

ANDREAS MORITZ

LOS SECRETOS ETERNOS DE LA SALUD
Y EL REJUVENECIMIENTO

Medicina de vanguardia para el siglo XXI



EDICIONES OBELISCO

Si nunca es nuestra culpa, no podemos responsabilizarnos de ello. Si no podemos responsabilizarnos de ello, siempre seremos la víctima.

RICHARD BACH

Introducción

Una buena salud es lo más valioso que uno puede poseer. Esta sencilla verdad atañe tanto a un recién nacido como a un anciano, a una madre, a un médico, a una persona de la calle o a un presidente de estado. Siempre que enfermamos o nos encontramos en baja forma, experimentamos ciertos malestares, miedos o depresión que sólo se remedian cuando el cuerpo recupera su anterior estado de salud y vitalidad. Para sentirse bien consigo mismo y con su entorno, hay que poder curarse de cualquier malestar que se sienta. Uno mismo puede hacerlo. El estado de salud no es más que un reflejo de cómo cada persona se percibe a sí misma y a su mundo. Esto naturalmente sitúa la responsabilidad sobre el propio bienestar allí donde debe estar: en las manos de cada uno. Una vez conseguida una salud radiante, la persona se encontrará simplemente bien. Puede que se sienta un ser «completo» por primera vez en su vida.

Los eternos secretos de la salud y el rejuvenecimiento pueden ayudar a dar vía libre al enorme potencial curativo latente en el interior de cada uno y a restaurar el equilibrio en el cuerpo, la mente y el espíritu. Al utilizar los propios poderes de curación se crea un espacio reconfortante y permanente, una sensación continua de satisfacción, la base de una vida creativa, próspera y gratificante.

Cuando se cae enfermo o cuando el cuerpo envejece de modo anómalo, se puede desarrollar un impulso para buscar el remedio para encontrar un alivio rápido. Hoy en día hay prácticamente un tratamiento o un fármaco para cada enfermedad. Nos hacen creer que con sólo suprimir o eliminar los síntomas de una enfermedad, como, por ejemplo, el dolor, se erradica también la enfermedad misma. Esta idea de la enfermedad parece estar profundamente arraigada en nuestra mente. La industria farmacéutica desempeña un papel muy importante a la hora de reafirmar esa idea, ya que nos ofrece tratamientos orientados a un solo síntoma. Nuestra propia impaciencia por ponernos bien de inmediato nos convierte, obviamente, en los perfectos candidatos para esos remedios de acción instantánea. Pero cada vez que nos libramos de un síntoma sin atender a su causa, nos alejamos de la posibilidad de recobrar el equilibrio necesario para mantener un buen estado de salud y vitalidad. De este modo, la buena salud no deja de ser un sueño, y nos resignamos a tener cierto grado de mala salud recurriendo a frases como: «Bueno, así es la vida» o «De algo hay que morir».

Recobrar la salud no consiste en recurrir a una solución mágica y rápida; al contrario, se trata de un proceso de reconstrucción que afecta a cada faceta de nuestra vida, a saber: creatividad, trabajo, amistades, emociones, felicidad, etc. Sería muy simplista creer que unas cuantas vitaminas, un nuevo y maravilloso fármaco, una intervención o tan sólo un tratamiento médico alternativo pueden, de improviso, enmendar los efectos de muchos años de desatención. El cuerpo ha tenido que soportar demasiada presión, dado que durante años no ha contado con la debida nutrición, con las suficientes horas de sueño y con el ejercicio adecuado. En *Los eternos secretos de la salud y el rejuvenecimiento* se trata de predeterminar las condiciones para que el cuerpo haga lo que mejor sabe hacer: crear y mantener un buen equilibrio, sin tener en cuenta la edad o los problemas de salud anteriores. Al responsabilizarse de su salud, el lector puede dar con la clave para equilibrar cada aspecto de su vida.

Este libro trata los temas más comunes y cotidianos relacionados con la salud, el estilo de vida, la dieta, la nutrición, el ejercicio físico, la rutina diaria, la exposición al Sol, y otros muchos, algunos de ellos derivados de la medicina ayurvédica. El Ayurveda, que literalmente significa «ciencia de la vida», es el sistema de salud natural más antiguo y completo. Además de desvelar los secretos ayurvédicos de la salud y la longevidad, el lector aprenderá también a llevar a cabo una serie de procedimientos depurativos, efectivos y profundos, que producen efectos milagrosos en cuanto al bienestar físico, emocional y espiritual. Los conocimientos científicos simplificados y el sentido común en que se basa esta obra suscitan la motivación necesaria para dar con la clave de la salud y el rejuvenecimiento. Además, el libro arroja luz sobre las dolencias más comunes y las prácticas médicas mal entendidas de hoy en día, de las que todo el mundo debe ser consciente.

En lo que respecta a la mejora de la salud personal y del bienestar, nuestro reto es cambiar radicalmente las actitudes tanto individuales como colectivas relativas a la salud y la libertad. Debemos dejar atrás las ideas preconcebidas sobre la enfermedad y la vejez, y avanzar hacia una juventud y una vitalidad continua. El viejo dicho de que todo el mundo tiene que envejecer y morir parece ser una doctrina que la mayoría de las personas acatan ciegamente sin cuestionar su validez. Sin embargo, ¿podría ser que la enfermedad y la vejez llegan *debido a* que creemos que son una maldición de la que no podemos escapar y con la que estamos condenados a vivir? Si es así, para que se cumpla la maldición, como sucede con la mayoría de las profecías, estamos sentando las bases para que se haga realidad. Si bien no somos conscientes de este drama humano, realmente estamos permitiéndonos seguir diferentes vías de autodestrucción por medio de dietas, estilos de vida y comportamientos nada saludables. Desde la primera infancia, nuestros padres, nuestros profesores y la sociedad en general nos ha inculcado que el cuerpo no tiene otra opción que irse deteriorando para, finalmente, morir de viejo o de una enfermedad. Antes se solía ir al médico sólo cuando se estaba enfermo. Ahora hay que ir al médico de modo regular, desde antes de nacer y luego durante toda la vida. La creencia general de que los seres humanos somos seres frágiles que necesitan asistencia médica de vez en cuando, especialmente al empezar a envejecer, genera un sentimiento total de descontrol, de ser arrastrados hacia el interior del túnel del tiempo por un poder misterioso llamado envejecimiento.

El sentimiento de no poder hacerse cargo de uno mismo, de no poder controlarse, es una de las razones más comunes de las dolencias físicas y mentales; la mayoría de las personas lo llaman «estrés». La idea de vulnerabilidad e inseguridad genera miedo, y ello desencadena profundos cambios bioquímicos en el cuerpo. Esos cambios llegan a ser la «realidad» física de la mala salud y la vejez. Dada la íntima conexión que existe entre mente y cuerpo, cada pensamiento y cada sensación, en mayor o menor grado, altera la propia percepción de salud y bienestar. Caer en una depresión paraliza el sistema inmunológico, mientras que enamorarse lo estimula.

Si uno está convencido de que envejecer es natural y no puede evitarse, ésa será una realidad que uno mismo generará. De la misma manera, una persona puede domeñar la misma fuerza que causa destrucción en el cuerpo y dirigirla hacia la salud y el rejuvenecimiento. Uno puede probarse a sí mismo que hacerse mayor y más propenso a enfermar no es más que una proyección manifiesta de la ignorancia sobre la auténtica naturaleza de la vida. La enfermedad y el envejecimiento *no* forman parte del diseño genético. Incluso el llamado «gen de la muerte», el encargado de acabar con la vida de las células de nuestro cuerpo en función de diversos períodos de vida predeterminados, es, en realidad, el que nos mantiene vivos. Sin ese gen, todos moriríamos de cáncer en unas pocas semanas. En ese sentido, la destrucción controlada es la que da vida, y la vida que crece sin control—como ocurre en el caso del cáncer— puede ser la avanzadilla de la muerte. Las últimas investigaciones genéticas señalan que podríamos llegar a ser tan viejos como quisiéramos. No existe nada en la estructura orgánica original de nuestro cuerpo que indique que ésta es la que provoca su propio deterioro o sus dolencias. Sin embargo, está comprobado que el envejecimiento y las enfermedades se originan por el efecto combinado de actitudes mentales negativas y temerosas, emociones, y una excesiva acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo.

La raza humana está a punto de admitir la participación en un *estado de hipnotismo social* que mantiene la mente inmersa en una maraña de informaciones erróneas. Muchos de nosotros hemos empezado ya a dejar atrás los temores y las dudas que nos impedían reconocer el tremendo poder que pacientemente, en nuestro interior, espera ponerse en marcha. Para dar un gran cambio en la vida, necesitamos usar nuestro enorme potencial de energía, creatividad e inteligencia, a fin de llegar a las cuestiones realmente esenciales y generar un profundo sentimiento de felicidad. Una de las claves para liberar ese inagotable potencial es el propio cuerpo.

El cuerpo está constantemente ocupado en el funcionamiento celular, lo cual es en sí mismo un milagro, un proceso extremadamente complejo que no tiene parangón en nada que el hombre haya creado jamás (entiéndase que siempre que utilizo los términos «hombre» o «ser humano», me estoy refiriendo a ambos géneros). En un intervalo de 2 a 10 días, el cuerpo reemplaza los diversos tipos de proteínas que forman nuestros genes y constituyen nuestras células. Los estudios radioisotópicos muestran que el 98 % de los átomos que hoy componen nuestro cuerpo dentro de un año ya no estarán ahí. Este proceso de renovación afecta a todas las partes del cuerpo, incluida la sangre, los músculos, los órganos, la grasa, los huesos, los nervios y, como se ha demostrado recientemente, la masa cerebral. Con ese continuo cambio celular podemos tener un cuerpo nuevo —y, por consiguiente, una nueva

esperanza de vida, al menos una vez cada pocos años. En este libro, el lector aprenderá qué mecanismos intrínsecos del cuerpo pueden detener nuestro reloj biológico y hacer que seamos más jóvenes y saludables a medida que vamos añadiendo años a nuestro reloj cronológico.

Estamos en medio de una gran transformación global que ha movido, cuando no conmocionado, los cimientos de la medicina convencional. La vieja división entre cuerpo y mente como dos entidades independientes está desmoronándose rápidamente debido a los conocimientos que aportan las corrientes más avanzadas de la ciencia médica, como Psycho-Neuro-Immunology o Mind/Body Medicine. La división cuerpo-mente, basada en los viejos y anticuados paradigmas del comportamiento del ser humano, en realidad no ha existido nunca. Sin embargo, esa falsa noción sobre la auténtica verdad de la existencia humana sigue haciendo que el hombre crea que es un ser esencialmente físico. Y, en cierto modo, todos estamos de acuerdo con esa idea. Dado que, en la actualidad, la práctica y el estudio de la salud humana ignoran en gran parte el papel de la mente, de los sentimientos y de las emociones, aquellos que están a cargo de nuestro bienestar tienen pocas posibilidades de garantizarnos un estado de salud medianamente satisfactorio. Tal y como se verá en este libro, en vez de erradicar la enfermedad de la faz de la Tierra, el enfoque meramente sintomático de la salud merma la posibilidad de curar realmente las dolencias, y, de hecho, contribuye a potenciar la incidencia de enfermedades crónicas y mortales más que ninguna otra causa.

Ahora estamos empezando a reconocer la indisolubilidad del cuerpo y la mente. Los grandes descubrimientos de la medicina cuerpo-mente han contribuido ya a que miles de personas recuperen su salud. La interpretación científica actual muestra que la mente y el cuerpo no han sido nunca entidades independientes o diferenciadas. Una mano no puede jamás escribir una carta a menos que la mente le ordene que lo haga. Los ojos del lector no podrían ni siquiera moverse para leer estas palabras a menos que la mente le diera las instrucciones precisas para seguir su secuencia. La mente tiene también que contar con la percepción adecuada del cuerpo y la voluntad de mantener la vida. Pongamos, por ejemplo, una persona con anorexia. Puesto que los pensamientos de esa persona están distorsionados y cree que está obesa, su deseo de comer ha disminuido mucho o ha cesado por completo, lo que le ocasiona un gran deterioro físico o incluso la muerte. Por tanto, la mente y el cuerpo están íntimamente relacionados y dependen uno de otro. Nuestra vida está controlada por lo que yo llamo el «cuerpo/mente superinteligente». Sin su presencia supervisora, las células del cuerpo, cuyo número es de 60 a 100 billones, y experimentan un billón de reacciones bioquímicas por segundo cada una de ellas, provocarían tanto caos y confusión que sólo sería comparable al de un posible colapso del universo.

Asimismo, uno puede experimentar la íntima relación entre cuerpo y mente cuando siente dolor de estómago a causa de una gran preocupación o cuando se desmaya tras recibir una noticia terrible. Hay personas a las que el cabello se les torna totalmente canoso de la noche a la mañana a causa de un acontecimiento traumático, y otras se sonrojan cuando se sienten turbadas. Los infartos pueden producirse a causa de un estado agudo de ansiedad o de cólera, independientemente

te de que las arterias coronarias estén obstruidas o no. Todos los pensamientos y sentimientos se traducen instantáneamente en sustancias bioquímicas en el cerebro y en otras partes del cuerpo, lo que altera la apariencia física y el comportamiento. En realidad, toda actividad mental nos deja una sensación física concreta llamada emoción. Las emociones están formadas a la vez por impulsos mentales y cambios físicos, y expresan la salud global de cada uno en un momento determinado.

El sistema endocrino, que genera hormonas en respuesta a nuestras experiencias mentales, es, de hecho, nuestra farmacia personal, y es gratuita. El laboratorio que todos llevamos dentro puede fabricar todo lo necesario, y somos nosotros mismos los que formulamos las recetas. Según nuestra respuesta o reacción emocional a un suceso o a un reto determinado, la sustancia química que producimos, así como su dosificación, varía. Entre esas sustancias se encuentran las hormonas del estrés, la adrenalina, el cortisol y el colesterol. Cuando liberamos en la sangre esas hormonas en respuesta a la rabia, el miedo o el rechazo, pueden salvarnos la vida, pero secretadas de un modo incorrecto pueden dañarnos los vasos sanguíneos y afectar a nuestro sistema inmunológico. Por otra parte, las emociones de felicidad se manifiestan como endorfinas, serotonina, interleukina-2 y otras sustancias relacionadas con experiencias agradables y satisfactorias. Al ser capaces de producir esas sustancias químicas, podemos incluso llegar a detener el proceso de envejecimiento.

Según estudios específicos minuciosamente controlados, en diez días uno puede llegar a reducir la edad biológica 10 o 15 años, siempre que la manera de interpretar las experiencias vitales cambie rápida y positivamente. Por el contrario, si se entra en un estado desesperado y depresivo, en un solo día se puede llegar a envejecer hasta 20 años. Las hormonas producen efectos extremadamente impactantes, tanto en sentido positivo como negativo. Aún más fuertes que las hormonas son los pensamientos y las intenciones que las desencadenan.

Desde hace ya muchos años, los hospitales están registrando casos de pacientes que han experimentado lo que se llama una «remisión instantánea». La remisión de un tumor canceroso o de otras enfermedades graves ocurre cuando la persona afectada siente de repente una confianza y una felicidad como nunca ha experimentado antes. Hay quien se recupera de una enfermedad terminal al convertirse en «adicto» a la risa. Nuestra estructura física puede proveerse de sustancias químicas muy potentes y desconocidas hasta ese momento en respuesta a la percepción de una realidad recién adoptada. Esta capacidad intrínseca del sistema cuerpo-mente puede ayudar a nuestro sistema hormonal (sistema endocrino) a desarrollarse mucho más eficazmente y a desarrollar unas conductas físicas que van más allá de nuestro nivel actual de percepción o imaginación. La conexión cuerpo-mente se comentará ampliamente en el primer capítulo de este libro, ya que constituye una parte esencial del esfuerzo por mejorar nuestra salud física y mental.

El camino que conduce a un estado de salud y vitalidad permanentes poco tiene que ver con el tratamiento de la enfermedad, por mucho que la terapia sintomática sea el enfoque principal de la medicina convencional. La auténtica curación consiste en restablecer la conexión íntima que existe entre un cuerpo y una mente sanos. Sería estúpido intentar luchar contra la oscuridad de una habitación cuando lo único que necesitamos hacer es encender la luz. El problema que tene-

mos que eliminar no es el de la oscuridad. Lo que ocasiona la oscuridad es la falta de luz. Si encendemos una vela en una habitación que está a oscuras, la oscuridad desaparece al instante. Del mismo modo, la enfermedad desaparece cuando se generan efectos saludables y vitales en el cuerpo y en la mente. En resumidas cuentas, cuando todo se centra en la enfermedad, la buena salud sigue siendo un sueño muy poco realista. La base de la crisis sanitaria actual es el hecho de culpar a las enfermedades de nuestra falta de bienestar y combatir las como si fueran nuestros enemigos.

Una ley natural indica que la *energía sigue al pensamiento*. Si la atención se centra en la enfermedad, o ésta se establece como punto de referencia y certeza en nuestra vida, uno nunca se liberará de ella, ya que la enfermedad se nutre de la energía negativa. Más del 90 % de las enfermedades de la civilización occidental son crónicas por naturaleza, ya que no tienen tratamientos que sean eficaces, al menos desde el punto de vista de la medicina convencional. La incapacidad del sistema médico moderno para enfrentarse con éxito a las enfermedades crónicas se debe a la creencia colectiva de que para volver a estar sanos tenemos que acabar con los síntomas de la enfermedad. Si, en vez de ello, nos centráramos en cumplir los requisitos necesarios para estar sanos y en restablecer los mecanismos responsables de crear y mantener una buena salud, ésta retornaría de un modo natural. No es la enfermedad a lo que hay que prestar atención; es el paciente quien requiere amor, cuidados, nutrición y también la sensación de estar de nuevo entero. La única experiencia importante que necesita el desequilibrado tándem cuerpo-mente para recuperarse es la experiencia de la felicidad, la cual llega cuando una persona empieza a hacerse cargo de su salud y elimina toda congestión y desequilibrio de su cuerpo. Se trata de un gran proceso de fortalecimiento interno que satisface alma, cuerpo y corazón.

Un estudio muy interesante mostraba que las personas felices son las menos propensas a resfriarse, independientemente de que hayan estado más o menos expuestas a cualquier virus catarral. También las personas enamoradas muestran una mayor resistencia a la enfermedad. Un buen estado de salud puede ser un poderoso generador de felicidad. Ésta vuelve espontáneamente a una persona que sufre un resfriado o una dolencia y empieza a sentirse mejor de nuevo. La felicidad y la salud nos atraen; la enfermedad, no. Las personas infelices nunca pueden estar realmente sanas, al igual que las personas enfermas nunca pueden sentirse realmente felices. Alguien que sufra cáncer y aprenda a aplicar los métodos que se describen en este libro para recuperar la felicidad puede curarse de modo instantáneo, pero si sigue odiando a su madre, a su padre o a su ex pareja, tanto estas terapias como otras similares están a largo plazo abocadas al fracaso. Cuando el objetivo se centra en la enfermedad o en la negatividad, uno permanece atrapado en un círculo vicioso e irresoluble de ataques de rabia y conflictos. Esto, a su vez, originará un fuerte estado inmunodepresivo e impedirá que el sujeto recupere efectivamente la salud. Centrarse en las características negativas de una dolencia –comúnmente denominadas síntomas de la enfermedad– no puede servir de fuente de inspiración para hacer surgir una auténtica respuesta curativa y mantener la salud. Sin duda, si nos obstinamos en la enfermedad, se logra muy poca cosa, incluido su diagnós-

tico. En cambio, si nos fascinamos con la salud, podremos conseguir todo lo que nos proponamos.

El cuerpo humano no está diseñado para la enfermedad; al contrario, cuenta con muchos programas para mantener un perfecto estado de equilibrio y para restablecerlo en caso de que se rompa. La naturaleza del ser humano es estar sano, pero en nuestras manos está establecer las condiciones necesarias para que esos programas funcionen de modo eficaz. Seré reiterativo: la salud se ausenta cuando desaparece la felicidad. Las personas que están de duelo, cuya apreciación de la alegría ha llegado a ser prácticamente inexistente, lo demuestran claramente. Las viudas figuran entre las personas que corren un mayor riesgo de sufrir cáncer. La tristeza por la pérdida de un ser amado bloquea la respuesta inmunológica normal de una persona frente a las células cancerosas, aunque su recuento de células T esté en un nivel normal. Importantes estudios realizados sobre enfermedades cardíacas han demostrado que la falta de felicidad y de satisfacción laboral encabezan la lista de los factores de riesgo de un infarto; esos factores son bastante más peligrosos para la salud que las grasas animales, el alcohol e incluso el tabaquismo.

El objetivo principal de la vida es ser más feliz. Cualquier acción que nos aparte de este propósito y que no afiance este principio vital está abocada al fracaso o a crear impedimentos: obstáculos que aparecen para que volvamos al camino de la felicidad. Esto es cierto en el campo de la salud y en cualquier otro aspecto de la vida. La mayoría de los consejos que se formulan en este libro tienen un efecto clarificador o estimulante, ya que aportan un fundamento sólido para crear y mantener un buen estado de salud. La limpieza del hígado y la vesícula, descritas en el capítulo 7, y que permite en unas cuantas horas eliminar cientos de cálculos de estos dos importantes órganos, puede activar por sí sola oleadas de bienestar y eliminar la rabia y la frustración más profundas. La limpieza de los conductos y canales de circulación gravemente obstruidos puede tener verdaderos efectos positivos y cambiar, sin duda, nuestras prioridades en la vida. Gracias a la continua mejora de la salud, se puede alcanzar un estado de plenitud en el que las piezas del rompecabezas de la vida encajarán de modo natural en el lugar que les corresponde.

Mientras se leen las diferentes maneras de mejorar la salud física, hay que intentar recordar que están estrechamente relacionadas con el bienestar mental y emocional. Si se sufre una enfermedad concreta, como cáncer, cardiopatía o sida, además de enfrentarse a los aspectos físicos del desequilibrio corporal, uno tendrá que atender también a los aspectos mentales y emocionales. La enfermedad no es tan sólo algo que se «contrae». Al contrario, es algo que uno mismo ocasiona al originar una y otra vez las mismas limitaciones que impiden al cuerpo y a la mente mantenerse en su estado de equilibrio natural.

No hace falta contar con el permiso de nadie ni de ningún organismo público para mejorar la propia salud, porque se trata de un derecho innato. Los consejos que se ofrecen en este libro no están destinados a curar enfermedades, porque no hay ninguna enfermedad que necesite curación. Es el paciente el que necesita volver a sentirse completo, feliz y con ganas de vivir. Uno no puede curarse totalmente de una dolencia, pues ésta sólo se presenta cuando ya no se produce salud o cuando ya no se está en sintonía con el propósito interior, el sentido natural de una existen-

cia dichosa, y con el mundo que le rodea. Sin embargo, una vez que se permite el equilibrio cuerpo-mente, la enfermedad desaparecerá por sí misma, al igual que la oscuridad de la noche ya no existe al llegar el nuevo día.

La mayoría de las informaciones e investigaciones que menciono en este libro están basadas en lo que generalmente se consideran fuentes «fidedignas», pues se han extraído de publicaciones científicas. Pero, a pesar de citar estudios científicos a lo largo del libro para clarificar e ilustrar conocimientos básicos, opino que esos estudios por sí mismos no pueden ser fuente fidedigna de la verdad y de la realidad. De hecho, la mayor parte de las investigaciones médicas se ha utilizado para servir a los intereses creados de ciertos grupos, como la industria farmacéutica, para manipular a las masas y exponerlas a tratamientos potencialmente fatales. Toda investigación es insensible a los factores variables del tiempo, a la incomprendible subjetividad de los investigadores y de los sujetos investigados, y también a los propósitos de la investigación. Desde mi punto de vista, las investigaciones científicas no deben utilizarse de manera exclusiva para formular una verdad determinada, pues es un modo muy fácil de utilizar los estudios para manipular las opiniones y las creencias. En Estados Unidos, la FDA (Administración de Drogas y Alimentos) retira al año unos 150 fármacos del mercado debido a los dañinos efectos secundarios que causan en numerosos pacientes. Son los mismos fármacos a los que la FDA ha dado luz verde varios años antes, basándose en las rigurosas pruebas «científicas» que se utilizan en todos los estudios clínicos de hoy en día. Tomemos como ejemplo Vioxx, un fármaco para la artritis, u otros analgésicos, como Celebrex, Aleve y Bextra. ¿No es sorprendente que todos estos fármacos caros y dañinos hayan pasado todas las pruebas supuestamente rigurosas, científicas y seguras, que se hayan vendido a millones de inocentes pacientes de artritis y que años después se descubra que incrementan drásticamente el riesgo de sufrir infartos y derrames cerebrales? ¿Puede haber un doble criterio para las «rigurosas pruebas» en el campo de la investigación médica, una para antes y otra para después de comercializar estos medicamentos? ¿Cuántos miles de personas han tenido que morir (la muerte incrementa enormemente las indemnizaciones que se reclaman luego en unos costosos pleitos judiciales) para que el laboratorio Merck retirara «voluntariamente» ese medicamento del mercado? Del mismo modo, ¿cómo se pueden administrar fuertes antidepresivos a niños infelices cuando ya se ha demostrado que aumentan el riesgo de suicidio? Estas preguntas reflejan un «principio de incertidumbre» que convierte el consumo de medicamentos en una ruleta rusa. El certificado de «aprobación científica» es quizá uno de los más peligrosos instrumentos que emplea la industria médica en la actualidad.

A menudo me piden que aporte las referencias exactas de los estudios de los que en ocasiones hablo, pero hacerlo supondría dar demasiada credibilidad a algo tan falso y poco fidedigno. Aconsejo que el lector interiorice cualquier tema del que no esté totalmente seguro y pregunte a su organismo cómo lo vive. (En el capítulo 1 se describe este procedimiento, la *prueba corporal*.) Lo más probable es que reciba una respuesta definitiva del cuerpo, ya sea de fuerza o de debilidad, o cualquier otra forma de molestia o bienestar en función de la información aportada. Este libro trata de reforzar las habilidades intuitivas y cognitivas del lector, y no quedarse sim-

plemente en un libro de divulgación que satisfaga las necesidades culturales. Los secretos de la salud y el rejuvenecimiento no constituyen un conjunto de conocimientos ajenos que tengamos que introducir del exterior. *Cada persona* es la fuente de esos secretos, y la sabiduría de la sanación intemporal que contiene este libro está aquí para mostrar cómo descubrir y aplicar esos secretos en beneficio propio y de la humanidad.

Desvelar el misterio cuerpo-mente y la magia que se descubre al hacerlo

Primacía de la mente sobre la materia

La fuerza conjunta de cuerpo, mente y espíritu trata de proveernos de alimentos, de vitalidad y de dicha. El cuerpo utiliza los alimentos, el agua y el aire para renovarse y mantenerse. La mente elige una tarea que la mantenga activa y creativa. El espíritu busca maneras de transmitir sus ondas generadoras de amor, paz y libertad y de compartir la felicidad con el mundo como un medio para ganar en plenitud.

Una comida deliciosa, preparada por un padre amoroso o por la pareja, atiende por igual estas tres partes. Disfrutar de una comida puede ser una experiencia espiritual a la vez que física y mental. Estar «presente» con los cinco sentidos mientras se come no sólo hace que se desarrollen las potentes hormonas del placer, sino que además se consigue un sentido de unidad entre lo que se come y el proceso de comer. Disfrutar de la compañía de un amigo querido o de un miembro de la familia durante la comida acentúa la dicha y la satisfacción. Del mismo modo, una música bella no sólo suaviza el espíritu, sino que además relaja la mente y satisface al cuerpo.

Todo lo que se hace y se experimenta, física, mental y emocionalmente, tiene una profunda repercusión en todo nuestro ser. Cada uno de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones produce cambios profundos en el cuerpo, la mente y el espíritu. Pensemos en las palabras de consuelo y cariño que una vez nos llegaron de un amigo querido cuando estábamos desolados y apesadumbrados. ¿Sentimos que su presencia y sus palabras nos animaban y levantaban el ánimo? ¿Notamos cómo nuestro cuerpo, quizás cansado y tenso, de repente empezó a distenderse y a sentirse más relajado y lleno de energía? El aspecto deprimido se transformó en una sonrisa de gratitud y dijimos: «Gracias, ahora me siento mucho mejor». Por otra parte, ¿recordamos algún momento en nuestra vida en el que recibimos una llamada telefónica descorazonadora, como, por ejemplo, la noticia de un accidente ocurrido a un ser querido? El miedo que nos atenazó en ese momento tuvo un efecto paralizante. Pero segundos después, un amigo llegó con la buena noticia de que nuestro ser amado había salido ileso, que estaba sano y salvo. Casi inmediatamente, el estado *shock* cesó y fue reemplazado por un profundo sentimiento de paz, alegría

y relajación, lo que nos hizo recuperar nuestra fuerza física. Las buenas noticias inesperadas nos reanimaron y devolvieron la sonrisa. Un solo segundo fue suficiente para desencadenar una intensa transformación que cambió todo nuestro interior. Por un breve momento experimentamos un estado de malestar y desesperanza, al que siguió otro momento de plena salud. Sin apenas darnos cuenta, descubrimos las causas últimas de la enfermedad y del bienestar.

Un profesor de medicina alemán, el doctor Ryke Geerd Hamer, logró demostrar que cualquier enfermedad física, como un cáncer, viene desencadenada por los efectos de un conflicto no resuelto en la vida de un paciente. Tras veinte años de investigación y tratamiento a más de 31.000 pacientes, el doctor Hamer pudo demostrar finalmente, de una manera firme, lógica y empírica, cómo un conflicto o *shock* biológico puede dar pie a una fase cancerosa o necrótica y cómo, si se resuelve el conflicto, el proceso canceroso o necrótico se revierte para subsanar el daño y retornar la salud al paciente. Según el doctor Hamer, la enfermedad, o lo que él llama «el significativo programa biológico de la naturaleza», se divide en cinco procesos biológicos, los cuales pueden identificarse, medirse y observarse. Estos procesos forman parte de un sistema que permite un pronóstico claro (no sólo estadísticamente probable) de la evolución de la enfermedad y su desarrollo.

Un conflicto o *shock* biológico, llamado DHS (Síndrome Dirk Hamer), origina la aparición de un foco de actividad cerebral —llamado HH, o foco de Hamer—, que se compone de un conjunto de anillos concéntricos que pueden verse en una tomografía computerizada (TAC) centrada en un punto preciso del cerebro. La localización de ese foco depende de la naturaleza del *shock* o del contenido del conflicto. Tan pronto como aparece el HH, el órgano controlado por ese centro cerebral específico cambia su funcionamiento. Este cambio puede manifestarse en forma de un crecimiento, una pérdida de tejido o una disfunción cerebral.

La resolución del conflicto eliminaría de modo natural esos anillos concéntricos del cerebro y detendría o invertiría la sintomatología y lo que normalmente llamamos enfermedad. Esto no es difícil de entender. La calma, por ejemplo, las palabras tranquilizadoras y los cuidados de un amigo pueden desencadenar tales respuestas bioquímicas en nuestro cuerpo que cambian la actitud, relajan la expresión física y mejoran el estado de ánimo. Los investigadores dicen que todos nuestros pensamientos, emociones, sentimientos, deseos, intenciones, creencias, realizaciones y reconocimientos se traducen de modo instantáneo en *neuropéptidos* o *neurotransmisores* cerebrales. Estas hormonas sirven de mensajeros químicos de información. Los mensajes que transmiten determinan nuestras funciones corporales.

Los científicos han localizado ya más de mil *neuropéptidos* diferentes y se cree que existen muchos más. Una célula nerviosa o neurona produce y utiliza estos péptidos para transmitir la información a otra neurona. Este tipo de transmisión, que a menudo se denomina «disparo», ocurre mágicamente en cada uno de los millones de neuronas que tenemos en el cerebro, y exactamente en el mismo momento. Inmediatamente después de finalizada la transmisión, los péptidos son neutralizados por las enzimas, con lo que se borra toda huella física de ese pensamiento o ese sentimiento. Sin embargo, la información está almacenada en el banco de la memoria de nuestra consciencia. Si es preciso, uno podrá recuperarla o recordarla.

Este sencillo ejemplo demuestra que el cerebro no es la autoridad máxima del cuerpo. ¿Cómo saben los millones de neuronas qué tipo de neurotransmisor necesitan producir para cada pensamiento concreto, justo en el momento en que ocurre? ¿Qué causa el «disparo» simultáneo en todo el cerebro? Y lo que es más sorprendente, ¿cómo puede saber una neurona lo que piensa la otra neurona si no hay una conexión entre ellas? Este misterio se está tornando ahora cada vez más sorprendente. En los últimos años, los científicos han descubierto que esos mensajeros químicos no están formados tan sólo por células cerebrales, sino también por otras células del cuerpo. Esto plantea la pregunta de si pensamos sólo con nuestras células cerebrales o también con otras células del cuerpo. Existen suficientes pruebas científicas para demostrar que las células cutáneas, hepáticas, coronarias, inmunológicas, etc. tienen la misma habilidad para pensar, manifestar emociones y tomar decisiones que las células cerebrales.

Las células de nuestro cuerpo están equipadas con centros receptores para esos péptidos, lo cual explica por qué cada célula sabe lo que cada una de las otras células hace o piensa. No puede haber secretos entre ellas. Cada instrucción recibida o emitida en un lugar se siente como una instrucción en cualquier otro lugar. Por medio de esos caminos bioquímicos, el cuerpo puede traducir una intensa sensación de miedo con mensajes químicos que ordenen a nuestras glándulas adrenales desencadenar las hormonas del estrés *adrenalina* y *cortisol*. Una vez que estas hormonas han sido liberadas al torrente sanguíneo en suficiente cantidad, el corazón empieza a bombear y los vasos sanguíneos que abastecen de sangre a nuestros músculos comienzan a dilatarse. Esta estrategia corporal de defensa preprogramada permite que uno huya de una situación peligrosa o que la evite, por ejemplo, el ser atropellado por un vehículo. Sin embargo, este efecto, llamado *respuesta de lucha o huida*, constriñe importantes vasos sanguíneos, como las arterias mayores de los órganos internos, y eleva la presión arterial. Si esas respuestas de estrés se suceden de modo regular, pueden dañar las funciones digestivas y secretoras y afectar de manera considerablemente negativa a todas las funciones corporales.

Hay muchas personas que creen que tan sólo las glándulas adrenales pueden secretar *adrenalina*, pero no es así. Cada una de las células del cuerpo produce esta hormona del estrés, si bien en proporciones más reducidas. Después de la explosión inicial de energía y fortaleza física que provoca una subida de adrenalina, todas las células del cuerpo pueden «agitarse» repentinamente y el cuerpo ponerse a temblar. El individuo se siente como si hubiera perdido toda la energía en ese proceso. Sin un control consciente, se ha puesto en marcha la «primacía de la mente sobre la materia».

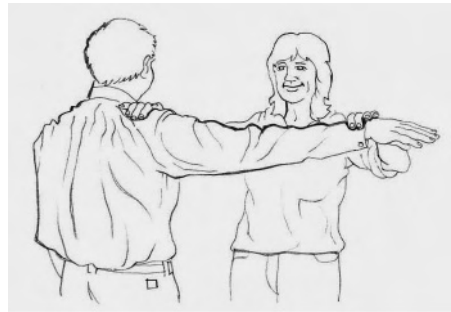
Probar la respuesta cuerpo-mente

Llegados a este punto, recomiendo realizar un sencillo experimento muscular derivado del tratamiento curativo llamado *kinesiología conductual*. Este experimento demuestra que, en todo momento, los pensamientos, las intenciones, los deseos, etc. ejercen un control total sobre el cuerpo. En este libro menciono este experimento repetidamente, ya que puede ser útil para determinar si un alimento concreto, una

medicina, un producto de belleza, una situación, un entorno o incluso un deseo personal son buenos o no para la salud.

Todo el mundo practica siempre la «primacía de mente sobre materia». Sin embargo, la mayoría de las personas lo hacemos de modo inconsciente. El objetivo principal de este experimento es despertar la propia conciencia de la íntima relación que existe entre el cuerpo y la mente y experimentarla de manera real. Cada vez que uno lleve a cabo este experimento muscular podrá reactivar la sabiduría interna del cuerpo y fortalecer su instinto natural, su confianza en sí mismo y su intuición. Finalmente, ya no será necesario realizar este ejercicio para saber qué es perjudicial para uno mismo y qué no lo es. Para llevarlo a cabo, se necesitará una pareja y seguir estos simples pasos:

1. Ambas personas tienen que estar de pie. El brazo *izquierdo* debe permanecer relajado y colgando a un lado del cuerpo, mientras que el brazo *derecho* se extenderá horizontalmente hacia un lado. (Los zurdos deben utilizar el brazo izquierdo para la prueba.)



2. A continuación, la otra persona se situará enfrente. La persona que hace el experimento debe fijar la vista en un lugar neutro, una puerta o una pared, tratando de no pensar en nada ni en nadie. El compañero colocará entonces su mano *derecha* sobre el hombro derecho del otro para mantener estable la posición de su cuerpo, y su mano *izquierda* sobre el extremo del brazo derecho, a la altura de la muñeca (véase ilustración 1).

3. Después se pedirá al compañero que presione sobre el brazo extendido para hacerlo descender mientras se intenta resistir al máximo esta presión. Hay que indicar a la otra persona que actúe de forma rápida, firme y continua, sin interrupción, pero sólo durante unos tres segundos. Se trata de mantener la presión tan sólo hasta que el otro sienta que el brazo se resiste. Si se presiona más tiempo, el músculo se debilitará y el experimento fallará.



4. El músculo del brazo debe estar firme en este estadio de la prueba. (Téngase en cuenta que cualquier pensamiento particularmente negativo, una expectativa o una dolencia física, o bien el hecho de encontrarse en estado de *shock*, de ha-

ber ingerido alcohol o haber tomado cualquier droga puede variar considerablemente el resultado de este test muscular.)

5. A continuación, se mantendrá el brazo extendido y se intentará pensar en una situación, en una persona o en una experiencia pasada que provoque irritabilidad, nerviosismo o algún tipo de desasosiego. Al mismo tiempo, se repetirá el paso 3. Se advertirá que no se resiste la presión en el brazo y que el músculo cede y se debilita (*véase* ilustración 2).

Después, mientras se piensa en alguien a quien se ama o se cuida, se le pedirá al compañero que vuelva a probar la musculatura del brazo. Éste volverá a sentir fuerza.

El paso número 5 puede repetirse mientras se escucha rock duro, se ve una película violenta o se mira una luz fluorescente. Para probar si se tolera determinado champú, un dentífrico de farmacia o un alimento, se sujetará el producto elegido con una mano a la vez que se pide al compañero que haga la prueba en el otro brazo.

Nota: si se es zurdo, lo mejor es hacer el test con el brazo izquierdo mientras se sujeta aquello que se quiere probar con la mano derecha. Si se trata de productos que no se pueden sostener, simplemente se visualizarán uno a uno.

Quizás sea necesario probar esta técnica recíprocamente con el compañero hasta familiarizarse completamente con ella. Hay que tener una mente abierta y pre-dispuesta mientras se realiza el experimento. No hay que tratar de influir en el resultado o forzarlo, pues ello nos induciría a error. Recordemos que todo pensamiento influye en el cuerpo de un modo específico. Preguntémosnos cosas que puedan contestarse con un «sí» o un «no». Pueden ser preguntas relativas a decisiones importantes, como viajes, alimentos, etc. Una vez más: para probar los alimentos, bastará con mirarlos o pensar en ellos mientras se realiza la prueba.

Si no se dispone de una pareja o un compañero para hacer el experimento, se puede utilizar todo el cuerpo como banco de pruebas. La persona permanecerá de pie, relajada, y se irá repitiendo internamente la palabra «sí». Ello hará que el cuerpo se mueva o se balancee hacia delante. Después, repetirá la palabra «no», y descubrirá que el cuerpo se mueve hacia atrás. Por consiguiente, si uno se formula una pregunta o bien sujeta una sustancia cerca del pecho, se balanceará hacia delante o hacia atrás, según la respuesta del cuerpo.

El sistema de realimentación biológica del cuerpo siempre funciona, nunca engaña. Los músculos responderán a una estimulación determinada, bien sea endureciéndose, o bien debilitándose, siempre que el test se realice de forma adecuada. Incluso si un alimento de los denominados «sanos» contiene algo que el cuerpo no pueda asimilar o digerir bien, este sistema de realimentación biológica nos informará inmediatamente de ello, al recibir el mensaje correspondiente de las células del cuerpo. Un pensamiento aterrador, un ruido imprevisto de la calle, las imágenes televisivas de un asesinato, todo se transmite a través de las células. La respuesta corporal es absolutamente precisa y refleja la calidad exacta de la información que ha recibido. Sin embargo, el modo en que se percibe una situación, un desafío o una amenaza no siempre queda claro. Hay que darse cuenta de que los deseos o las fobias subconscientes pueden cambiar los resultados del experimento.

En general, las células de nuestro cuerpo pueden detectar las frecuencias de las sustancias que reciben y comprobar si son útiles o dañinas en un momento determinado. Una bebida de cola emite frecuencias distintas que las de una manzana. El ácido fosfórico concentrado, los potenciadores del sabor, los edulcorantes, las grandes cantidades de azúcar refinada (principalmente el jarabe de maíz) y otras sustancias químicas contenidas en los refrescos de cola son muy destructivos para las formas de vida biológicas. Así que las células considerarán estas sustancias venenosas y responderán con estrés: reduciendo drásticamente la producción de energía, que se mide por la cantidad de moléculas de adenosintrifosfato (ATP) que fabrican. Ello significa en la práctica que los tejidos corporales quedan cada vez más separados de las vías de suministro de energía y, por consiguiente, se debilitan. En términos prácticos, esta situación fuerza a que todos los órganos, glándulas, vasos sanguíneos, nervios y músculos subsistan con la mínima energía, lo cual pone en peligro el funcionamiento normal del organismo. Está claro que el debilitamiento muscular del brazo que tiene lugar durante el test comentado se produce en respuesta directa a la percepción de un conflicto o una amenaza, ya sea externo o interno.

Nota: para conocer más detalles sobre este procedimiento se puede consultar un buen libro de kinesiología aplicada. Algunos kinesiólogos opinan que el test muscular no es demasiado preciso y que no puede utilizarse como herramienta para medir la respuesta cuerpo-mente. Esto, sin embargo, significaría que los músculos del brazo no están influidos directamente por las frecuencias de información que generamos o a las que estamos expuestos. En otras palabras, los músculos de los brazos no quedarían incluidos en la red interna de comunicación, algo en contra de los principios fisiológicos y de la medicina cuerpo-mente. La imprecisión se produce cuando no se siguen exactamente las instrucciones del test y cuando en nuestro fuero interno deseamos manipular los resultados del mismo. Tal vez uno prefiera confiar en lo que le dicta el corazón. Si se presta atención al corazón mientras se formula una pregunta concreta, generalmente surgirá un sentimiento, una certeza o incluso una respuesta verbal. La primera respuesta o el primer impulso suele ser el que conviene seguir.