R. También.
- P. ¿Se pueden consumir vegetales o frutas dañadas por fuera, por insectos u hongos?
- R. Si están dañadas hay que ser muy cuidadosos y lavar o eliminar las partes dañadas, en lo posible. Por otro lado, el daño por insectos es signo de que no hay antibióticos químicos en la fruta. Normalmente a frutas como la lechoza no les agregan sustancias tóxicas. Por otro lado con frecuencia frutas importadas como las manzanas nunca se ven manchadas. ¿Por qué? Las han sometido a radiaciones de hasta 3.000.000 R.A.D. Esa radiación significa que los microbios no van a tocar a esa fruta durante unos 250.000 años.

Ojalá se pudriera al día siguiente. Al podrirse al día siguiente sabríamos que la fruta estaba sana. Si un repollo tiene un gusano que le abrió un hueco, agradézcalo porque ello indica que no tiene insecticidas. No crea el lector que un repollo sin picaduras de insectos o aparentemente sano, no está contaminado; lo más probable es que esté lleno de insecticidas (a menos que se nos garantice que proviene de una agricultura orgánica o natural).

P. ¿Puede la mujer embarazada dar a luz, por sí sola?

R. Normalmente la mujer puede dar a luz sin ayuda de nadie ya que anatómicamente y fisiológicamente el cuerpo femenino está preparado para esa finalidad. En caso de someterse al naturismo oportunamente (por lo menos 6 meses antes de salir en estado) y mantenerse en él a lo largo del embarazo, practicando ejercicios físicos y de ventilación, la mujer embarazada no necesitaría ninguna ayuda ajena, ella misma puede tener un parto exitoso con paciencia. Sólo en casos excepcionales, cuando ese proceso no es normal, tendrá que recurrir a asistencia externa en la forma de una operación cesárea o cualquier otra intervención quirúrgica.

P. Algunas personas dicen que el agua de coco sube el colesterol. ¿Qué hay de cierto en ello?

R. Es completamente falso. Son otros hábitos los que pueden provocar acumulación de colesterol, como por ejemplo, el consumo de quesos, huevos, carnes, pollo, pescado y frituras. Ningún vegetal tiene esa capacidad. Lo que sucede es que el cuerpo humano está intoxicado, entonces el agua de coco "cae mal". No es que el agua de coco produce colesterol, éste no está en el agua de coco, está en el cuerpo humano porque es el hígado el que lo produce.

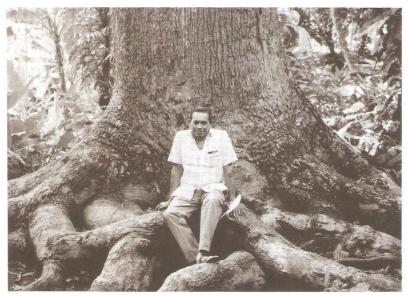
El colesterol sube en el cuerpo por otros factores: frituras, tabaquismo, bebidas y alcoholes; ellos sí destruyen. El colesterol no existe en el agua de coco. Puede ingerir libremente la cantidad que usted quiera. Por otro lado, cada 100 g de "amarillo" del huevo contienen 2000 mgs de colesterol y el cuerpo necesita apenas 200.

P. ¿Cómo asegurarnos de la obtención de buenas semillas o plantas?
R. Las plantas perennes duran muchísimo tiempo. Las semillas de loto recogidas de ciertos túneles antiguos, presumiblemente de más de mil años, al ser colocadas en un ambiente adecuado, germinan. Ello quiere decir, que aún después de mil años, no pierden su vitalidad. La vitalidad de la semilla depende de la planta originaria y de la forma en que se ha preservado la misma. Normalmente debe ser de una planta en buen estado, sin hongos, insectos, humedad, ni deterioro. Tiene que mantenerse en sitios frescos, para que dure más tiempo. Por ello hay que tener cuidado con los expendios de plantas que no tienen un manejo muy adecuado de las mismas.

En los mercados populares, con frecuencia se encuentran las yerbas amontonadas, sin ninguna condición higiénica. Estos tipos de plantas no sirven para curar, sino para enfermarse más. Tienen que ser plantas frescas, bien identificadas, bien procesadas, para un uso adecuado; si no no es conveniente utilizarlas. Uno de los problemas más graves que hay en la identificación de las plantas medicinales son los nombres comunes que se les dan. La misma planta en diferentes lugares puede tener nombres diferentes; o el mismo nombre se utiliza para otras plantas en diversas zonas.

Se trata de complicaciones prácticas, que requieren una atención cuidadosa.





El autor al pie de caracoli

Autor con Hazel Henderson, ambientalista de EE.UU.





El autor con Frank Bracho en San Agustin, Florida



El autor con un grupo de asistentes a las Jornadas Lationoamericanas de Medicina Natural y Tradicional - San Cristobal, Venezuela





Parto en Piedra San Agustin , Colombia



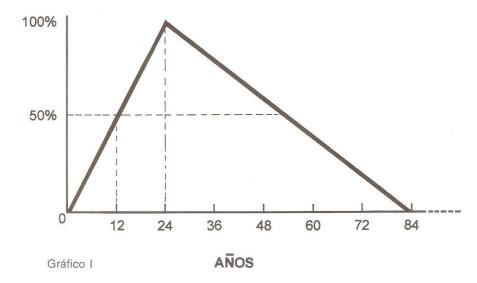
# LA TERCERA EDAD: LAS PERSONAS MAYORES Y ANCIANOS

## MANIFESTACIONES DE LA ENTRADA DE LA TERCERA EDAD



Al aparecer las canas, al aparecer las arrugas detrás de las orejas, al doblar la columna vertebral, al tener nietos, al pasar los 60 años, normalmente se piensa que se está entrando a la "tercera edad". Se trata de un proceso biológico dinámico limitado en el espacio y tiempo; por lo tanto, la entrada a la tercera edad se reconoce principalmente en base a la eficiencia física, mental y espiritual.

Normal



A lo largo del proceso, el individuo habrá acumulado una serie de sabidurías, experiencias prácticas y anécdotas; además de situaciones vivenciales de logros materiales y/o espirituales.

Siendo cada persona un mundo único, cada momento tampoco se repite y las situaciones son especiales y particulares. Las mujeres pasan procesos fisiológicos de cambios sustanciales con o sin síntomas aparentes, especialmente la etapa menopáusica y sus secuelas tales como la osteomalacia y la osteoporosis.

En el caso de los hombres, la inflamación prostática y la calcificación de las glándulas ocasionan dificultades para orinar. Es una circunstancia caraterística y ultimamente el número de los casos afectados ha aumentado, especialmente en una sociedad de consumo como la moderna.

En los hombres o mujeres el problema de la obesidad, artritis, reumatismo, flebitis, diabetes, esclerosis, senilidad, falta de memoria, pérdida de las per-

196

cepciones sensoriales, falta de apetito, etc., son algunos de los achaques más comunes que se presentan en la tercera edad.

Aquellos que estaban acostumbrados a trabajar según un horario fijo durante toda la vida profesional hasta su jubilación, de repente se encuentran en un vacío difícil de reconciliar. Si el individuo ha logrado resolver el problema económico de los más allegados y el núcleo familiar dependiente, el retiro no será un difícil de disfrutar; pero al no haber previsto los recursos económicos para su propio gasto o de su propia familia, la situación podría tornase patética. Si no tiene quien le cuide, ni recursos propios, y sólo tiene achaques, la situación sería realmente lamentable.

En vista de las costumbres modernas, los niños con frecuencia terminan confinándose tan sólo al juego despreocupado o escapista; los jóvenes, a la "vida alegre", y los adultos a la rutina laboral sin pausa. Ocurre entonces que se descuida entre otras cosas, lo espiritual. Así, el individuo llega a la tercera edad donde todas sus ocupaciones externas bajan a cero y siente la ausencia de la vital alternativa espiritual por no haberla desarrollado a tiempo. El individuo se enfrenta entonces a un vacío agónico y desconcertante.

Al entrar en la tercera edad, sin importar las formas anteriores en que vivió, uno debe organizarse para no entrar en preocupaciones. Los problemas de salud, ociosidad y el sentirse inútil son los tres aspectos más importantes. Al "almanaque" no lo podemos parar ni un segundo.

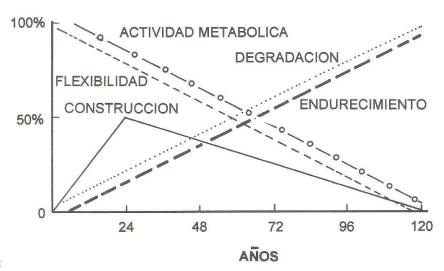
Es conveniente que cada quien, según las necesidades y posibilidades, elabore su propio horario de rutina diaria, relativamente flexible, para no sentirse inútil, incapaz, sin metas ni anhelos. Este horario debe ser viable y funcional tomando en cuenta todas las facilidades y posibilidades disponibles. Debe incluir las actividades de rutina y algunas especiales y variadas para no entrar en un aburrimiento prematuro. Cuando se programe el horario propio debe preferirse no involucrar a los demás miembros de la familia o la sociedad, para no depender del tiempo o recursos de agentes externos.

Como ejemplo de actividades que se pueden realizar por cuenta propia, podemos mencionar la jardinería, caminata, escribir las memorias, la natación, orientación de los jóvenes y niños, relajación, ventilación, conucos - siembra, mantenimiento y cosecha, cuentos infantiles, juegos, música, meditación, chistes, anécdotas, artesanías, lencerías, artes culinarias, manualidades, etc.

Al ver a uno en la realización de una actividad, otras personas que aún no han decidido qué hacer, pueden incorporarse a la misma según su propia capacidad. Los baños, las relajaciones, las lecturas, las meditaciones, las contemplaciones, las búsquedas, etc., son tareas individuales que pueden ser "contagiosas". Por otro lado si se escogen los deportes como pasatiempo será indispensable incorporar a otros posiblemente del mismo temperamento o de temperamento complementario. De cualquier modo, todas las actividades que se realicen tendrán un carácter de pasatiempo evitando el agotamiento o el aburrimiento. Las actividades deben mantener a uno ocupado el mayor tiempo posible, pero a la vez no agotar los recursos materiales y económicos, tampoco comprometer innecesariamente a los demás integrantes del grupo familiar.

Gráfico II

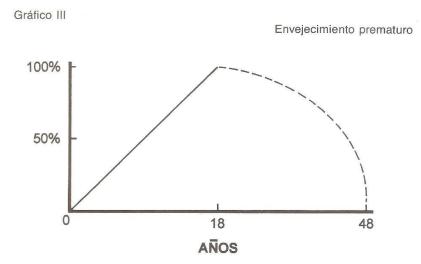
Procesos y cambios-metabolismos flexibilidad, etc.



La tercera edad es un período propicio para la afloración de los achaques. Los problemas que estaban latentes o en incubación, saldrán a flote con el tiempo y habrá oportunidades suficientes para sentir las dolencias. El cuerpo tenderá a sentirse agotado físicamente sin la recuperación oportuna. Hay varios problemas de salud exclusivos de la tercera edad y hay otros achaques llevados consigo desde los hábitos de años anteriores. Los problemas más comunes serían los siguientes: acidez, ansiedad (stress), alteraciones de apetito, artritis, arrugas, bursitis, cardiovasculares, anemia, estreñimiento, osteoporosis, osteomalacia, insomnio, debilidades musculares y de los sentidos sensoriales, diabetes, obesidad, prostatitis, esclerosis, hipertensión arterial, mal de Alzheimer, mal de Parkinson, pérdida de memoria, senilidad diversa, erupciones en la piel con pruritus, gases estomacales, intestinales, impedimento físico, etc.

### PACIENTES "DESAHUCIADOS" Y MEDICINA

En la medicina alopática o convencional un paciente desahuciado significa que la terapia con base a la amputación de órganos, radiación, quimioterapia y agregación de más drogas (más tóxicos) no da ya más resultados. Cuando estos tres métodos de tratamiento han fallado, ya no hay más nada que hacer desde el punto de vista de la medicina alopática. Es lo que ha dicho la ciencia en los úlltimos 50 años. Ahora bien, si pensamos en el cuerpo entero antes de tratar un caso de cáncer no deberíamos, por ejemplo eliminar el órgano afectado, porque eso sería lo mismo que si instalaramos una alarma en un sitio y cuando la alarma sonara sencillamente la quitásemos y la desecharamos. ¿Por qué no debemos hacer esto? Porque el órgano es tán sólo el foco. Es el sitio donde se presenta y se exterioriza el problema. Es el sitio donde se encuentran todas esas células atípicas. La aparición puede ser en unas pocas células pero la metástasis podría estar manifestándose en el resto. Cuando hay metástasis amputan y eliminan unas células, pero en otras subsiste el problema. Aún más, cuando se realiza la guimioterapia se debilita todo el cuerpo con más toxinas, terminando afectadas las células buenas. El cuerpo intoxicado tiene cáncer y, más intoxicación produce más cáncer. Sabemos que la quimioterapia tiene gas mostaza nitrogenado cuyo uso fué prohibido después de la Primera Guerra Mundial. En tal querra se utilizó el gas mostaza para liquidar a millares de personas y de allí en adelante se llegó a la conclusión, en reuniones internacionales, celebradas en Ginebra, que nunca más debía utilizarse ese tipo de sustancias químicas. Pero aún así, en nuestros días estamos utilizando el gas mostaza sin pensar en los daños que causa. Los tres métodos: amputación, rehabilitación con radiación, y la agregación de más veneno no van a resolver el problema básico. Entonces, lo importante es el diagnóstico y la terapia adecuada para desintoxicar y simultáneamente eliminar la causa y los síntomas.



En algunos casos el ponche de zábila es de gran utilidad. Para su uso y dosificación hay que tomar en consideración el estado de salud, el sexo, la edad. Todo esto hay que precisarlo, porque la situación individual es muy importante. En otros casos puede ser procedente la ingesta de vástago de cambur manzano, guarapo de caña, o agua de coco para lograr la desintoxicación, dependiendo de la capacidad de eliminación de cada quien. Tómese una libreta y anótense los puntos más resaltantes en la evolución de cada paciente, a fin de percibir el curso de la misma y los síntomas que van apareciendo.

### EL NATURISMO DEBE SER LA TERAPIA CENTRAL, NO LA ALTERNATIVA

Un idioma tiene una estructura. La estructura del idioma tiene un esqueleto que llamamos letra. Es su forma de existir. Tiene un sonido, tiene un significado y tiene sus normas de existencia, bien sea a nivel de fonética, gramática o métrica. Llamamos a todo ésto gramática. La gramática obedece a ciertas normas específicas que están orientadas al manejo de verbos, acentos, etc. Más aún, la riqueza del idioma se siente en el vocabulario. Cualquier idioma tiene esos componentes. En análogo sentido, al enfermo hay que tratarlo considerándolo como una unidad. Por eso traemos a colación la comparación con un idioma. Cuando hablamos del problema del descenso del músculo uterino (prolapso), deberíamos tomar en cuenta cómo ha estado el pulso, la digestión, la inhalación, exhalación, la menstruación, las relaciones sexuales, cómo han estado los partos. Es decir, la historia completa del enfermo. Cuando hablamos de prolapso, si se sufre de estreñimiento, ésta información es importante. Por el estreñimiento pueden ocurrir el descenso del músculo uterino porque la persona estreñida siempre está pujando. Algunas prácticas físicas muy bruscas como el trotar podrían producir tal descenso. Por eso tenemos que ver todos los antecedentes, todos los aspectos de la enfermedad. Hay que ver el cuerpo como un todo. El enfermo es la base del estudio. El idioma de que hablamos en este caso es la totalidad, nunca la parcialidad y por esa razón hablamos del idioma naturista. Cuando logramos identificar esa totalidad, el análisis resulta fácil y la síntesis, sencilla.

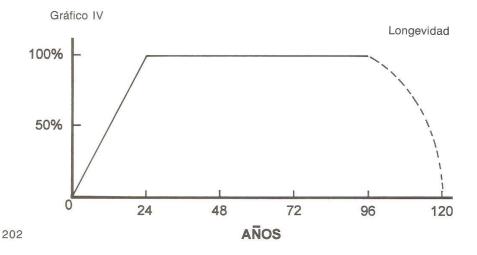
Normalmente solamente consideramos el órgano en particular y lo tratamos olvidándonos de la totalidad del cuerpo. Por esta diferencia muy pocas veces tomamos en cuenta la medicina integral; y se pierden las posibilidades de una real curación. La llamada medicina alternativa es en realidad la síntesis de todo y de allí que deba verse más bien como la medicina central (quedando en verdad la medicina alopática como la terapia alternativa o de último recurso). Cuando logramos aplicar el concepto de la totalidad, encontramos una visión global. Con lo cual queremos decir que si un enfermo en su casa está consumiendo una alimentación sana, todos en su casa deberían consumir el mismo alimento para que el enfermo no se sienta aislado en el hogar; para que sienta el cariño y el calor de los demás miembros de la familia e igualmente los demás mejoren su salud. Entonces esa acción e interacción, esa reacción social es benéfica. Este tipo de tratamiento es característico del naturismo y no se consigue en otra parte. Normalmente

es el enfermo solitario quien sigue el tratamiento. Aquí estamos recomendando un tratamiento al enfermo, pero tomando en cuenta el núcleo familiar como mínimo, y, si es posible, un núcleo social más grande. ¿Por qué no?

## EL NATURISMO MAS QUE UNA MEDICINA, ES UN ESTILO DE VIDA.

Esta participación en grupo, juega un papel muy importante pues se superan las limitaciónes individuales del enfermo.

La alimentación sana es para siempre, desde el nacimiento hasta la muerte. Por eso nos oponemos a las llamadas "dietas". Lo usual hoy en día ha sido el que a una persona desde su nacimiento, se le dé remedios, hasta la muerte. Cuando está grave se le recomienda una "dieta". ¿Por cuánto tiempo? ¿15 días?, ¿Para qué? Para que cuando terminen los 15 días exclame aliviado: "al fin me salí de ese castigo, ahora puedo volver a mi comida normal". Porque lo interpreta como un gran sacrificio. Una vez transcurridos los 15 días, se dice a sí mismo: "ahora si puedo comer todo lo que quiera". ¿Para qué?. Para que vuelva a enfermarse dentro de cierto tiempo. Por otra parte, el error básico aquí es que no se ha tratado a la persona, simplemente se ha tratado a la enfermedad. No tomar en cuenta todo el cuerpo es un error. Dieta en verdad significa en griego: manera de vivir. Siendo así, no es un castigo,



ni sacrificio. Es simplemente una manera de vivir. Entonces, el diagnóstico es análisis y terapia, es síntesis. Contrariamente a la costumbre convencional, la "dieta" en el naturismo debe ser permanente y los remedios para períodos limitados. Es la gran diferencia con otros sistemas. En definitiva, el Naturismo más que una medicina, es un estilo de vida basado en la responsabilidad y autosustentación del ser humano.

El sistema exocrino emite flujos hacia afuera: las glándulas sudoríparas, los jugos gástricos, la bilis, las secreciones pulmonares, son excreciones hacia afuera. Mientras que el sistema endocrino actúa hacia adentro a través de las secreciones de las glándulas hormonales, que se vierten directamente en la sangre. Lo grande es que a pesar de que las secreciones endocrinas no hayan sido plenamente identificadas bioquímicamente, en cuanto a su calidad y cantidad en la sangre, siempre se mantienen a un nivel óptimo para que todos los órganos tengan sus funciones en un tiempo y espacio adecuados y no vaya a ocurrir alteración alguna en sus funcionamientos. En una gota de sangre podemos encontrar todos los productos endocrinos, pero sus expresiones visibles se desplazan a un sitio específico en el tiempo oportuno. Por ejemplo, cuando se llega a la pubertad aparecen los bigotes, los senos, etc.; y las sustancias responsables de cada manifestación se encuentran en cada gota de sangre, a pesar de que las manifestaciones como tales se confinen a determinados lugares y tiempos específicos.

### ACHAQUES DE LA TERCERA EDAD

La memoria se disminuye mientras que avanza la edad. Hay varios factores que pueden afectar o alterar la memoria.

La eliminación de toxinas mediante el suministro oportuno de los nutrientes, incluyendo el aire, es la óptima de mejorar la memoria.

La deposición de los metales (pesados o no como el plomo, mercurio, aluminio, niquel, etc.) en las células puede ser uno de los factores del deterioro de la memoria. Otro factor sería la falta de tranportación de los nutrientes y el aire, ocasionada por el bloqueo de las vías sanguíneas. La falta de coordinación entre la percepción sensorial y la transmisión adecuada es un tercer factor.

Una vez que se ubique la falla se desintoxica el cuerpo por completo y se corrige hasta donde se pueda. Pueden suministrarse nutrientes como agua de coco tierno, guarapo de caña, levadura de cerveza, afrechillo de arroz y del trigo con melado de caña, el suero de yogurt, lechoza, garbanzo y lochita para la regeneración. Jugo de uva, polen de abejas y jalea real completarían los recursos necesarios.

El rizoma del helecho trepador tiene un jugo que también ayuda en la recuperación.

En los hombres después de los 40 años de edad, las glándulas prostáticas situadas alrededor de la uretra, aumentan en volumen. A veces se endurecen por deposición de calcio y obstaculizan el paso de la orina. Por no poder orinar se agrava la situación. La inflamación puede provocar el deterioro de las células prostáticas de tal forma que su vitalidad baja y los microbios empiezan su función normal de desintegración. Este proceso provoca reacciones en el cuerpo aumentando la temperatura corporal y dolores al orinar.

La deposición de las toxinas en estas células puede manifestarse como división celular o hiperplasia. Si se toman medidas preventivas no se tendría la necesidad de lamentar la enfermedad. Comer una o dos cucharadas de las semillas de auyama evitaría las complicaciones. Cuando aparece la inflamación, además de la desintoxicación y la corrección de las fallas, sería necesario aplicar en la zona una crema con la corteza de tamarindo. Un extracto de la raíz de morivivi en combinación con las semillas de cilantro también es efectivo.

El dolor en el talón de los pies, se alivia untándose la crema de cera de abejas.

La picazón e irritaciones en la piel es un problema grave en la tercera edad por la falta de los nutrientes en la piel y la acumulación de sustancias tóxicas.

Para la desintoxicación puede utilizar baño de asiento o masaje con algún aceite vegetal (de coco, ricino, ajonjolí o girasol) y luego baño con shampoo de cayena. También puede aplicar aceite en la parte afectada, o sobre todo el cuerpo, como una película fina que evita la sequedad o las grietas.

La aplicación del barro o barro con zábila ayudan para recuperar la piel muy dañada. La raíz de escoba negra se cocina con agua para obtener un extracto que sirve para tonificar los músculos.

Las personas que sufren osteoporosis, que tienen problemas de desmineralización, no deberían tomar agua destilada porque ésta tiene la capacidad de disolver minerales y al eliminarse esos minerales el cuerpo sufre consecuencias negativas. En ese caso, el agua tiene que ser natural. El agua destilada es para aquellas personas que tienen acumulación excesiva de minerales. Las personas que no sufren este problema deben ingerir agua común y corriente.

## IMPORTANCIA DE LA FORMA DE CONSUMIR Y HORARIO PARA LA UTILIZACION DE UN PRODUCTO NATURAL

El jengibre seco y molido ayuda para secar la flema o mucosas del organismo. El jengibre tiene los seis sabores. Cuando está seco no tiene líquido y por esa razón va hacia cada célula del cuerpo donde hay líquidos. Si hay líquidos en exceso él trata de absorber esos líquidos para expulsarlos hacia afuera y de esta manera eliminarlos. Por otro lado, cuando se consume jengibre fresco eso ayuda a aumentar las secreciones, un efecto opuesto al de la expulsión. Entonces, el jengibre según sea seco o fresco produce un efecto diferente. Para los laboratorios, el jengibre es el jengibre, bien sea seco o fresco. Pero para nosotros los naturistas hay una diferencia y por esa razón en el naturismo es importante la forma en que se suministre un producto.

La manera de preparación del ajonjolí tiene efectos diversos. Si se ponen sus semillas a remojar, se licúan y luego se toman, tienen un efecto. Por otro lado, cuando se tuestan las semillas de ajonjolí se muelen, se hierven y posteriormente se toman, hay otro efecto, a pesar de que es la misma semilla de ajonjolí. Los efectos de diferentes preparaciones, son distintos. Esta consideración es ignorada por la ciencia. También si combinamos el ajonjolí con guarapo de caña, papelón o con miel de abeja, los efectos varían. Puede haber diferentes efectos según la bebida en que se mezcle el ajonjolí. Es la maravilla del naturismo. El naturismo explica, por ejemplo, que la persona que quiere aumentar de peso sin complicación alguna debe remojar la semilla de ajonjolí, consumirla como horchata endulzada con papelón. Para rebajar sin dejar de comer, es necesario tostar, hervir y así ingerir las semi-

llas de ajonjolí; lo mismo funciona para matenernos tal cual, sin aumentar ni rebajar. Los dos distintos efectos son posibles porque el ajonjolí, más que actuar en una dirección o en otra, lo que hace es servir de "regulador" del organismo. Se puede también tostar, moler, y posteriormente consumir como aderezo (hacer esto elimina inclusive las arrugas).

El yogurt es otro ejemplo. Es bueno por la mañana o al mediodía, en su forma de gelatina, para personas que quieran engordar. Pero si la persona quiere adelgazar sólo debe ingerirlo en la forma de suero. El suero de yogurt es excelente. Se combina una taza de yogurt con seis tazas de agua, se licua la mezcla y se agrega jengibre, sal o limón, al gusto, y queda como suero. Es uno de los mejores desintoxicantes que tenemos a mano. Por otra parte ese suero hace que tengamos la presencia de una flora intestinal sana que garantiza inmunosuficiencia. Es decir, inmunológicamente mejoran las defensas. Cuando se consume durante el día no hay ninguna inconveniencia; inconveniencia habría cuando se consume de noche, porque produce flema. Con la presencia del sol, el suero o el yogurt se digieren fácilmente; en la ausencia del sol no se digieren con facilidad. Igual ocurre con el cambur y el plátano. Por esa razón se dice que el "plátano y el cambur por la mañana son oro; al mediodía, plata; y en la noche, matan". Esto es aplicable también a las frutas ácidas como la naranja, exceptuando el limón. Es importante saber cual es el efecto final de los ingredientes ingeridos, porque no es algo generalizable.

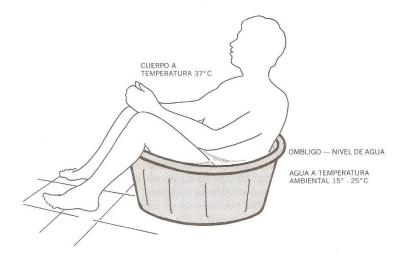
El papelón sirve para las personas adultas o mayores. Los niños por tener flema en abundancia deben consumir miel de abejas y no papelón. Pero si los niños quieren crecer con más energía, pueden consumir más miel. El guarapo de caña es un excelente nutriente a cualquier edad. Los casos de los mencionados endulzantes es otro ejemplo de que hay que estar pendiente de la circunstancia de cada consumidor.

Cuando se deja crecer, o se deja caer la barriga ello es manifestación de descuido. Esta distorsión no permite inhalar y exhalar adecuadamente, y se está propenso a la diabetes. Si se hace un análisis aparecerá azúcar en la sangre. Este descenso de la víscera (estómago) puede ser producido a su vez por el descenso o caída del colon horizontal, favoreciendo así la acumulación de jugos gástricos y la consiguiente formación de úlceras gástricas. El peso del estómago sobre el páncreas presiona esta glándula liberando insulina, que actúa sobre el azúcar de la sangre para neutralizarla. En ese

momento el organismo pide más dulce, y el aumento de azúcar en la sangre induce la producción de más insulina y este proceso continúa hasta que sobreviene el agotamiento del páncreas y la consecuente irrestricta presencia de azúcar en la sangre conocida como "diabetes". En las mujeres es peor, porque además se presiona el aparato reproductor con una consecuente opresión de los tubos falopianos, produciendo dolores de vientre durante la menstruación, debido a que las trompas de Falopio quedan obstruidas dificultando el paso de la sangre. A veces no pasa la sangre y en lugar de tres días de menstruación la mujer sólo tendrá un día. El resto de los días no saldrá sangre, sino que quedará coagulada internamente. Eso causará problemas más graves. Así que la obstrucción es por acumulación de jugos gástricos, acumulación de materiales de regla, materia fecal y gases; todo lo cual produce dolores. El problema de las mujeres con el abdomen grande, es grave.

Si hubiera alteración de colon debe tenerse mucho cuidado, porque el colon es una proyección de todo lo que pasa en el sistema digestivo. Si el colon está bien, hay buena salud; si el colon está mal, hay mala salud. En algunos casos el colon funciona bien, pero cuando tiene flema posiblemente no lo hará.

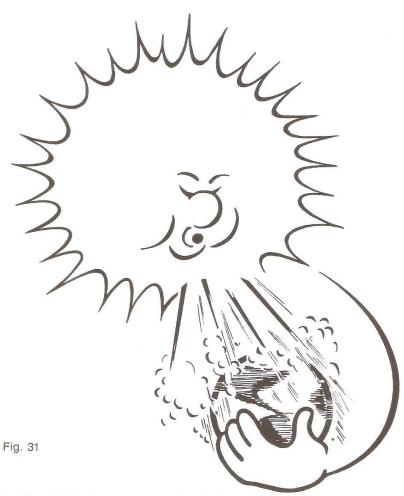
Cuando viene el envejecimiento, los excrementos a veces se endurecen tanto que parecen pelotas. Ese endurecimiento de los excrementos es por falta de líquidos. Cuando encontramos un cuadro de esta índole en los ancianos, de inmediato debemos suministrarles una combinación efectiva de aceite de ajonjoli, leche, yogurt y papelón, ya que ésto facilita la normalización del proceso. Todos los días por 48 días se les puede suministrar según la necesidad individual una o dos cucharadas de aceite, media taza de yogurt, media taza de leche y una o dos cucharadas de papelón en estado líquido. Esto ayuda a evacuar dos o tres veces al día, sin sufrir de estreñimiento. Este tipo de evacuación ayuda a mantener el resto del cuerpo en óptimas condiciones. En caso de que haya problemas de glicemia entonces no hace falta el papelón. Hay otros tratamientos adicionales que ya hemos mencionado anteriormente cuando hablamos de la diabetes. El estreñimiento es uno de los problemas más crónicos que se encuentran durante el envejecimiento. Incluso en algunos casos puede haber diarrea, debido a la falta de reabsorción adecuada. El abuso de cierto tipo de enemas y lavados colónicos pueden inducir a la pérdida de la flora intestinal. Eso perjudica al sistema. El yogurt licuado es un tipo adecuado de enema, y si se quiere también puede consumírsele con sagú. Hay varias formas de superar el estreñimiento. Una de ellas es la alimentación. Las personas de mayor edad, cuando son sedentarias no les gusta comer, una comida es suficiente para ellos. En ese caso entre otras razones, puede ser porque no tienen buena eliminación pero también puede ser que no tienen apetito, porque hay bloqueos en el sistema digestivo perjudicando la absorción y la eliminación. Una alimentación sana ayuda a superar estos problemas. Además el baño de asiento ayuda para normalizar las evacuaciones. Este baño debe hacerse con agua natural. La temperatura del agua debe estar a unos 17 a 25 grados centígrados, lo que es favorable para que el cuerpo pierda calor en la zona expuesta al baño. Al perder calor, la sangre corre hacia la zona sumergida con el fin de mantener la temperatura constante. Ese correr de la sangre mejora el trasporte sanguíneo, se eliminan mejor las toxinas y así el cuerpo queda desintoxicado. Cuando se toma un baño de asiento, estamos desintoxicando automáticamente, sin necesidad de diagnosticar.



Baño de asiento

Es un tratamiento útil para estos casos pues en ellos no es tan indispensable diagnosticar. Entonces puede verse más como hábito que un tratamiento. Si mantenemos el baño de asiento como un hábito, tendremos una ventaja enorme y no vamos a intoxicarnos nunca. Es ideal hacer este baño en la mañana antes de la salida del sol, porque cuando aparece ese astro, sus

rayos ultravioleta al llegar al agua debilitan la energía de la misma. No se trata solamente del intercambio de temperatura, sino también hay otras actividades simultáneas, los iones negativos del agua neutralizan los iones positivos del cuerpo. Por esa razón uno se siente fresco, no solamente por el cambio de temperatura, sino también por la neutralización de los iones. El baño de asiento debe tener una duración aproximada de 30 minutos.



Sol "sopla" la tierra con energía electro magnética dentro del campo magnético

209

Del sol se puede obtener energía. En cantidades limitadas los rayos ultravioleta ayudan a desarrollar ciertas vitaminas en la piel. Si los tomamos en cantidades adecuadas, son como un nutriente pero si los tomamos en exceso pueden ser un tóxico.

A cada color del espectro cromático corresponde una energía específica. Para captar y conservar la energía de cada color en forma separada hay dos técnicas fáciles:

- 1) En un envase de vidrio transparente, colóquese agua y cúbrase con un fino filtro del color deseado. Ubicar en el sol durante 4 horas y usar de inmediato.
- 2) En el envase, en vez de agua, colocar aceite. En ese caso la exposición al sol debe ser de 40 días. El aceite habrá captado entonces la energía del color correspondiente y por lo tanto puede utilizarse por un tiempo prolongado.

Pueden mezclarse los colores con el fin de obtener el color que queramos. Amarillo, azul y rojo son los colores básicos. Estos colores al combinarse entre sí originan otros colores. El amarillo y el azul producen verde. El azul y rojo producen violeta e índigo. El amarillo y el rojo, producen el anaranjado en diferentes gradaciones. Utilizando estos conocimientos podemos preparar agua o aceite de color para ser usada posteriormente.

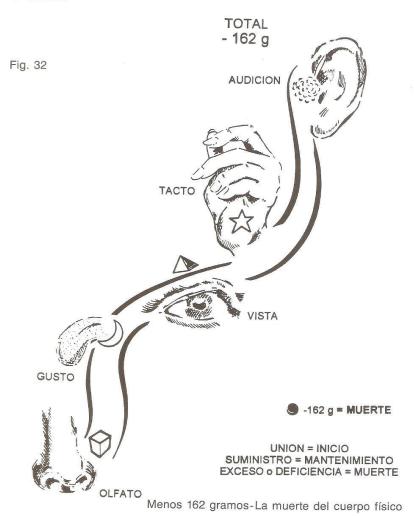
# IMPORTANCIA DE DAR A LOS ANCIANOS LA OPORTUNIDAD DE SENTIRSE UTILES

Si el ser humano no hace ninguna actividad, no habrá buena transportación sanguínea y además de eso no tendrá apetito. Los ancianos, que han tenido una experiencia larga en su quehacer profesional o particular, se sentirán particularmente inútiles, si no están aplicando sus conocimientos prácticos. Por otra parte, la responsabilidad que tenían antes, normalmente no la tienen en la vejez, porque sus hijos ya son adultos y muchos de ellos ya "cogieron vuelo" y se fueron. A pesar de que se fueron, los padres siguen viendo a sus hijos como pequeñuelos.

A los ancianos hay que darles la oportunidad de sentirse útiles. Es un importante asunto psicológico. En geriatría se olvida esta parte afectiva. Igual que en otras situaciones, el paciente debe sentir afecto; pero en el campo de la geriatría, el afecto es aún más necesario y clave. No deben sentirse los ancianos solos y abandonados. Pueden recibir atención durante todo el día, pero con frecuencia siguen pensando que nadie los quiere. Este tipo de soledad, de sentirse inútiles, tiene un efecto negativo. No es un pecado ser viejo, es más bien una bendición.

Lo que tiene que hacerse es aprovechar la experiencia, la sabiduría de la persona mayor y valorar sus orientaciones para que sienta que tienen un papel importante que cumplir en la sociedad. Una sociedad donde puedan dar pautas. No negamos que el tiempo cambia, la sociedad cambia y los valores cambian. No obstante, la experiencia acumulada por ellos, sirve en el presente porque nos da una guía valiosa. Aprender de ellos las condiciones socio-económicas en que vivieron, cómo eran los valores en esas circunstancias, que puede derivarse de la experiencia pasada, es algo importante para mantener la sana continuidad y superación en la evolución humana. En las actividades que hacemos hoy en día faltan la comunicación y el calor humano. Un boticario debe dar muchas cosas más que vender frascos de medicinas, un bodequero debe dar muchas cosas más que vender comestibles; y así sucesivamente podemos pensar en tantos quehaceres donde está ausente la comunicación sobre la experiencia personal. La vivencia y experiencia transmitidas a través de las generaciones contribuyen a enriquecer la cultura, la historia, y a ampliar la información disponible. Los problemas de los ancianos que se sienten inútiles, incluyendo sus problemas de salud, la dependencia para vivir, para movilizarse, la dependencia en todo, van generando una pérdida de los sentidos sensoriales, todo lo cual ocasiona una baja en el rendimiento de la persona mayor y un aceleramiento prematuro hacia la muerte. Muchas veces cuando visitamos un centro geriátrico, encontramos una apatía total. Encontramos que los viejos después de haber prestado su valioso servicio a la humanidad no reciben buena alimentación, buen trato, atención adecuada. Por ello los huéspedes de estas instituciones ni siquiera quieren hablar. Tenemos que concentrar y orientar esfuerzos para mejorar su calidad de vida. Bajo el esquema que proponemos tendrán una oportunidad de vivir felices el resto de vida que les quede. Van a encontrar una muerte natural, van a recibir una muerte en paz. No estamos diciendo que no van a morir. Por supuesto que van a morir. Pero que la muerte sea natural. No por enfermedades degenerativas y dolorosas. Que sea una muerte con tranquilidad.

También tenemos que dar orientación en cuanto a lo que es realmente la muerte, y cómo se relaciona con todo el sentido de la vida. Entonces es oportuno ocupar la mente de esas personas con pensamientos de esa índole, hablándoles sobre el significado más alla de la muerte más allá de la existencia.



212

Si la persona mayor tiene experiencia acumulada, por ejemplo en la artesanía, o si tiene otras habilidades manuales o artísticas, hay que aprovecharlas para enseñarlas. Si ella sabe hacer dulces o tejer, o es hábil en la cestería, zapatería, todo eso hay que aprovecharlo como enseñanza para ser compartida a fin de que la información perviva, al tiempo que la persona mayor se mantendría ocupada. Más importante aún es no dormir durante el día, para que se pueda dormir durante la noche. Por otro lado, si está muy cansado, tiene que descansar, aunque sea 10 minutos durante el día, pero sin llegar a dormir, para no interferir en la rutina normal del sueño nocturno. No se trata de un control, sacrificio o de un "régimen militar", sino más bien de una disciplina. Se trata de una toma de conciencia. Pero como en esta etapa de la vida, normalmente se tiene terquedad, muchas mañas, trucos, inconvenientes, muchos caprichos, uno tiene que estar alerta. Es deseable establecer unas normas para todo, dentro de un rango variable y así prever que es lo que se quiere hacer. Se trata de un ser humano completamente florecido, porque ya terminaron una serie de actividades de su existencia. A través de las fases de nacimiento, crecimiento, reproducción, trabajo y experiencia se ha cumplido con todo, y lo que le falta principalmente es prepararse para la etapa final. Por esa razón uno debe procurar no dejar morir a nadie desasistido, sino darle todo el apoyo, moral, físico, espiritual, o lo que fuere necesario para que el individuo se sienta útil y honrado. Si se nació como un ser humano y se vivió como un ser humano, es justo tener la oportunidad de morir como un ser humano. No puede ser de otra manera.

### LA ALIMENTACION DE LAS PERSONAS MAYORES

La alimentación es algo fundamental. En la etapa anciana los cinco elementos y los seis sabores son importantes todavía. Sin embargo podemos disminuir la cantidad de dulces. El trabajo del cerebro utiliza normalmente más o menos el 20% de la glucosa sanguínea como suministro de energía para el mantenimiento de sus 28 millones de neuronas. Cuando se llega a la edad avanzada no se necesita ese mantenimiento porque la actividad mental disminuye y el desgaste también; por lo tanto es conveniente disminuir los azúcares en las comidas. Puede incluirse el guarapo de caña por sus beneficiosas propiedades explicadas en sección anterior, para eliminarse el azúcar. Ya no se necesita crecer, sino reparar. El alimento que ingerimos debe ser suficiente para cumplir con ese requisito. Por otro lado dependiendo del desgaste se requiere de reparación. Si hay problemas de desmineralización, se debe suministrar minerales. Hay varias formas de suministrarlos. La forma más fácil sería con agua de mar. En el agua de mar se han identificado 103

elementos. La sal iodada o la sal industrial que normalmente se consume tiene solamente 3 elementos: sal, iodo y cloro. El resto de los 100 elementos son eliminados en el momento de la refinación. Si podemos suministrar media taza de agua de mar o una taza al día, es un excelente complemento nutricional. Alternativamente, podemos utilizar la sal marina, pero no debemos abusar tampoco de ella. Se debe mantener un consumo de 5 gramos diarios. Si la persona no tiene problemas de desmineralizacion se puede disminuir su consumo. Así en la edad avanzada conviene en general disminuir el consumo de sal y dulces. Cuando el cuerpo no necesita construir más no hay necesidad de incorporar más nutrientes de esa índole. Lo que hay que atender es la reparación, lo cual significa que los aminoácidos son la prioridad. Los parámetros internacionales en este caso son utiles: 0,6 gramos de ingesta por kg de peso, siempre y cuando se tenga un peso normal proporcional a la talla.

Cualquier célula vegetal con su núcleo y su protoplasma tiene clorofila, síntesis de carbohidratos, síntesis de aminoácidos, ácidos grasos poliinsaturados, síntesis de minerales orgánicos, vitaminas, etc. Todos ellos son productos fotosintéticos. A partir de la energía electromagnética de la luz solar, la clorofila se combina con el agua y la solución del suelo, así como con el aire del ambiente, para producir nutrientes de la planta, que almacena el excedente que no necesita. Entonces cualquier célula vegetal viviente puede suministrar todos los aminoácidos necesarios en la proporción adecuada.

En las células vegetales oleaginosas, como el ajonjolí, coco seco, avellanas, semillas de girasol, oliva, aguacate, linaza, maní, etc., se encuentra abundante aceite. Ese alto contenido de grasa puede ocasionar daño. Por lo tanto el consumo de oleaginosas sólo se recomienda en cantidades limitadas durante temporadas frías. En la época de navidad, en los trópicos no se deben consumir más de cinco avellanas o semillas de maní, o almendra, o de merey, al día. En el caso del ajonjolí, hasta dos cucharadas.

El vegetal como productor primario de los nutrientes

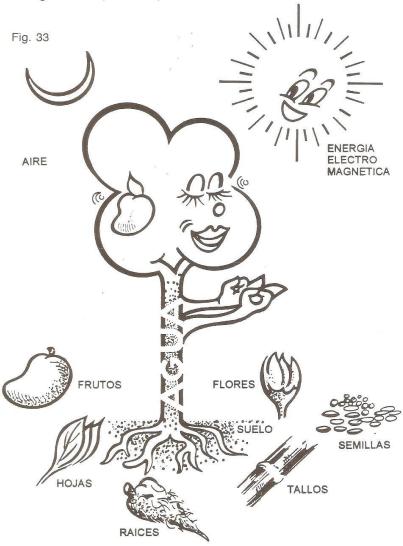
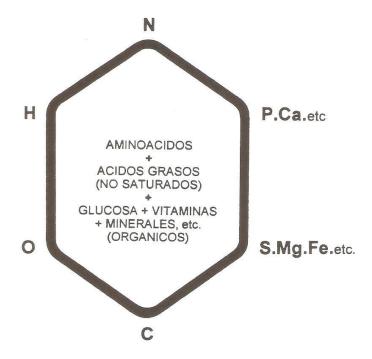


Fig. 34

Los elementos químicos que constituyen los productos vegetales



Al suministrar productos vegetales bien combinados, tendremos una cantidad adecuada de todos los nutrientes, incluyendo las proteínas. En relación a estas últimas sólo necesitamos unos veintitrés gramos diarios (no la cifra elevadísima que se consume hoy en día). Veintitrés gramos es más que suficiente para un individuo. No necesitamos más. La constitución del cuerpo debe contener tan sólo 15% de proteínas aproximadamente. El exceso de proteínas provoca problemas graves, porque al transformarse esas proteínas en aminas causan alteraciones en el pH de la sangre. Para prevenir esa complicación es mejor evitar el excesivo consumo de proteínas que nos caracteriza hoy en día.

Por otro lado es necesario masticar bien. Cuando no se tiene dentadura pueden producirse problemas. Por esa razón hay que cocinar bien los alimentos. Si es posible, pueden hacerse en forma de crema, de sopas, en formas blandas, con todos los sabores, para que sean suaves. No es indispensable que se mastique con los dientes si la dentadura es escasa. Se puede mezclar el alimento con saliva y tragarlo. Es importante preparar y consumir las comidas frescas, y nunca recalentarlas. Se preparan y de una vez se comen, no se dejan para el otro día y mucho menos se dejan en la nevera. La comida recalentada no sirve para el consumo humano.

El horario para comer podemos ajustarlo a las necesidades individuales, pero debe ser sistemático. La ingesta no debe llenar demasiado. Esto es muy importante, el alimento debe suministrar lo requerido y no sobrecargar la digestión. Para lograr esto hay que consumir alimentos en horas adecuadas y cantidades limitadas. Si no se tiene hambre, no se debe de comer obligado. A veces los niños y los ancianos mañosos por fastidiar manifiestan no tener hambre y después de un rato preguntan por su comida diciendo "no me han dado comida". Debemos chequear cuál es la razón. Durante el primer día está bien. Pero el segundo día podría responderse: "bueno, tu dijiste que no tenías hambre, ya no hay comida para hoy"..., para que al día siguiente no se vuelva a hacer lo mismo. Hay que mantener un orden en la comida: en el horario y la cantidad. Esos dos aspectos son importantes en la alimentación, porque una vez que se coma el alimento hay que esperar un tiempo proporcional para que se digiera. No se debe descansar o reposar la comida, si no se ha hecho la digestión.

## GUIA PARA UNA ALIMENTACION SANA Y VARIADA DE LAS PERSONAS MAYORES.

COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES
DESAYUNO 06:30 - 07:30	- Arepa de plátano - Guiso de vegetales con frijol blanco germinado - Horchata de ajonjolí - Atol de afrecho con avena - Infusiones	- Arepa de maíz con yuca cocida - Guiso de Vegetales - Semillas de de auyama* tostadas y molidas - Atol de afrecho con cebada - Infusiones	Arepas de arroz con vegetales     Yogurt natural     Atol de afrecho con trigo partido     Infusiones
MERIENDA 10:00	- Frutas de la temporada - Suero de Yogurt - Agua de coco - Guarapo de caña - Infusiones	- Frutas de la temporada - Suero de yogurt - Agua de coco - Guarapo de caña - Infusiones	- Frutas de la temporada - Horchata / Lechada de ajonjolí - Agua de coco / Guarapo de caña - Infusiones
ALMUERZO 12:30 - 1:30	- Arroz con coco (salado) - Consomé de vegetales - Vegetales cocidos en ensaladas - Infusiones	- Arroz con limón - Sopa de quinchoncho* con vegetales - Ensalada de vegetales cocidos, con salsas - Casabe - Infusiones	- Arroz con vegetales - Crema de vegetales con frijol chino - Papas al horno - Casabe - Infusiones
MERIENDA 3:30 - 4:00	- Empanadas* - Dulces criollos - Infusiones	- Torta* de frutas - Galletas - Infusiones	- Albóndigas de vegetales - Pinonates* - Infusiones
CENA 5:30 - 6:30	- Arroz asopado - Guiso de vegetales - Casabe - Infusión de Cayena* con Cilantro	- Atol de avena - Pan tostado - Infusiones de Cayena* con Cilantro*	- Atol de ajonjolí con zulú*  - Cachapa* de maíz tierno - Infusiones de Cayena* con Cilantro

<sup>\*</sup>Lectores de otros países favor buscar en el glosario al final del libro

JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
- Arepa de maíz con afrechillo de trigo y coco - Guiso de vegetales - Atol de avena - Ajonjolí tostado y molido - Infusiones	- Arepa* andina - Guiso de vegetales - Yogurt natural - Atol de maíz cariaco* con afrecho de trigo - Infusiones	- Bollo* de maíz - Guiso de vegetales con frijol chino germinado - Horchata/Lechada de ajonjolí - Aţol de arroz - Infusiones	- Caldo de papas - Panquecas - Guiso de vegetales - Yogurt natural - Casabe - Infusiones
- Frutas de la temporada - Suero de Yogurt - Agua de coco/ Guarapo de caña - Infusiones	- Frutas de la temporada - Chichas* - Agua de coco - Guarapo de caña - Infusiones	- Frutas de la temporada • Caratos* - Agua de coco - Guarapo de caña - Infusiones	- Frutas de la temporada - Chichas* - Agua de coco - Guarapo de caña - Infusiones
- Arroz de Yogurt - Sopa/Crema de garbanzos - Guiso de Vegetales - Plátano en rodajas - Infusiones	- Polenta* con vegetales - Sopa de habas - Banano verde salcochado - Arroz con coco de postre - Infusiones	- Arroz con coco - Caraotas* negras, rojas, pintadas - Guiso de vegetales - Casabe - Infusiones	- Paella de (arroz, granos y vegetales) - Sopa de lentejas - Tortas* - Infusiones
- Empanadas* - Dulces criollos - Infusiones	- Albóndigas de vegetales - Conserva de coco - Infusiones	- Galletas - Dulce de naranja - Infusiones	- Pizzas - Dulces criollos - Infusiones
- Atol* de semola* - Panquecas - Infusiones de cayena* con cilantro*	- Arroz asopado con vegetales - Casabe - Infusión de jengibre, cilantro* y cayena*	- Atol* de maíz cariaco* - Pan tostado - Infusión de cayena* con cilantro*	- Atol* de trigo o cebada - Espaghetti integral - Infusión de de cayena* con cilantro*

En la tabla se presenta un menú semanal para personas mayores que puede ser muy útil como pauta sobre el tipo de comidas que hemos estado recomendando, para ellas.

A veces puede haber dificultad para el control de esfínteres, lo que puede producir orinadera continua. En ese caso las hojas de tamarindo se pueden poner a salcochar al vapor, para triturarlas, y sacar su jugo. Dos cucharadas de ese zumo cada dos horas por uno o dos días es suficiente, para normalizar esa condición.

En cuanto a las evacuaciones su número debe ser igual al de las comidas (normalmente tres veces al día). En un lapso de 18 a 24 horas desde la ingestión de la comida, los residuos deben eliminarse. Si no sucede ésto, debe ayudarse, como dijimos antes, con yogurt, leche, aceite de ajonjolí y papelón. Cuando se suministra esta mezcla es probable que la función de evacuación se normalice. Pero en el caso de que no sea así, habría que hacer seguramente ajustes en la alimentación ya que el cambio de alimento puede producir la normalización, agregando afrecho o salvado de trigo.

En las comidas debemos agregar más fibras de alguna forma. Si hay irritación en el colon pueden suministrarse botones de cayena, es decir los capullos de cayenas. Se mastican o se preparan en infusiones. Eso ayuda para tranquilizar y también para ir al baño con más frecuencia.

El ajonjolí remojado de un día para otro y licuado , también es excelente. Algunas personas toleran mejor frutas como la lechoza, mientras que otras prefieren piñas. Una combinación de piña con lechoza ayuda para desinflamar. Ello es posible gracias a los elementos desinflamatorios de la piña y a la presencia de enzimas como la papaína de la lechoza que digiere las proteínas. Cuando hay combinación de problemas del transporte sanguíneo con problemas digestivos, lechoza con su concha y pocas semillas, es lo más adecuado. Un batido de lechoza por la mañana, mediodía y tarde es muy benéfico.

Es importante ingerir la cena entre las 5.30 y las 6.00 de la tarde para que se pueda descansar cuando llega la noche. Es natural que una persona de edad mayor no logre dormir toda la noche. Como dijo alguien "debemos acostarnos como gallinas al atardecer y levantarnos muy temprano, como los gallos".

### PASATIEMPOS PARA LOS MAYORES

No podemos decir que la hora de un reloj corresponda con las horas de una persona, cada persona tiene un horario diferente. La hora en la cual se levanta, es la primera hora (si se levanta a las 4 de la mañana esa es para él su primera hora). En el naturismo se toman en cuenta los ritmos personales de inhalación y exhalación. Normalmente estamos acostumbrados a establecer mecánicamente un horario siguiendo las agujas del reloj. En el naturismo tenemos que hacer al revés. Cada persona debe individualmente establecer un horario y eso es lo que llamamos atención individual personal. No hay otro reloj que valga sino el reloj biológico de uno mismo. Si se sigue fielmente el horario del mismo, se mantendrá la salud. Al levantarse, en la primera hora consúmase agua y realícese media hora de caminata, después de atender las necesidades biológicas. Si se puede caminar descalzo y sobre grama mojada, mucho mejor. Si no se dispone de esto último, se debe caminar como sea. Después de la caminata dese un baño, luego del baño, si es posible deben realizarse ejercicios o prácticas físicas. A continuación es posible que se tenga interés en alguna práctica espiritual. Es conveniente entonces la lectura de libros sagrados, libros de religión; no importa cual religión, cada quien puede tener su propia religión. Después de ésto puede tomarse el desayuno. Una vez que se haya ingerido el desayuno, pueden realizarse tareas suaves, como jardinería, artesanía, cestería, tejido, bordado, música, pintura, costura, etc., durante unas 2 horas. Si se desea consúmase una merienda, como "regalo". Después de ésto tocaría un descanso o relajación, hasta la hora de la comida. Aproximadamente cada seis horas se debe comer. Si se desayuna al salir el sol, el almuerzo toca al mediodía, y la cena al final de la tarde. Luego del almuerzo, para relajarse puede darse una caminata. Dos horas después del almuerzo se puede tomar una infusión. También pueden hacerse posteriormente algunas tareas que provoquen sudoración durante las horas de la tarde. Ello mantiene la buena forma física y mental. Podría ser propicio a continuación un baño. Quedan entonces unas dos o tres horas que se pueden dedicar a la conversación o a departir con el prójimo. A partir de entonces es hora de dormir: más o menos seis horas de sueño.

Si logramos proyectar este tipo de horario a todas las personas, respetando todos los ajustes individuales según las circunstancias, encontraremos un sistema efectivo para que los mayores se sientan útiles trabajando en el jardín, en el campo o haciendo ejercicios. Los aspectos espirituales terminan por incorporarse en la mente y en el cuerpo. Normalmente nosotros ignora-

mos esa parte. Es muy importante dedicarle más tiempo a la espiritualidad, a Dios. Para ello no se necesita de ningún horario.

### CLAVES DE LA LONGEVIDAD

Aproximadamente el 70% del cuerpo humano es agua. Es una proporción adecuada porque si tomamos en cuenta nuestro planeta, también encontramos una semejanza. De acuerdo a lo que se dice, si excluimos el aire casi el 70% de nuestro planeta es agua y el 30% tierra. Por esa razón hay una opinión que señala que el organismo humano tiene una proporcion agua tierra similar a la existente en el planeta. Cuando disminuyen los líquidos en el cuerpo, la absorción no está funcionando bien. El sistema endocrino y el exocrino también fallan cuando el factor agua disminuye. Ello tiene una incidencia en la vejez pues disminuye la flexibilidad. Si aumenta el factor aire también se envejece, porque aumenta la fragilidad y las dolencias del cuerpo. En ambos casos la percepción sensorial disminuye, dificultándose ' cada vez más la interpretación de las percepciones. El alcance de este cambio se aprecia mejor cuando comparamos el pulso de los mayores con el de los bebés. El palpitar del pulso del bebé llega a 144 pulsaciones por minuto y se va reduciendo poco a poco en los adultos. Se dice que normalmente las pulsaciones deberían ser 72 por minuto, lo que podría descender hasta 60 si uno tiene la capacidad para bajar su pulso. Cuando se logra la normalización al nivel de 60 pulsaciones, el envejecimiento llega más lento. Es el secreto de muchas personas que practican la relajación. Entonces cuando se come mejor, es decir cuando no se come carne, la cual requiere de mucha actividad por parte del aparato digestivo, cuando no se consume alcohol, cuando no hay abuso con los cigarrillos, ni cafeína ni ninguna sustancia tóxica, si se cumple con todo ésto, las pulsaciones y las palpitaciones del corazón disminuyen. Con un cuerpo sano todos los pulsos se mantienen uniformes y todos los movimientos vitales en niveles óptimos. Incluso si podemos utilizar la inhalación y exhalación 12 veces por minuto, nosotros fácilmente podemos vivir 200 años. Se conoce que el perro inhala y exhala normalmente alrededor de 39 veces por minuto, el ser humano lo hace 18 veces por minuto; la tortuga, 5 veces por minuto; el elefante, como 12 veces por minuto. Por lo anterior la longevidad de la tortuga es mucho mayor que la del perro. El perro en 12 años ya está muerto (aunque se sabe que un perro puede llegar hasta 16 años). La tortuga, por otro lado puede vivir hasta 300 años. La longevidad del ser humano puede llegar a 120 años. Nótese que en relación al perro, un número menor de ventilaciones en el ser humano ocasiona que éste tenga una longevidad diez veces mayor que la del perro. La rata tambien tiene 39 inhalaciones por minuto y la duración de su vida esta entre 12 y 14 años, no más. Todo ésto constituye una indicación muy importante. Si se quiere disminuir el proceso de envejecimiento, lo primero que tenemos que hacer es la prevención, y la vía más fácil es mantener todas las actividades vitales en estado normal sin excesos en ningún momento. Por ello, recomendamos diariamente un ritmo sano de inhalación y exhalación. Si disminuimos los agites, si no nos forzamos, ni siquiera con la alimentación, si disminuimos la cantidad de alimentos que consumimos, si mejoramos la calidad del alimento que ingerimos, el cuerpo no se verá obligado a gastarse excesivamente. O sea, el desgaste es menos problemático, la reparación es más fácil ya que se requiere de menos energía para ella y de allí el resultado de la longevidad. La capacidad digestiva también debería tener la misma meta. Pero tiene un cambio sustancial. El niño cuando llega a la pubertad aumenta la capacidad digestiva y de allí en adelante, según el uso, el abuso o el desuso de su sistema digestivo, éste puede bajar bruscamente su eficiencia. Entonces hasta los 14 años la responsabilidad de los padres es dar orientación, buena educación, etc. De allí en adelante la responsabilidad es del joven y futuro adulto. Según lo que haga, tendrá sus resultados: deterioro brusco, deterioro lento, deterioro más lento. Lo que tenemos que buscar es que los tres constituyentes celulares: Núcleo, Citoplasma y Metabolismo (aire, fuego y agua) estén equlibrados para que la longevidad se manifieste en forma segura.

El estreñimiento causa trastornos de diferente índole. Cuando los músculos que están sosteniendo el abdomen están sometidos a tensión constante, se manifiesta cansancio. Como consecuencia de ésto, encontramos que el problema se refleja en la estructura esquelética y en la estructura muscular. La columna vertebral se sostiene por los músculos bien balanceados, y se apoya en su base en la zona lumbar, la cual fundamentalmente está integrada sólo por músculos. Por ello podemos decir que la parte más sensible del cuerpo humano es la columna vertebral en la parte lumbar. Si uno puede cuidar esa zona manteniendo una correcta posición corporal erecta, el envejecimiento se vuelve más lento. A estos efectos normalmente recomendamos baños de asiento. Este tipo de baño, imparte un masaje suave y benéfico, tan sólo a través del cambio de temperatura en la zona indicada. Este es el secreto del baño de asiento. El baño de asiento por la mañana es mucho más efectivo para rejuvenecer y reactivar el sistema endocrino. Cuando una persona manifiesta que lo desintoxica no está mintiendo. Cuando agrega otros beneficios tampoco está mintiendo. Difícilmente puede existir algo tan sencillo y tan efectivo. Algo tan simple da fuerzas para que el cuerpo se mantenga con vigor todo el tiempo necesario.

Por otra parte, todo lo que nosotros podamos hacer por la columna vertebral es fundamental. Podemos cuidar la columna vertebral mediante prácticas de inhalación y exhalación en las cuales se mueva el diafragma. La columna vertebral es el soporte para que el movimiento del diafragma se realice bien. Esa parte la descuidamos especialmente cuando realizamos deportes olvidando esa combinación. Cuando la columna vertebral no está en posición correcta, entonces el diafragma no funciona bien y se produce la escoleosis, la cual en definitiva no es un problema netamente de huesos sino de estreñimiento. El estreñimiento por un lado afecta la tensión de los músculos, y en particular en torno a las vértebras lumbares, y por otro lado afecta la sustentación nutricional de los músculos ocasionando mayor flujo de toxinas paralizadoras que ingresan en estos músculos. Si se corrige el problema del estreñimiento y luego se tonifican los músculos adecuadamente, con cualquier método, se encontraría una solución fácil. Por esa razón hay prácticas especiales para que los músculos tengan su propio equilibrio. Entonces la columna se enderezará automáticamente. Igual sucede con las hernias discales. La operación no es la solución. La operación puede dejar inválido al paciente, para siempre, yá que existe ese riesgo.

La espalda doblada se debe justamente a que los músculos han perdido su tonificación, han perdido su balance. Si los músculos estuvieran adecuadamente tensos, la columna se mantendría sin complicaciones. No necesitaría otro apoyo. Necesitamos mantener los tres elementos (agua, aire y fuego) en balance. El sistema digestivo juega en ello un papel importante ya que es el quien suministra los recursos para el mantenimiento, reparación y construcción. Las células tienen varios tipos de componentes fundamentales y éstos son: las lipoproteínas, y todos los aminoácidos (no solamente los "esenciales" sino también los "no esenciales", porque todos los aminoácidos son esenciales). Ahora bien, los aminoácidos y los lípidos en combinación con los minerales conforman las células. El citoplasma se encuentra a nivel subcelular, y en combinación con enzimas, vitaminas y una serie de otras sustancias más, conforma el protoplasma en sí. Ahora bien, para explicar mejor el mecanismo de reparación en los diferentes tejidos por reflejarse la actividad metabólica en cada célula, vamos a tomar la célula como una unidad para los efectos de simplificación. Entonces, quedan reemplazadas las moléculas por moléculas; los iones por iones; o sea, no es simplemente la célula toda la que se reemplaza. En algunos casos las células en su totalidad quedan desintegradas; por ejemplo, las células epiteliales o epidérmicas. Estas últimas se encuentran en la superficie y salen en forma de escamas

o en forma de caspa. Se trata de las células epidérmicas que se mueren y se desprenden en cantidades millonarias. En cuanto a las células de la sangre, 7 millones de éstas se desintegran aproximadamente por segundo En este caso, las células se desintegran para formar las sales y los pigmentos biliares. Estos últimos deben ser eliminados pues si no lo son, habrá intoxicación. Por otra parte, en otras células, como las de los huesos, músculos, etc., el reemplazo es por unidades muy pequeñas: moléculas, iones, electrones. En este caso el suministro de los nutrientes debe ser adecuado. Cuando hay fallas en el suministro no habrá reemplazo ni una reparación adecuada. Se trata de la desnutrición. Si no estamos suministrándole lo adecuado a los niños, generalmente éstos llegan a ser gordos. Es la consecuencia de la acumulación de células grasas en el cuerpo. La célula grasa, una vez formada, no se desintegra. Por otra parte las células musculares pueden tener deposición de grasas en la capa que las rodea. En algunas ocasiones, tal grasa puede eliminarse más rápidamente del cuerpo por falta de otros nutrientes. Entonces, el organismo sabe cuál es la célula que puede disminuir, y cuál es la célula que no debe desgastarse. Cuando una persona hace dieta, pero no la dieta naturista, pierde peso por perder grasa alrededor de los músculos. Eso termina por debilitar a la persona. En este caso no está eliminando células de grasa; las células de grasa siguen allí y al dejarse esta dieta vuelve a engordarse con más fuerza. Entonces tiene que dependerse siempre de tal dieta y por otra parte, ese cambio, reemplazo y reparación de los músculos depende de los alimentos ingeridos. Si se ingieren sustancias que obstruyen, como por ejemplo, el calcio puro contenido en la leche y el queso, ello afecta, porque consumir el calcio puro es peligroso. El calcio puede fijarse en los huesos y dientes cuando se asocia con fósforo y magnesio, tal como ocurre en los vegetales. Cuando están ausentes el fósforo y el magnesio, el calcio no se deposita en las células. Esta es una de las causas de la osteoporosis, porque hay una eliminación constante de calcio del sistema óseo, sin un reemplazo adecuado. Otras razones pueden ser fisiológicas como el advenimiento de la etapa menopáusica, con lo cual estamos refiriéndonos a una situación hormonal, síntoma del envejecimiento; o razones bioquímicas como la acidificación de la sangre, gracias a la putrefacción de las proteínas animales dentro del organismo que lo obligan a retirar las reservas de calcio de los tejidos óseos, lo que también resulta en osteoporosis u osteomalacia.

Al suministrar una semilla oleaginosa como el ajonjolí, estamos suministrando no sólo calcio en compañía de magnesio y fósforo, sino también todos los demás oligoelementos y nutrientes como la clorofila, Vitamina E y otros nu-

trientes, siendo ésto muy beneficioso. Aún más, el ajonjolí tiene 10 veces más calcio que la leche. El ajonjolí además tiene efectos rejuvenecedores por contener aceites poliinsaturados indispensables para el mantenimiento de las células. Para el aglutinamiento y el mantenimiento de la fluídez es necesario la vitamina E, por ello las células adquieren su tonalidad y las arrugas desaparecen, al ingerir el ajonjolí.

Podemos combinar los condimentos para complementar los sabores. Así por ejemplo, podemos utilizar el jengibre molido o fresco, etc., dependiendo del caso. Si en la mañana tomamos una cucharadita de aceite de ricino y enseguida una taza de agua tibia con una pizca de jengibre molido durante 48 días, ello es una maravilla para eliminar el estreñimiento del sistema digestivo. El aceite de ricino sirve para dar un masaje liviano a lo largo de dicho sistema y facilitar la expulsión de las heces sin provocar una diarrea grande. Por otro lado como hemos dicho antes, el jengibre en polvo tomado solo, sirve para acrecentar las secreciones y producir los jugos a lo largo del sistema digestivo; en el caso del jengibre en combinación el efecto es aflojar.

#### LA IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA VENTILACION.

También es conveniente hacer exhalaciones e inhalaciones de aire todos los días en la mañana, al mediodía y en la tarde utilizando el diafragma ya que esto garantiza un movimiento intestinal normal. O sea los movimientos corporales se mantienen en óptimas condiciones si uno inhala y exhala bien. Si no hacemos esto no podemos esperar mejorar nunca. Si se inhala y exhala bien, nunca habrán problemas. Entonces la ventilación es fundamental. Sin alimentos sólidos quizás podamos vivir unos meses y hasta unos años; sin líquidos quizás podamos durar una semana. Pero sin aire, difícilmente podríamos vivir más de media hora. Con muchos esfuerzos podemosllegar a 21 minutos sin aire. La utilización del aire es tan sencilla que podemos aprender fácilmente su uso. Una correcta ventilación es importante para el movimiento del sistema digestivo, para el mantenimiento de la tonificación de los músculos de la espalda, para mantener la columna vertebral derecha y para el mantenimiento de todos los movimientos corporales en buena forma. Parece mentira pero ningún sistema educativo enseña a inhalar y exhalar bien, a pesar de que ello es fundamental. Si enseñamos a nuestros hijos en la escuela, a los enfermos, a los familiares, como inhalar y exhalar bien, habríamos obtenido un logro enorme.

Debemos cuidar de que el suministro de alimentos no sea en exceso, tampoco en deficiencia. En otras palabras, el ajonjolí es bueno, pero si suministramos más de lo que necesita cada quien, podría hacerse tóxico. Lo que podemos hacer es empezar con media cucharada y progresivamente pasar a dos cucharadas. No hay ningún peligro, hasta dos cucharadas al día.

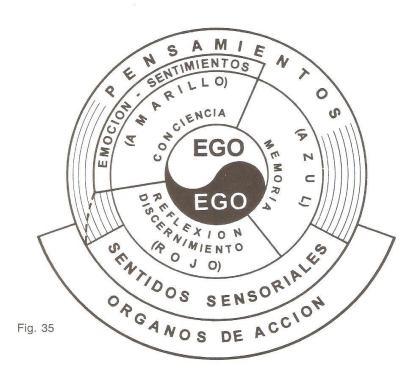
Los cereales como el trigo, maíz y arroz integral, avena, cebada, etc. se remojan durante 14 horas. Luego se colocan en una bandeja sin agua; se dejan tapados en un sitio oscuro, y se lavan por la mañana y la tarde con agua fresca, a fin de mantener los granos húmedos. El germen respectivo empieza a brotar en dos o tres días. Debe dejarse crecer uno o dos días más, lavarse y licuar para consumir el jugo del germen. Los granos tiernos también pueden licuarse y tomar como jugo, que es altamente nutritivo y rejuvenecedor.

Otro problema frecuente de la tercera edad es el deterioro de la visión. A fin de mejorar la vista, primero tiene que procurarse que el sistema digestivo este bien. Los músculos de la espalda y de la nuca, libre de tensión. Los músculos alrededor de los ojos deben estar sin tensión mediante masajes. Además, la persona puede pararse diarianente frente al sol de la tarde, entre 3 y 4 de la tarde, con los ojos cerrados, para recibir los rayos directamente sobre los párpados durante 3 minutos luego lavar la cara con agua fresca; repitiendo esa práctica por varios días, se puede obtener una considerable mejoría de la vista.

#### LO UNICO SEGURO EN ESTA VIDA ES LA MUERTE

La única seguridad que uno tiene al nacer es la de la futura muerte. Aunque es la verdad, nadie quiere aceptarla. Siendo esto así, hay que aceptar la inevitabilidad de la muerte. Cuando pensamos así, perdemos todo miedo porque la muerte es algo natural. Lo más importante es que mientras estemos vivos, tenemos el deber de estar sanos. No vamos a vencer a la muerte, a pesar de que cada día escuchamos de que uno lucha contra la muerte. No. Por lo tanto conscientizemos que nosotros no vamos a pelear contra la muerte. No vamos a pelear contra nadie. Nosotros lo que vamos a hacer es pensar, reflexionar y actuar en forma positiva. No queremos ninguna revolución con las armas, lo que queremos es una revolución con las almas, para que pensemos y reflexionemos. Si estamos haciendo mal, orientemos, por lo menos a nuestros hijos, en todo lo corregible. Si no se puede corregir, oremos

a Dios, no hay nada que hacer. Nos encontramos con una situación interesante: al cuerpo mental lo olvidamos totalmente en la vida de hoy. No tenemos conocimiento ni siquiera de nuestro cuerpo mental, mucho menos de los aspectos espirituales. No hay ninguna educación que enseñe la parte espiritual, la parte mental, cómo mejorar la intuición, cómo mejorar los pensamientos. Toda la enseñanza a nivel primario, secundario, universitario, o de cualquier nivel pretende formar profesionales, pero en realidad no lo hace, sólo imparte información.



Aprender a saber vivir es la auténtica educación. Y viviendo, realmente y plenamente viviendo, encontramos, al fin, el sentido de la vida.

## EJERCICIOS/MENU DIARIO RECOMENDADOS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

- 1. \* Baños de asiento.
  - \* Paños húmedos en el abdómen.
  - \* Baños de cayena.
- 2. \* Masajes en el cuerpo y en los pies.
- 3. \* Relajación. Ejercicios. Ventilación
- 4. \* Agua serenada. \* Agua de coco.

  - \* Guarapo de caña.
  - \* Infusiones de tostón, cayena, corocillo, cilantro, etc.
  - \* Limonadas.
  - \* Chichas de ajonjolí, maíz, arroz, piña.
  - \* Horchatas.
  - \* Caratos.
  - \* Yogurt. Suero.
  - \* Agua de linaza con limón y melado.
- 5. \* Dulces a base de melado, panela o papelón. \* Turrones de coco, maní, ajonjolí.

  - \* Tortas, golosinas, girasol, bocadillos, amaranto.
- 6. \* Arroz integral "parboiled", maíz, trigo, avena, millo, sorgo, amaranto.
  - Arepas de maíz, cachapas, jojotos.
  - \* Coco, maní, ajonjolí, girasol, almendras, nueces.
  - \* Casabe, pan integral.
  - \* Consomes diversos.
  - \* Quinchoncho, garbanzos, lentejas, arvejas, caraotas (negras, rojas, pintadas), frijoles (chinos, llaneros).
  - Sopas de vegetales, granos germinados.
  - \* Atoles: afrecho, avena con ciruelas pasas.
  - \* Arroz asopado.
  - \* Espaguetti y fideos integrales.
  - \* Trigo partido, sémola.

- 7. \* Frutas frescas: cambures, plátanos, piñas, naranjas, guayabas, mangos, lechozas, uvas, cerezas, pesgua, mamones, cotoperí.
- 8. \* Cápsulas de Agar Agar rellenas con:
  - a) afrecho

  - b) ajonjolí
    c) melaza
    d) levadura de cerveza
  - e) mezcla de los demás, pueden incluir colores naturales diversos que no sean tóxicos.



#### **APENDICES**

# SOBRE AFECCIONES Y REMEDIOS

RECOMENDACION. Esta sección no debe aplicarse en forma aislada del resto del texto de este libro. Como hemos dicho ya en repetidas ocasiones, la utilización de cualquier remedio específico idealmente requiere del siguiente contexto: diagnóstico de una persona calificada, desintoxicación oportuna, corrección de las fallas detectadas, la eliminación de los síntomas secundarios, y regeneración (en caso necesario y después de haber cumplido los anteriores pasos).

ACLARACION: El Apéndice I vincula a la solución de las afecciones con remedios específicos contenidos en el mismo Apéndice. El Apéndice II vincula la solución de las afecciones o requerimientos nutricionales determinados a remedios/alimentos contenidos en páginas del libro. Dependiendo del interés o necesidad del lector, se puede usar cualquiera de los dos Apéndices; en el fondo los dos se basan en lo mismo.

# APENDICE I BOTICA NATURISTA

#### DESCRIPCION DE LOS REMEDIOS

- 01. Derretir la cera de abejas con aceite puro de ajonjolí o de coco y dejar enfriar para que quede como una pomada o crema. Untar sobre la planta del pie o de la parte adolorida antes de descansar por la noche. Relaja bien.
- 02. Jugo de limón maduro mezclado con miel de abejas se toma poco a poco para evitar las náuseas o vómitos.
- 03. Consumir diariamente una cucharada de polen con frutas o miel de abejas para recuperación de fuerzas.
- 04. Una cucharada del zumo de ajo se mezcla con una cucharadita de miel de abejas y se toma una vez al día durante tres días para eliminar los parásitos estomacales.
- 05. Mezclar una cucharadita de jugo de jengibre, dos cucharaditas de jugo de limón, dos cucharaditas de hierbabuena y seis cucharaditas de miel de abejas; tomar tres veces al día durante 48 días para mejorar la capacidad digestiva (sólo adultos varones).

- 06. Una cucharadita del zumo de jengibre, una cucharadita del jugo de limón maduro y una cucharadita de miel de abejas, se mezclan y se toman diariamente durante una semana para mejorar la digestión. Puede repetirse después de una semana de reposo (sólo adultos varones).
- 07. Triturar 10 20 gramos de cogollos (hojas y tallos tiernos) de flor escondida (huevo abajo), mezclar con una taza de agua de coco tierno (o jugos naturales), endulzar con miel de abejas o papelón y tomar en ayunas durante 48 días para curar el hígado (elimina asma, alergia, dolor de vientre, etc.).
- 08. Triturar los cogollos (hojas y tallos tiernos) de pesgua (uvero extranjero) con una pizca de comino, hervir en una taza de leche, endulzar con miel de abejas o papelón y tomar diariamente durante una semana o dos para eliminar problemas urinarios durante el embarazo.
- 09. Dos cucharadas del zumo de cebolla se mezclan con miel de abejas o papelón y se toman en ayunas diariamente durante 48 días para aumentar la producción de espermatozoides.
- 10. Semillas de ajonjolí trituradas con miel y azúcar moscabada a partes iguales, tomar una vez al día, durante varios días. Es bueno para curar flujo (de sangre) vaginal durante el embarazo (que no sea aborto).
- 11. Uno por ciento de jalea real disuelta en miel de abeja. Suministrar una gota diariamente a personas que sufren de esterilidad, parálisis, necrósis (células ó tejidos dañados gravemente, casi muertos), etc. Se sugiere no suministrar a mujeres entre 10 y 45 años, ya que aumenta la fertilidad.
- 12. La arcilla roja (sin raíces ni piedras, ni expuestas al sol ni al aire). Cernir y guardar fresca en un vaso bien tapado. De allí, tomar unas cucharadas. Mezclar con agua común para formar una crema. Untarla en el cuerpo repetidamente, durante unos 30 minutos y luego bañar con agua natural, para eliminar erupciones supuradas, forúnculos, úlceras, celulitis, arrugas, etc. Mezclar con cristal de zábila para colocar cataplasma sobre quistes o forúnculos.
- 13. Triturar 20 gramos del racimo tierno (inflorecencia) de coco en leche y tomar 15 días en ayunas después de la menstruación para limpiar el útero. También aumenta la posibilidad de concebir (preñez).
- 14. Agua natural refresca la cara, los ojos y el cabello; siempre es bueno empezar el día con un vaso de agua, puesto al sereno.
- 15. Una parte de aceite de ricino más cinco partes de miel de abeja. Tomar una cucharada 2 veces al día durante dos semanas, para curar el asma.
- 16. Untar con "leche" de lechoza o auyama sobre la picadura de alacrán, avispa, etc., para eliminar los dolores.

- 17. Triturar las hojas de pesgua (uvero extranjero) con agua y untar sobre la piel o axilas, donde se sude excesivamente. Dos horas después, bañarse. Puede usarse harina de garbanzos en lugar de jabón. Elimina el mal olor del sudor.
- 18. Triturar las semillas de anón y mezclarlas con agua tibia para untar en el cuero cabelludo, dejar unas diez (10) horas y lavarse. Repetir diariamente por una semana para eliminar los piojos.
- 19. Semillas de garbanzos, de frijol chino, de arvejas; hojas secas de mango, de paraíso (alhelí); semillas de tamarindo, cáscara (concha) seca de limón, hojas secas de cundeamor y de grama (pelo de indio) seca triturar en partes iguales (1 taza de cada ingrediente) y mezclar junto con 25 gramos de cúrcuma en polvo. Mezclar bien y guardar en una botella de boca ancha. Una tacita de polvo se remoja en agua y se usa para frotar sobre el cuerpo durante el baño. Excelente sustituto del jabón, embellece la piel mediante su uso diario durante un mes o más.
- 20. Mojar una mecha de algodón o de gasa (es recomendable que sean preparadas individualmente según las necesidades particulares y sin sustancias químicas) con aceite de ajonjolí y colocarla introducida en posición vaginal durante la noche. A la mañana siguiente, botarla y lavarse con agua fresca. No debe usarse durante el embarazo ni durante la regla. Es bueno para curar enfermedades asociadas tales como: flujos, irritaciones, grietas, debilidad muscular, acidez, dolores, hongos, prolapsos, etc. Una duración de tres meses (fuera de la menstruación) debe ser suficiente.
- 21. Untar aceite (no refinado) de ajonjolí o de coco en todo el cuerpo desde la cabeza hasta la planta de los pies. Esperar una hora, luego bañarse con agua tibia. En un balde machacar varias hojas verdes de cayena con abundante agua y dejar reposar durante unos 15 minutos para que se ponga mucilaginoso (baboso). Utilizar esta como champú durante el baño, frotándola sobre la cabeza y el cuerpo hasta que termine la preparación. Luego enjuagarse con agua fresca. Para eliminar la grasa excesiva puede utilizarse harina de garbanzo remojada, en vez de jabón. Se recomienda este proceso una vez a la semana para descansar mejor. Ayuda a relajar los músculos, elimina el insomnio, caspa, nerviosismo, ardor de la vista, cansancio o dolor de la nuca, etc. Los cabellos quedan suaves y sedosos y evita su caída (si es por calvicie no hay remedio).
- 22. Tostar las semillas (negras) de ajonjolí, triturar con papelón y preparar una conserva. Masticar un pedazo por la mañana y otro por la noche durante 48 días para corregir la orinadera continua y la digestión.
- 23. Una o dos cucharadas del zumo de la hoja de ben y una o dos cucharadas de aceite de ajonjolí se mezclan y se toman una vez al día durante 15 días para eliminar los cálculos renales o vesiculares.
- 24. Quince ml del zumo de la corteza del tallo de bucare, más una cucharada del aceite de ajonjolí tomado después del parto, para el desprendimiento inmediato de la placenta.

- 25. Dos vasos de agua, cuatro cucharadas de miel de abejas, el jugo de uno o dos limones (puede triturar limón maduro con sus semillas y la cáscara) un puntico de sal y tres a cinco gramos de pimienta negra (tostar y triturar previamente) se mezclan para tomar en ayunas diariamente durante 48 días para mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular.
- 26. Una onza del zumo de las hojas de cundeamor, más 1 onza de aceite de ajonjolí puro, se toman en ayunas por 2 días, durante el período menstrual para que normalice la ovulación.
- 27. La raíz de cundeamor triturada con aceite de ajonjolí, se aplica por dentro y por fuera de la vagina para dolores uterinos, especialmente después del parto.
- 28. Incinerar la planta entera de lengua de vaca. Veinte gramos de la ceniza disueltos en aceite. Dejar reposar. El sobrenadante se utiliza de 4 a 5 gotas en el oído, para eliminar los dolores, pus, etc.
- 29. Mezclar una onza de leche, más una onza de yogurt, más 2 cucharaditas de papelón rallado, más 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí. Tomar una vez al día por una semana o hasta por un mes. Sirve como laxante contra el estreñimiento en la vejez.
- 30. Triturar un trocito del vástago de cambur manzano o de plátano, después de la cosecha, con jugo de limón maduro y licuar con agua; luego colar. Endulzar con miel de abejas o con papelón y tomar una o dos veces al día para desintoxicar el cuerpo, limpiar los riñones, eliminar sustancias venenosas del cuerpo, etc.
- 31. Unos diez chaquitos de corocillo (coquito), siete granitos de pimienta negra y un trocito de jengibre, machacar y hervir en cuatro (4) vasos de agua y reducir hasta que queden dos (2) vasos. De este guarapo tomar dos cucharadas y mezclar con una de jugo de limón maduro y una de miel de abejas o papelón. Repetir tres o cuatro veces al día durante dos o tres días para curar la gripe, tos, inflamación de la garganta, infección de amígdalas y estados febriles. En caso necesario continuar durante una semana.
- 32. Frutos de abrojo más rizoma de cambur manzano, más semillas de cilantro en parte iguales. Triturarlos en leche de vaca y tomar. También puede hervir en leche y tomar. Bueno para el malestar general durante el embarazo (dolor, ardor del útero, etc.).
- 33. Dos hasta cinco cucharadas de afrecho (nepe, salvado) de trigo, se cocinan con agua o leche, tomando como un atol diariamente ayuda a evitar el estreñimiento y la dormición de la punta de los dedos. También se puede incluir en la sopa o en la masa de arepas, etc.
- 34. Limpiar diariamente los dientes con el tallo de lengua de vaca.

- 35. Unos diez (10) chaquitos de corocillo (coquito) se machacan y se ponen a hervir con dos vasos de agua hasta reducir a un vaso mediante evaporación. Una cucharada de ese extracto se mezcla con una cucharada de zumo de la hoja fresca de orégano orejón (orégano extranjero), una cucharadita del zumo de la hoja de albahaca y se endulza con miel de abejas; se toma una vez y se repite 3 ó 4 veces al día durante una semana para eliminar la tos, gripe, fiebre, etc., en los niños. El bagazo de orégano orejón se tritura y se coloca sobre la fontanela para eliminar la secreción nasal.
- 36. La planta completa de lengua de vaca se tritura hasta formar una pasta. Tomar una cucharada de esa pasta, más una cucharada de aceite de ajonjolí, inmediatamente después del parto, para el desprendimiento de la placenta del útero, sin retardo.
- 37. Cocinar unos veinte (20) gramos de raíz de escoba negra en ocho (8) vasos de agua y reducir a un vaso mediante la evaporación. Dejarla reposar. Tomar poco a poco en el día durante 48 días para curar la debilidad muscular y los nervios.
- 38. Escoger buenas papas de tamaño mediano. Tostar a la brasa (colocar en cenizas y cubrirlas con brasas vivas) durante unos 15 minutos hasta que se cocinen bien. Sacar de las brasas. Dejar enfriar y luego comerlas con cáscaras (concha). Es un diurético y bueno para aumentar la leche materna.
- 39. Comer el fruto de la lechoza endulzado con miel de abejas y luego tomar un vaso de leche tibia diario durante tres meses para recuperar la fuerza, dolores en articulaciones y debilidad cardíaca.
- 40. El agua de coco tierno es el mejor alimento para el recién nacido durante los tres primeros días hasta que pueda chupar el pecho materno.
- 41. Tostar la cáscara (concha) de mango verde y triturar. Tomar una cucharada del polvo en la mañana y repetir por la tarde, bueno para contrarestar la hemorragia en mujeres después de los 40 años de edad.
- 42. Licuar las berenjenas tiernas con poca cantidad de agua; colar y tomar un vaso por la mañana diariamente durante 21 días para normalizar el flujo menstrual excesivamente abundante.
- 43. Diez chaquitos de corocillo (coquito) y una cucharadita de semillas de cilantro machacadas se hierven en diez vasos de agua. Dejar enfriar y tomar por agua para eliminar gases estomacales, colesterol, intoxicación, tensiones arteriales, tos, etc.
- 44. Poner a remojar una tacita de lentejas durante una noche. Lavarlas y cocinar en 4 vasos de agua, licuar y colar. Agregar el jugo de un limón, sal al gusto y una cucharadita de papelón. Puede agregar una cucharadita de cebolla sofrita (hasta que quede dorada) y un punto de pimienta negra en polvo. Un consomé gustoso. Sirve como diurético. Excelente para eliminar los dolores uterinos después del parto.

- 45. La planta entera de abrojo, la raíz de jazmín malabar y la corteza del árbol de bucare (gallito, anuaco) unos veinte (20) gramos de cada uno se machacan juntos, se hierven en ocho vasos de agua y se deja evaporar y reducir hasta que quede un vaso. Dejar reposar. Tomar este vaso diariamente repartido en tres tomas y repetir durante 15 días para problemas menopaúsicos (los síntomas comunes son: dormición de los dedos, puntada en la pantorrilla, zumbido en los oídos, malestar en las caderas, etc.). También sirve en las jóvenes con síntomas semejantes.
- 46. Quince dátiles sin semillas y quince gramos de la raíz de cilantro, triturar, hervir con leche de vaca y tomar diariamente durante 16 días (en el ciclo menstrual hasta que finalice la ovulación) para mejorar la posibilidad de concebir. En caso necesario puede repetirse durante dos o tres meses.
- 47. Veinte gramos de lentejas remojadas de un día para otro, 10 gramos de piña y 20 gramos de las hojas de algodón. Triturar y hervir en 3 vasos de agua. Reducir hasta que quede medio vaso. Endulzar al gusto y tomar en ayunas por la mañana por una semana correspondiente a la fecha de la menstruación en las mujeres no embarazadas, en caso de menstruación retenida.
- 48. Mezclar un litro (4 vasos) de guarapo de caña con un litro de agua de coco tierno. Agregar el jugo de un limón maduro y una cucharadita de jugo de jengibre. Buen refresco para las fiestas de los niños, adultos, amigos y familiares. Excelente diurético.
- 49. Mezclar una cucharada de levadura de cerveza, dos cucharadas de afrecho de trigo (previamente cocinado con agua o leche), una cucharada de semillas de ajonjolí (tostadas previamente) y consumir diariamente durante tres meses para los niños mal nutridos.
- 50. Té de citronela tomado repetidamente cura vómitos, gases estomacales, dolores de vientre, etc.
- 51. Para los niños que vomitan al tomar el tetero (cuando no es por gases) es bueno prepararle éste con agua de coco (mezclar la leche con agua de coco tierno), varios días hasta que se normalice.
- 52. Hervir 5 6 ó 10 dientes de ajo en 2 tazas de leche de vaca (dependiendo del tamaño); hasta reducir a un vaso; tomar de esta preparación tres veces al día durante 48 días para problemas cardiovasculares.
- 53. Diez gramos de jengibre, más 10 gramos de semilla de cilantro. Poner a hervir en 8 vasos de agua y reducir a un vaso. Agregar una cucharada de mantequilla sin sal o aceite de ajonjolí y tomar en ayunas durante 3 días, para curar el dolor, ardor del útero, durante el embarazo, etc.
- 54. El jugo del fruto del limón se mezcla con el cristal de zábila y se unta en partes doloridas, especialmente en las piernas durante el embarazo.

- 55. Secar el fruto del limón; triturarlo y tomar el polvo con azúcar para corregir la depresión.
- 56. Unos diez gajos (ramitas, hojas compuestas) de ben (guaireña) y de paraíso (alhelí) triturados se ponen a hervir en 10 vasos de agua para reducir mediante evaporación a uno o dos vasos de agua. Dejar enfriar. Tomar este extracto en 2 ó 3 tomas al día. Es amargo. Se puede endulzar con miel de abejas o papelón al momento de tomar. Repetir durante 3 hasta 6 meses para la curación de úlceras o llagas internas o externas. También es bueno para eliminar los dolores musculares del cuerpo (conocidos como Bursitis).
- 57. Tomar 15 a 20 semillas de cilantro. Mezclar de 1 a 5 gramos del polvo con igual cantidad de azúcar moscabada y comerlo en ayunas durante una semana, para el tratamiento de enfermedades cardíacas.
- 58. Dos o tres semillas de cilantro triturarlas y mezclar con agua y unos granos de arroz. Endulzar con azúcar moscabada y tomar 2 veces al día durante 2 ó 3 días para curar el vómito (especialmente del embarazo).
- 59. El extracto acuoso de la hoja de guayaba tomado poco a poco, disminuye el vómito durante el embarazo.
- 60. El extracto acuoso de la hoja de paraíso (alhelí). Usar como ducha y lavado 2 veces al día, para flujos vaginales fuera de la menstruación.
- 61. Hervir las flores de cayena; agregar jugo de limón y papelón al gusto y tomar como una bebida para tranquilizar los nervios.
- 62. Una taza de pulpa de mango maduro, una taza de leche de vaca y miel de abejas al gusto, se mezclan. Tomar una vez al día durante 48 días, para mejorar la memoria, la audición y la visión.
- 63. Mezclar una cucharada de levadura de cerveza, dos cucharadas de afrecho de trigo (previamente cocinado con agua o leche), una cucharada de semillas de ajonjolí (tostadas previamente) y consumir diariamente durante tres meses para los niños mal nutridos.
- 64. Cebolla blanca y papelón en partes iguales, tomados diariamente en ayunas, aumentan peso y vigor (para varones adultos).
- 65. Triturar las raíces del espárrago (son como yuquitas) con leche. Tomar un vaso, una vez al día, para aumentar la leche materna.
- 66. Comer frijol chino germinado, para la buena salud, excelente durante el embarazo, para la madre y el feto.

- 67. Disolver clavos de especie en agua fría y tomar para curar el vómito, durante el embarazo (lo que se conoce como "la mala")
- 68. Consumir 12 hojas de lochita diariamente durante 108 días para corregir la consecuencia de falta de aire durante el parto. También sirve para la regeneración de las células cerebrales.

Nota. No se debe consumir jengibre mientras use lochita. No debe tocarse la lochita con ningún metal excepto plata pura (puede utilizar piedra, cerámica, madera, marmol, peltre).

#### 69. BAÑO DE ASIENTO

El propósito del baño de asiento es desintoxicar el cuerpo. Se recomienda hacerlo muy temprano en la mañana, antes de la salida del sol. Use para tal fin un recipiente amplio donde quepa sentado cómodamente. Llene el recipiente hasta la mitad con agua fresca a temperatura ambiente (entre 15 a 25 grados centígrados), que le cubra hasta el ombligo y permanezca sentado durante 30 minutos. La cabeza y los pies deben estar afuera y no debe dormir mientras realiza el baño. Si desea puede repetirlo en la tarde o en la noche, hasta tres veces por día.

Un baño de asiento por la mañana, por 3 días consecutivos, le dará vigor, vitalidad y alegría. Puede usar la mano o una toalla para frotar el vientre, de modo que la superficie expuesta al agua, sea mejor aprovechada. El cuerpo se encuentra a una temperatura de 37 grados centígrados y el agua a una temperatura entre 15 a 25 grados centígrados, al introducir el cuerpo en el agua, la temperatura corporal baja calentando el agua. En ese proceso el calor es el producto de quemar sustancias tóxicas en el cuerpo, quedando desintoxicado automáticamente. Si logra hacer esto diariamente, no se intoxicará nunca.

La caja torácica, no debe mojarla porque no va a quitar toxina en esa zona. Las toxinas se acumulan abajo; por tanto, la eliminación debe ser en ese lugar. Lo importante es mojar el ombligo hacia abajo, que es una zona donde se produce la máxima acumulación de toxina.

Las personas que no puedan tomar el baño de asiento, pueden utilizar un paño húmedo en el abdomen y la fontanela con un efecto semejante.

- 70. Triturar el rizoma de guapito y colocar en agua. Colar el bagazo y dejar reposar. Botar el líquido sobrenadante. El polvillo asentado (almidón) se pone a secar al sol y se guarda. Hervir al agua y mezclar con una cucharada del almidón disuelta en agua previamente. Enfriar, endulzar y tomar como refresco para curar la diarrea. Bueno para el crecimiento sano de los niños (incluir en teteros).
- 71. Dos dedos (una onza) de cristal de zábila sin lavar, 5 granitos de pimienta negra triturados, un pedazo de jengibre machacado, una cucharada de jugo de limón maduro, y una o dos cucharadas de miel de abejas o papelón. Mezclar todo y tomar en ayunas diariamente durante 90 días para mejorar el funcionamiento del hígado.

- 72. El cristal de zábila se coloca sobre quemaduras lo antes posible, para que no se formen ampollas ni sentir ardor.
- 73. El cristal de zábila se coloca y frota sobre hematomas causadas por cualquier tipo de golpes.
- 74. El cristal de zábila se coloca sobre las heridas para favorecer la coagulación de la sangre y evitar la infección. La cicatrización se efectúa rápidamente, sin dejar marcas.
- 75. Una cucharada de cebolla rallada una cucharada de papelón o panela raspada una cucharada de semillas de ajonjolí (tostadas y molidas)

Mezclar y dentro de la masa colocar dos o tres dientes de ajo cortados en trocitos. Tomar en ayunas esta preparación diariamente y beber un vaso de agua. En 48 días eliminaría el problema de hemorroides al facilitar la evacuación blanda.

- 76. Preparar una conserva de ajonjolí con melado de caña o azúcar morena. Puede agregar jengibre en polvo, clavo de especie o canela en polvo para dar gusto.
- 77. Aplicar el zumo de sape sobre el cuero cabelludo y frotar. Mantener un par de horas antes de lavar. Consumir una o dos cucharadas del zumo con comino en polvo como condimento. En tres meses hay posibilidad de salir el pelo, de nuevo.
- 78. Niños con diarrea.
- a) Suministrar agua de coco para hidratación oral.
- b) Suministrar un atol de harina de cambur manzano (no verde sino verde o pintón); también puede cocinar cambur manzano verde con su cáscara y licuar.
- c) Suministar un atol de maíz cariaco o de zulú.
- d) Suministrar una infusión de cogollos de guayaba.
- e) Suministrar un extracto acuoso de la corteza o cáscara del fruto de granada.

Se suministra cada media hora.

79. Niños con lechina, sarampión, etc.

- a) Remojar semillas de cilantro y aplicar el agua, para lavar la vista.
- b) Triturar las hojas frescas de paraíso y aplicar el zumo en todo el cuerpo. Si se utilizan las hojas secas, hervirlas en agua y dejar reposar y luego bañar con el agua. c)Para la vista un colirio de un líquido presente en la inflorescencia de "suelda con suelda" es excelente.

- 80. Para aumentar la calidad y cantidad de la leche materna.
- a) Avena remojada y licuada, endulzar con melado de caña.
- b) Semillas de ajonjolí remojadas, licuar y endulzar con melado.
- c)Leche de coco medianamente hecho (zarazo) endulzada con el melado de caña.
- d) 20 gramos de garbanzo remojar durante 14 horas, lavar, masticar y comer crudo.
- e) Cocinar con agua, 20 gramos de tubérculos de espárrago, licuar y endulzar con melado y consumir.

La duración del tratamiento es de 4 a 6 semanas.

81. Inflamación de la garganta (amígdalas, por ejemplo).

Hacer gárgaras con un sabor astringente (cocimiento de divi-divi, corteza de granada) o latex rojo de sangre de drago.

82. Agua salada (como suero), en gotas, al aplicar se destapa la nariz tupida. Beber varios litros de agua salada hasta vomitar el veneno del estómago.

Fuentes de este Apendice: El Herbolario Tropical 1985 y Las Bases del Naturismo 1991, del Dr. Keshava Bhat.

### AFECCIONES Y REMEDIOS CORRESPONDIENTES

Asma: 7-15

Cálculos: 23

Corazón, sistema cardiovascular: 25-52-57

Debilidad: 3-37 Depresión: 55

Desintoxicar: 30-43-69

Dientes: 34

Digestión: 5-6

Dolores: Uterinos: 27-44-53

Oído: 28

Piernas: 54

Embarazo: 32

Epilepsia perinatal: 68 Espermatozoides: 9

Esterilidad: 11

Estreñimiento: 29-33

Fertilidad: 13-46

Flujos: 20-60

Fortalecer: 14-63-64-66

Furúnculos: 12

240 Gripe: 31-35 Hongos: 20 Insomnio: 21 Jabón: 19 Leche materna: 38-65

Memoria: 62 Menopausia: 45 Menstruación: 42-47

Náuseas: 2

Nutrientes: 40-48-49 Orinadera: 8-22 Ovulación: 26 Parálisis: 11 Parásitos: 4 Picaduras: 16 Piojos: 18 Placenta: 24-36 Relajación: 1-61 Recuperación: 39 Sangramiento: 10-41

Sudoración excesiva: 17 Ulcera: 56

Vómitos: 50-51-58-59-67

# APENDICE II GUIA PARA ¿QUE HACER CUANDO HAY ALTERACIONES DE SALUD?

Afección o Requerimiento	Remedio Pág.
Alergia bebé	Flor escondida 116
Azúcares y micronutrientes	Melaza 87
Alimentos para bebé	Varios 124, 127
Alimento para niños	Cereales malteados 125
Adenoides -Niños-	Ejercicio
Arrugas, estrías	Semillas de ajonjolí
Baño, relajación	Aceite de ajonjolí, coco93
Crisis asmática y estreñimiento	Aceite de ricino 119
Colirio	Suelda con suelda 119
Desintoxicantes y nutrientes	Yogurt natural, suero
Desintoxicar con tierra	Arcilla roja 136, 205
Diarrea	Cambur manzano, Maíz cariaco 118, 137
	zulú, Cogollo de guayaba 118, 137
Dolor en los talones	Crema de Cera de Abejas, 204
	Masajes, baño de asiento 204
Dolor de oídos o dientes	Lengua de vaca 120

Afección o Requerimiento	Remedio Pág
Dentrífico, pasta dental	Hojas de mango 120
9 4	Hojas de guayaba, Palito de paraíso 12
Desmineralización	No consumir Agua destilada 205
Desinflamar	Piña con lechoza
Estreñimiento	Aceite de ricino y jengibre en polvo 226
	Aceite de ajonjolí, leche, yogurt y papelón 207, 220
	Afrecho de trigo 88
	Baño de asiento 208, 223
Estreñimiento con amarillamiento	
en el bebé	Flor escondida 102, 132
Estreñimiento con alergia	Flor escondida 116
Estrías	Aceite de ajonjolí113
Epilepsia perinatal, daño cerebral	Lochita 118-119
	Corocillo y cilantro 118, 135
Flora intestinal, desintoxicar, enema	Suero de yogurt
Fortalecer, relajar, proteger	Paraiso, ben, raiz de escoba negra 97
Furúnculos	Zábila con arcilla 136
Fiebre	Pimienta negra, albahaca, 165-66
	paños húmedos 165-66
Flema	Jengibre 165-66
Grietas en el pezón	Miel de abejas 97-98
Gases	Diente de ajo 102, 123
	Semillas de cilantro 102
	Anís estrellado 102
	Comino, hinojo 102
Gripe - niños	Orégano orejón 101, 118, 136
Hidratación oral	Agua de coco
Hongos o microbios en la piel	Aceite de ajonjolí 112, 120, 182
Hemorragias, evitar infección	Zábila 113
Inflamación del seno	Zábila con barro 116
Jabón	Garbanzo en harina 110, 111, 113
Leche materna - Producción	Avena con papelón 115
	Leche de coco115
	Lechada de ajonjolí y melado115
	Cháquitos de espárrago y melado
	Garbanzo 115
Leche materna - sustituto	Varios 116
Lechina, sarampión	Paraiso 119, 137
Minerales, vitaminas	Melado 213
	Horchata de ajonjolí
	Agua de mar
	Ajonjolí
Mal de ojo	Azabache, zábila 168
Nutrientes, desintoxicantes	Agua de coco 87, 98
Nariz Tupida	Agua salada 101
Ombligo con pus (lavado)	Hojas de paraíso121
Osteomalacia, Osteoporosis	Ajonjolí
	pr en

Afección o Requerimiento	Remedio	Pág.
Objetos ajenos en oído, nariz, garrapata	Lengua de vaca	. 164
Orinadera	Hojas de tamarindo	
Posición del feto	Masaje para los pies	90
Parto agilizado	Agua de coco y leche	
Parto -falta de aire en él-	Lochita	
Piel seca o con grieta	Aceites vegetales	. 112
Pelo, hacerlo crecer	Aceite de ajonjolí y sape	. 116
	Aceite de ajonjolí con raíz de añil	
Recuperación después del parto	Paraíso, ben, flor escondida	
Recuperación, revitalización	Melado, jugo de caña, agua de coco,	
—Tercera Edad—	jugo de uva, suero de yogurt, afrechillo	
	de arroz, jalea real, polen de abeja,	
	rizoma de helecho trepador, semilla de	
	ajonjolí, semilla de auyama, lochita,	
	lechoza, raíz de morivivi con semillas	
	de cilantro, corteza de tamarindo	204
Shampoo	Cayena	93
	Cayena, zábila	93
Sangramiento, exceso	Zábila	. 113
Suavizar la piel	Mantequilla	. 104
Trago de kerosene o sustancia tóxica	Agua con sal	. 165
Tiroides	Sangre de rago, dividive	. 166
Tonificar músculos	Raíz de escoba negra	205
Vitaminas para madre embarazada	Mango	88
Vitamina D	Luz solar	. 104
Vómito -provocar-	Agua pura	. 165

# **APENDICE III**

# LISTA DE LOS NOMBRES CIENTIFICOS DE ESPECIES VEGETALES MENCIONADAS Y SU EQUIVALENCIA EN NOMBRES COMUNES

Familia	Nombre Científico	Nombre Común	
	Achyranthes aspera L.	Lengua de vaca	
	Amaranthus tricolor L.	Tampala, pira, bledo	
Amaryllidaceae Allium cepa L. Allium sativum L.	Allium cepa L.	Cebolla, cebollín	
	Allium sativum L.	Ajo	
Anacardiaceae	Mangifera indica L.	Mango	
Coria	Centella asiática L.	Lochita	
	Coriandrum sativum L.	Coriandro, cilantro	
	Hydrocotyle sibthorpioides Lam	Lochita	

Apocynaceae Asteraceae Bromeliaceae

Caricaceae

Cyperaceae

Fabaceae

Liliaceae

Malvaceae

Meliaceae

Musaceae

Myrtaceae

Pedaliaceae

Piperaceae

Oleceae

Poaceae

Rutaceae

Solanaceae

Zingiberaceae

Zygophyllaceae

Marantaceae

Moringaceae

Lamiaceae

Caesalpiniaceae

Convolvulaceae

Cucurbitaceae

Euphorbiaceae

Ervatamia coronaria (Willd) Stap Eclipta alba L. Emilia javanica (Burm.f.) Merr

Ananas comosus L.
Cassia occidentalis L.
Tamarindus indica L.

Carica papaya L. Evolvulus alsinoides (I.O.L.) Cucurbita maxima Duch

Cyperus rotundus L.
Phyllanthus niruri L.
Ricinus communis L.
Cicer arietinum L.
Coleus amboinicus Lour.

Ocimum sanctum L. Aloe barbadensis Mill Asparagus officinalis L. Hibiscus rosa-sinensis L.

Sida rhombifolia L. Maranta arundinacea L. Melia azedarach L. Moringa oleifera Lam Musa X paradisiaca L.

Psidium guajava L. Syzygium cumini (L.) Skeels Jasminum officinale L.

Piper nigrum L. Cynodon dactylon (L.) Pers.

Sesamum indicum L.

Oryza sativa L. Saccharum officinarum L. Triticum aestivum L.

Zea mays L. subsp. mays Citrus limón (L.) Burn. Ruta graveolens L. Solanum nigrum L.

Curcuma domestica Val Zingiber officinale Roscoe Tribulus cistoides L.

Ervatamia coronaria (Willd) Stapí Malabar, jazmín malabar, japonesa

Sape, clavo de pozo Botón de seda Ananas, piña

Tamarindo Papaya, lechoza, nachauik, mapaña

Cielito, santa lucía Auyama Corocillo, coquito

Brusca

Niruri, flor escondida, huevo abajo

Ricino, castor, tártago Garbanzo Orégano orejón Albahaca, toronjil Alóe, zábila Espárrago Cayena

Cayena Escoba Negra Zulú Paraíso, alhelí

Ben

Banana, cambur, plátano Guayaba

Uvero extranjero, pesgua Jazmín Real

Sesame, ajonjolí Pimienta negra Pelo indio

Arroz Caña de azúcar

Trigo Maíz Limón Ruda Hierba Mora Cúrcuma Jengibre Abrojo

## **GLOSARIO**



Afrecho:

Bran, salvado.

Amaranto:

Bledo, Pira.

Ajoporro:

Pueroo, "leeks". Petit pois, guisantes.

Arvejas: Auyama:

Calabaza.

Azúcar moscabada:

Azúcar negra, azúcar morena, azúcar integral. Pequeña torta de maíz usada como pan en Venezuela.

Arepa: Apio:

Arracacha, tubérculo amarillo, se puede sustituir

por auyama.

Batata:

Boniato, camote.

Carato:

Licuado, bebida refrescante espesa que se toma fría.

Cachapa:

Tortilla de maíz tierno.

Cambur:

Guineo, banano.

Cabello de angel:

Calabaza blanca por dentro.

Amapola, pavona, hibisco.

Cayena: Caraotas:

Habichuelas secas, negras, o de otro color, judías.

Citronera:

Limoncito, malojillo.

Cilantro:

Coriandro.

Chayota:

Chayote; fruta usada como verdura.

Champiñones:

Hongos.

Turmeric; rizoma parecido al jengibre anaranjado.

Cúrcuma: Eccfasas:

Tortillas, cachapas, panquecas.

Frijolitos chinos:

Mung beans; leguminosa verde redonda pequeña.

Hallacas:

Pasteles (salados típicos de Venezuela).

Jojoto:

Mazorca de maíz tierno.

Lechoza:

Papaya.

Mamón:

Quenepa.

Maní:

Cacahuete.

Mañoco:

Yuca en gránulos, tapioca.

Melón:

Meadow melón (anaranjado por dentro).

Ñame:

Tubérculo muy usado en Venezuela.

Ocumo chino:

Tantía con forma cilíndrica.

Pabilo:

Pasticho:

Hilo. Lasagna.

Sandía.

Patilla:

Familia de los bananos, se come cocinado.

Plátano: Papas:

Patatas.

Polenta:

Harina de maíz.

Papelón o panela:

Lo más grueso de la caña de azúcar, hervido

y cuajado en forma de cuadros o de cono.

245

Parchita: Maracuyá, fruta de la pasión.
Piñonate Dulce de piña con casabe.

Onoto: Semilla que se usa para dar color.

Remolacha: Betabel.
Sémola: Trigo partido.
Sal Marina: Sal sin refinar.

Fruto Pintón: Fruto a medio madurar.

Torta: Bizcocho.

Vainitas: Habichuelas tiernas.

Fuente del Glosario: Guía del Buen Comer 1992, de L. de Cifré, C. de Freites y F. Bracho.

# EL SENTIDO DE LA VIDA ESLABON DE LA ESPIRAL SIN FIN

(Epílogo)

Parásito, indefenso en su amanecer Creyéndose luego independiente Travieso cuadrúpedo al nacer En incansable disfrute de su derredor Esparciendo alegría por doquier

Tornándose en bípedo cada vez más lleno de deber Interdependiente, pensante al vivir Su discernimiento compartiendo con amor Enfrentando oportunidades y obstáculos en su diario quehacer Decidiendo y realizando lo que quiere ser Cumpliendo con sus deberes sin quejarse Esperando y aspirando nada al servir

Dependiente, trípedo en su ocaso
Pero disfrutando al compartir sus experiencias
Sintiendo la plenitud de satisfacción
Pero consciente más que nunca de lo inexorable
del desgaste y el deterioro
Para mostrar al final en su postrera exhalación
que todo lo que nace tiene que morir
Terminando así en la espiral sin fín
un nuevo eslabón...

PALLATHADKA KESHAVA BHAT Julio de 1993



El Dr. Bhat, además aborda por primera vez en su trayectoria de escritor, en forma abierta y principal, temas espirituales y morales (incluyendo el sexo), de cada vez más interés en la actualidad; nunca ausentes en su tratamiento previo del naturismo —siempre concebido por él como una totalidad física, mental y espiritual— pero ahora tratados en este libro en forma central.

Por todo lo anterior, esta es su obra más completa sobre el Naturismo.

El Sentido de la Vida. Desde el Embarazo hasta la Muerte, es un libro para nuestros tiempos; lectura obligatoria para los que quieren conocer la crítica importancia que ha adquirido el Naturismo en el mundo para la salvación de la especie humana.

El Consejo Editorial de EDICIONES VIVIR MEJOR



CARACAS - VENEZUELA

#### OTRAS PUBLICACIONES DE LA COLECCION

- 1. Herbolario Tropical: Una Manera Sencilla de Vivir Mejor, por Keshava Bhat, 1985
- 2. Guía del Buen Comer: Orientación Alimentaria para una Vida Sana, por C. Freites, L. Cifre y F. Bracho, 1987.
- 3. Las Bases del Naturismo: Naturaleza y Bienestar Humano, por Keshava Bhat, 1991
- Salud, Ambiente y Economía. Hacia un Nuevo Paradigma de Desarrollo Humano, por F. Bracho, 1992
- 5. India, la de las Mil Caras, por F. Bracho, 1993
- 6. Cocina Química (Afiche), por el Centro para la Ciencia y el Interés Público, 1990.



EL SENTIDO DE LA VIDA: DESDE EL EMBARAZO HASTA LA MUERTE

Es el último libro del afamado naturista Dr. Keshava Bhat, y posiblemente constituirá su más conmovedora e importante publicación hasta la fecha.

Se trata de un libro valiente y descarnado que advierte en forma sobrecogedora acerca de los graves peligros que se ciernen sobre la humanidad debido al acelerado deterioro de su calidad biológica, producto a su vez de la actual enfermante y colapsante civilización materialista. Pero al mismo tiempo es un libro profundamente compasivo que propone soluciones prácticas para enfrentar la situación, en una especie de reedición de una salvadora "Arca de Noé" a través del Naturismo. Constituye el decálogo de reconstrucción para los nuevos viajeros del Arca de Noé, sobrevivientes del colapso que vivimos (en caso de que tengamos tiempo para tener una Arca de Noé y para cargarla).

El autor, además, continúa en este libro con sus impactantes y reveladores cuestionamientos de los cimientos de la ciencia ortodoxa, cada vez más incapaz de interpretar los presionantes problemas que enfrenta el mundo. Al tiempo que presenta sus enfoques sustitutivos, el Dr. Bhat replica a los que reclaman "un naturismo con base científica que, por el contrario, el meollo del asunto es más bien lograr una Ciencia con base naturista", una ciencia que recupere la sintonía del saber humano con las supremas leyes de la naturaleza.

Continua adentro...