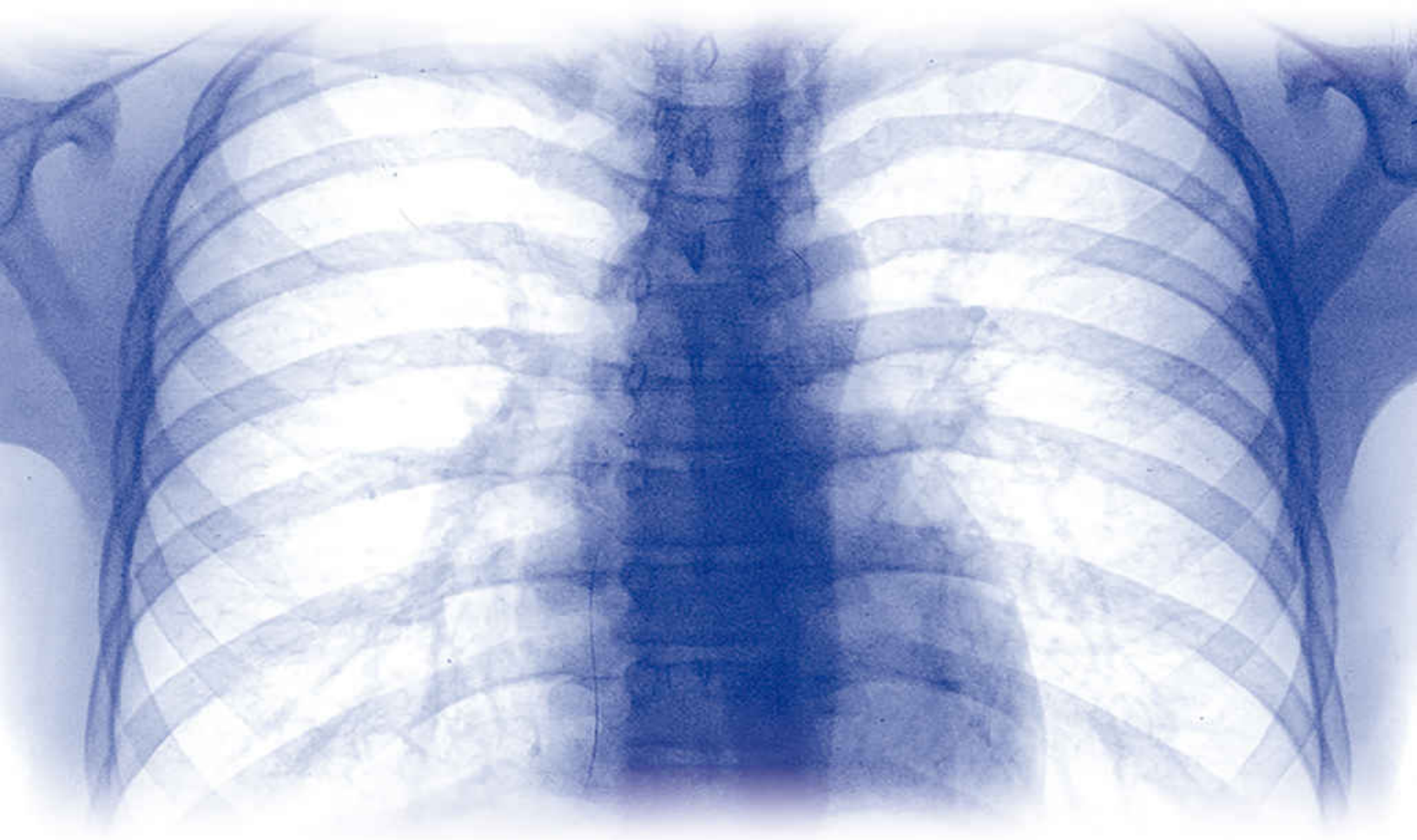


Las claves de curación de las enfermedades
crónicas, autoinmunes o de difícil diagnóstico

MÉDICO MÉDIUM



ANTHONY WILLIAM

Prólogo del Dr. Alejandro Junger

ARKANO BOOKS

Médico médiuM

Las claves de las enfermedades
crónicas, autoinmunes
o de difícil diagnóstico

ANTHONY WILLIAM

Prólogo del doctor
Alejandro Junger

ARKANO BOOKS

Elogios a *Médico médium*

«Anthony William es el Edgar Cayce de nuestros tiempos. Es capaz de leer el cuerpo con una precisión y unos conocimientos excepcionales. Anthony consigue identificar las causas subyacentes de esas enfermedades que, con frecuencia, desconciertan a los profesionales sanitarios más astutos, ya sean convencionales o alternativos. Los consejos médicos prácticos y profundos que nos ofrece Anthony le convierten en uno de los sanadores más efectivos del siglo XXI».

ANN LOUISE GITTLEMAN, autora de 30 libros sobre salud y sanación incluidos en las listas de éxitos editoriales del *New York Times* y creadora de la popularísima dieta depurativa *Fat Flush*

«¡A los tres minutos de estar hablando conmigo, Anthony identificó con precisión cuál era mi problema de salud! Este sanador sabe realmente de lo que habla. Sus habilidades como médico médium son únicas y fascinantes, y su libro consigue que enfermedades complejas, capaces de confundir a muchos médicos, resulten fáciles de entender y de tratar. Muy recomendable».

DOCTOR ALEJANDRO JUNGER, autor de *Clean* y *Clean Eats*, incluidos en las listas de éxitos del *New York Times*, y fundador del popularísimo *Clean Program*

«El don de sanación que Dios ha concedido a Anthony William es absolutamente milagroso. Este libro emblemático, en el que se revelan los inmensos conocimientos de Anthony sobre la forma de prevenir y combatir las enfermedades, va a ejercer durante décadas una tremenda influencia sobre la comunidad médica. No esperes a

que esta información consiga filtrarse al conjunto de la sociedad dentro de cinco o quince años. Cómpralo y empieza a mejorar tu salud desde este momento».

DAVID JAMES ELLIOT, *Scorpion*, *Trumbo*, *Mad Men* y *CSI: NY*; durante diez años, protagonista de la serie *JAG*, de la cadena CBS

«Anthony es un vidente y un sabio del bienestar. Su don es increíble. Gracias a sus consejos, al fin he conseguido identificar y tratar un problema de salud que llevaba arrastrando desde hace muchos años».

KRIS CARR, autora de cuatro libros de salud incluidos en las listas de éxitos editoriales de *New York Times*, entre los que se encuentran *Crazy Sexy Diet* y *Crazy Sexy Kitchen*.

«Anthony es un sanador que actúa de una forma no solo cariñosa y compasiva, sino también auténtica y precisa, y posee unas habilidades que constituyen un auténtico don de Dios. Ha supuesto una absoluta bendición en mi vida».

NAOMI CAMPBELL, modelo, actriz, activista

«Una lectura fascinante. Este libro nos ofrece una perspectiva completamente nueva y sobrecogedora de una serie de problemas de salud rebeldes y aparentemente imposibles de diagnosticar. Mi familia y mis amigos han sido receptores del inspirado don de sanación de Anthony y nos hemos beneficiado de la renovación de nuestra salud física y mental más de lo que podría expresar con palabras».

SCOTT BAKULA, protagonista de *NCIS: New Orleans*, *Quantum Leap* y *Star Trek: Enterprise*

«Siempre que Anthony William recomienda una forma natural de mejorar la salud, acierta. Lo he comprobado con mi hija, cuya mejoría ha sido impresionante. Su forma de actuar, utilizando ingredientes naturales, constituye un método de curación más eficaz».

MARTIN D. SHAFIROFF, director gerente de Barclays Capital; corredor de Bolsa número uno de Estados Unidos según WealthManagement.com y asesor económico número uno según *Barron's*

«Cualquier físico cuántico te dirá que en el universo actúan fuerzas que aún no somos capaces de entender. Yo creo que Anthony es realmente capaz de utilizarlas. Posee un don asombroso para aprovechar intuitivamente los métodos de sanación más efectivos. Y su historia, que podemos leer en este libro, es de lo más fascinante: consigue que contemples el mundo y la salud bajo una luz diferente».

CAROLINE LEAVITT, autora de diez libros incluidos en las listas de éxitos del *New York Times* entre los que se encuentra *Is This Tomorrow*

«Como mujer de negocios de Hollywood, sé cuándo una cosa tiene valor y cuándo no lo tiene. Algunos de los clientes de Anthony se habían gastado más de un millón de dólares intentando encontrar ayuda para sus “enfermedades misteriosas” antes de llegar a descubrirle. Gracias a este libro puedes acceder a los secretos de Anthony por menos de lo que cuesta la visita a un único médico. Las claves de salud que proporciona este libro no tienen un valor grande; su valor es incalculable».

NANCI CHAMBERS, coprotagonista de *JAG*, productora y emprendedora de Hollywood

«Confío en Anthony William para todo lo referente a la salud de mi familia y a la mía propia. Incluso en aquellos casos en los que los médicos se encuentran atascados, Anthony sabe siempre cuál es el problema y qué hay que hacer para curarlo. En este libro tan claro, fácil de consultar y repleto de compasión, Anthony nos proporciona la solución a muchos de los desafíos de salud más desconcertantes de nuestros tiempos».

CHELSEA FIELD, coprotagonista de *The Last Boy Scout* y *Andre*

«Los valiosísimos consejos de Anthony William sobre la prevención y la lucha contra las enfermedades están varios años por delante de los que podemos obtener en cualquier otro lugar. Este libro es un punto de inflexión que mejorará la calidad de innumerables vidas. Todo el mundo sin excepción debería leerlo».

DOCTOR RICHARD SOLLAZZO, oncólogo, hematólogo, nutricionista y experto en antienviejamiento del Colegio Médico de Nueva York y autor de *Balance Your Health*

«Como pediatra, he descubierto que los conocimientos de Anthony William acerca de la salud femenina, los cuidados prenatales y la salud infantil son más que útiles. Por el bien de tus hijos y por el tuyo propio te aconsejo que tengas este libro tan innovador en casa y siempre a mano».

DOCTORA DIANA LOPUSNY, miembro de la Academia Estadounidense de Pediatría y propietaria de la clínica Preferred Pediatrics de Connecticut (EE. UU.)

«El primer capítulo de este libro te va a dejar con la boca abierta. Los siguientes te mostrarán con una precisión quirúrgica cómo curar tu cuerpo. Este libro tan revolucionario y completo es el manual de salud más útil que puedes adquirir».

DOCTORA ALEKSANDRA PHILLIPS, psiquiatra, Rhode Island y
Louisiana (EE. UU.)

«Anthony William identifica con una exactitud increíble cuál es tu problema médico y te dice exactamente cómo solucionarlo. Va a suponer una transformación total en tu vida».

DICK SHEPARD, médico holístico, Seattle (EE. UU.)

Índice

Prólogo

Introducción

Primera parte. El comienzo de todo

Capítulo 1: Los orígenes del médico médium

Capítulo 2: La verdad acerca de las enfermedades misteriosas

Segunda parte. La epidemia oculta

Capítulo 3: Virus de Epstein-Barr, síndrome de fatiga crónica y fibromialgia

Capítulo 4: Esclerosis múltiple

Capítulo 5: Artritis reumatoide

Capítulo 6: Hipotiroidismo y tiroiditis de Hashimoto

Tercera parte. Los causantes secretos de otras enfermedades misteriosas

Capítulo 7: Diabetes tipo 2 e hipoglucemia

Capítulo 8: Fatiga adrenal

Capítulo 9: Candidiasis

Capítulo 10: Migrañas

Capítulo 11: El herpes zóster, la verdadera causa de la colitis, de los trastornos de la articulación temporomandibular, de la neuropatía diabética y de otras enfermedades

Capítulo 12: Trastorno por déficit de atención con hiperactividad y autismo

Capítulo 13: Trastorno por estrés postraumático

Capítulo 14: Depresión

Capítulo 15: Síndrome premenstrual y menopausia

Capítulo 16: Enfermedad de Lyme

Cuarta parte. Claves para alcanzar la curación

Capítulo 17: La salud del trazo gastrointestinal

Capítulo 18: Cómo eliminar las toxinas del cerebro y del cuerpo

Capítulo 19: Lo que no debemos comer

Capítulo 20: Miedo a la fruta

Capítulo 21: Depuración curativa de 28 días

Capítulo 22: Meditaciones y técnicas para curar el alma

Capítulo 23: Ángeles esenciales

Epílogo: Mantén la fe

Notas finales

Agradecimientos

Acerca del autor

Edición en formato digital: febrero de 2017

Título original: *Medical Medium*

Traducción: Blanca González Villegas

© 2015, Anthony William

Publicado originalmente en 2015 por Hay House, Inc.

Publicado por acuerdo con Hay House UK Ltd, Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ, UK (una división de Hay House Inc., California)

De la presente edición en castellano:

© Arkano Books, 2015

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España

Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49

www.alfaomega.es - E-mail: alfaomega@alfaomega.es

Primera edición: octubre de 2016

ISBN: 978-84-15292-48-7

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Para Indigo, Ruby y Great Blue

MÉDICO MEDIUM

Prólogo

¿Cómo sabes lo que sabes?

La mayoría de las cosas que sabes las sabes porque las has aprendido de tus cuidadores, de tus amigos, en el colegio, en los libros o en la calle. Estas son las cosas que sabes que sabes.

Pero dentro de ti existen otros tipos de conocimiento. Está, por ejemplo, el conocimiento de que eres, de que existes. De que tú eres tú. Este es un conocimiento con el que nacemos.

Existe otro tipo de conocimiento del que resulta difícil hablar, porque la mayoría de la gente lo da por sentado. Es el conocimiento que tiene tu cuerpo de cómo debe funcionar. Sin necesidad de que seas cardiólogo, tu corazón sabe cómo bombear la sangre. Sin que seas gastroenterólogo, tu intestino sabe cómo digerir y absorber los alimentos.

Y está también el conocimiento que aparece como una sensación, como un instinto o como una intuición. Este conocimiento es sumamente inteligente y casi mágico. Te hace conocer cosas sin haberlas visto ni oído jamás... y puede salvarte la vida. Es el tipo de conocimiento en el que con frecuencia nos aconsejan que confiemos. Pero ¿de dónde procede? ¿Cómo te hace saber las cosas? ¿Quién decide cuándo debe comunicarse contigo?

Como hombre de ciencia, me han enseñado hasta el adoctrinamiento que solo debo confiar en aquello que puedo observar, medir, comprobar y reproducir. Sin embargo, como hombre con corazón, sé que no puedo medir el amor que siento por mi mujer y por mis hijos..., pero que es más real que cualquier célula que haya podido estudiar jamás bajo un microscopio, y muchísimo más importante.

Desde épocas inmemoriales se viene hablando de personas con habilidades extraordinarias, de personas que poseen un tipo de conocimiento distinto y con cualidades casi milagrosas; de eruditos que saben cosas que a los ordenadores les cuesta encontrar; de prodigios en todas las áreas del saber humano, áreas como la música, el arte y los deportes, por nombrar solo unas pocas.

Últimamente he sabido de algunos individuos que se comunican con aquellos que han cruzado al otro lado. Estos médiums «del tránsito» están causando sensación en occidente con unos mensajes fascinantes que la gente jura que solo pueden proceder de sus seres queridos difuntos. Entre todos los libros que he leído, uno de los que más me ha gustado ha sido *Muchas vidas, muchos maestros*, de Brian Weiss. El doctor Weiss hipnotiza a sus pacientes para que hagan regresiones a vidas pasadas, e incluso a espacios entre vidas, donde reciben mensajes extraordinarios procedentes de maestros espirituales. Estas sesiones producen un efecto sanador muy profundo en las personas que las experimentan.

Y luego están los sanadores, hombres y mujeres —algunos de ellos, famosos— que poseen la habilidad de hacer ver a los ciegos, caminar a los paralíticos y recuperarse plenamente a los enfermos. Estos sanadores son los que más me fascinan. Quizá, incluso, me den un poco de envidia. Me encantaría recibir el don de ser capaz de sanar totalmente a una persona con solo tocarla. Empezaría una orgía de sanación que empezaría por los hospitales infantiles.

Siempre que oigo hablar de alguna persona que posee una habilidad especial relacionada con la sanación, me entran unas ganas tremendas de conocerla inmediatamente, de incluirla en mi red de contactos, de experimentar yo mismo su don, de enviarle pacientes y, con un poco de suerte, de aprender su habilidad. Y así fue como entré en contacto con Anthony William.

Hace unos años pasé una época en la que a diario me acometían fuertes dolores abdominales. A través de una ecografía, me detectaron un tumor hepático. La resonancia magnética lo confirmó y observó una inflamación en los nódulos linfáticos inguinales. Me alarmé y concerté una cita para una biopsia de estos nódulos linfáticos. Mientras esperaba la fecha de la biopsia, me dieron el

número de teléfono de Anthony. Conseguí en seguida una cita con él y, desde el primer momento de la consulta, me estuvo hablando de mi hígado, y llegó incluso a predecir correctamente los resultados de la biopsia. Más aún, me recetó un régimen alimenticio con una serie de suplementos que acabó inmediatamente con los dolores abdominales..., que, dicho sea de paso, no guardaban relación alguna con el tumor hepático, sino que eran producto de un quiste benigno antiguo que no me habían descubierto anteriormente.

Desde entonces, he consultado con Anthony asuntos relacionados con mi mujer y con mis hijos, y siempre he recibido de él unas sugerencias muy útiles. También le he remitido a muchos de mis pacientes, los más curiosos y de mente más abierta, y todos y cada uno de ellos me han contado maravillas de su experiencia. La procedencia de su sabiduría es algo que queda a tu libre interpretación. Yo creo que tiene la misma frecuencia que la intuición, pero a un volumen mucho más fuerte. De hecho, el propio Anthony lo describe como una voz que le habla al oído.

Cuando Anthony me dijo que había escrito un libro, me puse a dar saltos de alegría. Por fin iba a poder saber, directamente de una persona con una capacidad de sanación asombrosa, cómo actúa este tipo de sanación, e iba a conocer su historia y su experiencia personal. Cuando leí el libro, me quedé pasmado. Está bien escrito y es sincero, interesante, humilde y fascinante. No podía dejarlo, y me alegro mucho por ti, porque estás a punto de vivir la misma experiencia. Un viaje al interior de la mente y del alma de un auténtico sanador, algo mucho mejor que un viaje por el espacio.

Espero que lo disfrutes tanto como yo.

Con mucho amor.

ALEJANDRO JUNGER, médico,
autor de *Clean, Clean Eats* y *Clean Gut*, incluidos en las listas de
éxitos del *New York Times*

Introducción

¿Te sientes confuso ante tanta información contradictoria sobre salud como existe hoy en día y quieres disponer de una guía única y clara?

¿Te asusta el auge de enfermedades como el cáncer y estás buscando la forma de prevenirlas?

¿Quieres perder peso? ¿Quieres tener un aspecto más juvenil?
¿Quieres sentirte más joven? ¿Quieres disponer de más energía?
¿Quieres ayudar a una persona querida que está sufriendo?
¿Quieres salvaguardar el bienestar de tu familia?

¿Lo has probado todo, has acudido a todo el mundo y sigues sin poder estar tan bien de salud como te gustaría? ¿Quieres que te aseguren que no te has imaginado ni has provocado tú mismo tu sufrimiento?

¿Quieres volverte a sentir como antes? ¿Quieres recuperar la claridad mental y el equilibrio? ¿Quieres obtener apoyo espiritual y acceder a todo el potencial de tu alma?

¿Quieres ponerte en pie y afrontar los retos del siglo XXI?

En ese caso, este es tu libro. No encontrarás respuestas a estas preguntas en ningún otro lugar.

Este libro es completamente distinto a todo lo que hayas podido leer hasta ahora. No vas a encontrar una cita tras otra, ni referencia tras referencia que te obligue a estudiar, porque la información que contiene es fresca y adelantada a su tiempo, y procede del cielo. En aquellos puntos en los que menciono números y otros detalles que suenan a estadística —por ejemplo, el número de personas que padecen un trastorno concreto—, los datos proceden del Espíritu, una fuente de la que hablaré más extensamente en el capítulo 1,

«Los orígenes del médico médium». En cuanto a los poquísimos casos en los que el Espíritu me ha indicado que recurra a fuentes terrenales para obtener algunos detalles concretos, encontrarás una referencia de estas fuentes al final del libro. La ciencia ha descubierto algunas de las cosas que aparecen en estas páginas y aún le quedan muchas más por descubrir. Todo lo que cuento aquí procede de una autoridad superior: la esencia de la compasión que anhela que todo el mundo se cure y alcance su máximo potencial.

Este libro desvela muchos de los secretos médicos más preciosos del Espíritu. Es la respuesta para todo aquel que padezca una enfermedad crónica o una enfermedad misteriosa que los médicos no han sido capaces de resolver.

No es solo un libro para personas enfermas. Es para todas las gentes que viven en este planeta.

Las modas y tendencias en salud van y vienen. Cuando una de ellas se hace popular, produce un efecto muy convincente sobre la consciencia de las personas. Un tiempo después llega otra novedad, la anterior se desvanece y el envoltorio nuevo y reluciente que rodea a la que nos llega nos atrae tanto que somos incapaces de darnos cuenta de que contiene las mismas equivocaciones que las anteriores. Con cada década que pasa, olvidamos los errores médicos del periodo anterior, y así la historia se repite una y otra vez.

A diferencia de otros libros relacionados con la salud, que reeditan las mismas teorías antiguas con nombres nuevos y atractivos, estas páginas contienen una orientación de salud que el Espíritu está revelando por vez primera.

El aceleramiento

Según el Espíritu, nuestra época actual es la era del *Aceleramiento*. Nunca antes la civilización había avanzado a tanta velocidad.

La tecnología ha revolucionado prácticamente toda nuestra vida. Vivimos en un periodo repleto de cosas maravillosas y

oportunidades asombrosas.

Pero es también una época de peligros. Cuando conseguimos procesar mentalmente algo que acaba de acontecer, ya se ha quedado antiguo. Estamos siempre tan acelerados que nos abrumba constantemente la necesidad de ir un paso por delante. La información al minuto que tenemos al alcance de las yemas de los dedos viene acompañada de mayores exigencias, responsabilidades... y trampas para la salud. Los avances que se producen a velocidades de vértigo llevan a veces implícitas una serie de vulnerabilidades que no habíamos tenido en cuenta.

Estos cambios afectan al conjunto de la humanidad... y es sobre todo la mujer la que se lleva la peor parte. La mujer es la que hoy en día tiene que afrontar las mayores expectativas, pues su cuerpo se ve muchas veces forzado a llegar al límite de sus posibilidades. Y las enfermedades crónicas se han generalizado, tanto en hombres como en mujeres.

Si no interrumpimos el flujo constante de desinformación, si no reconocemos lo que nuestros antepasados, tanto hombres como mujeres, tuvieron que soportar, y cambiamos nuestro rumbo, las próximas generaciones se verán obligadas a padecer unos sufrimientos innecesarios. Para mantener el ritmo de esta era tan cambiante —para sobrevivir—, tenemos que aprender a adaptarnos. Y la única forma de hacerlo es proteger nuestra salud.

Hoy en día, el enfoque más popular de los libros sobre enfermedades crónicas consiste en aconsejar a los lectores que eliminen los alimentos inflamatorios de su dieta..., y eso es todo. La información que contienen no explica cuál es la verdadera causa de los trastornos autoinmunes y de las enfermedades crónicas, ni indica qué hay que hacer para erradicar los problemas que los originan. Por eso las personas siguen estando enfermas.

Sin embargo, aquellas enfermedades que desconciertan a los médicos tienen una explicación real y existen procedimientos muy potentes para afrontar los retos que nos presenta la era moderna.

Este libro es la guía que te enseña a alcanzar realmente la libertad. Lo he escrito para que puedas sanar de verdad... y para evitar que te absorban las tendencias, las modas, las

equivocaciones, las medias verdades, los errores, las distracciones y los engaños sobre salud y bienestar. Lo he escrito para que podamos ayudar a los niños de hoy a crecer y convertirse en adultos sanos.

No estoy en absoluto en contra de la ciencia. No cuestiono que estemos compuestos de átomos, ni que la Tierra tenga miles de millones de años de antigüedad, ni el valor del método científico. Lo que sé, y los secretos que contiene este libro, *llegarán* en su momento a ser reconocidos por la comunidad científica.

De todas formas, si una persona muy querida —o tú mismo—, está enferma, ¿crees que puedes esperar veinte, treinta o cincuenta años a recibir una respuesta para su enfermedad? ¿Podrías soportar ver cómo tu hija o tu hijo al crecer deben hacer frente a los mismos problemas de salud que tú estás sufriendo y a los mismos límites de la medicina?

Esa es la razón de que este libro haya llegado al público, de que *tú* puedas leerlo ahora.

Cómo utilizar este libro

Las razones que te han impulsado a leer este libro pueden ser muchas y variadas. Quizá hayas recibido un diagnóstico médico y quieras saber lo que realmente significa esa etiqueta. Puede que tengas unos síntomas que no sabes cómo definir y estés buscando respuestas. Es posible que seas un profesional sanitario o el allegado de un enfermo, y quieras saber cuál es la mejor forma de cuidarlo. O quizá estés interesado en la salud y el bienestar en general y desees aprender cómo acceder a lo mejor de ti mismo y descubrir tu objetivo en la vida.

Este libro contiene información para todo el mundo, con independencia del programa alimentario, la dieta o el sistema de creencias nutricionales que practique. Es para todo aquel que quiera acceder al conocimiento sobre sanación más avanzado que existe.

Así es como está estructurado. En la primera parte, «El comienzo de todo», te explico quién soy y qué pretendo. Te hablo de mi

conexión con el Espíritu y del trabajo que llevo realizando toda mi vida para ayudar a las personas a curarse de los factores misteriosos que hacen que estén enfermas, así como a volver a la vida y a prevenir otros problemas de salud. También analizo las *enfermedades misteriosas* y el motivo de que estén mucho más generalizadas de lo que la gente cree.

La validación y el conocimiento son dos de las herramientas más poderosas de la recuperación, por lo que los capítulos de las dos secciones centrales están dedicados a explicar las historias reales que se esconden detrás de docenas de enfermedades.

La segunda parte, «La epidemia oculta», está dedicada por entero al virus de Epstein-Barr, un patógeno al que no se le ha prestado suficiente atención y que es el causante oculto de enfermedades debilitantes como la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide, los trastornos del tiroides y muchas más. Las diversas variedades y fases del Epstein-Barr están causando una verdadera plaga, sobre todo entre las mujeres, una plaga que presenta muchísimas formas diferentes; es la enfermedad misteriosa de las enfermedades misteriosas.

La tercera parte, «Los causantes secretos de otras enfermedades misteriosas», analiza otros problemas de salud generalmente malentendidos e incluye descripciones de sus sorprendentes y variadas causas. Ningún aspecto de esta información puede esperar más tiempo para llegar a las manos del público.

Al final de cada capítulo de la segunda y tercera parte encontrarás también sugerencias de sanación específicas con listas de alimentos y suplementos recomendados para alguna enfermedad concreta. Consulta con tu médico o tu profesional sanitario las dosificaciones de los suplementos.

A continuación, pasamos a la cuarta parte, «Claves para alcanzar la curación», en la que revelo los auténticos secretos que nos van a permitir gozar de una salud excelente. Son las piezas grandes del rompecabezas que faltan en el mundo de la salud actual. Esta cuarta parte está centrada en la recuperación, la prevención y la superación. Tanto si lo que te interesa es acabar con una enfermedad como si lo que deseas es cambiar una salud buena por

otra excelente, o acceder a tu verdadero yo, en ella encontrarás información relevante que incluye consejos para tener una digestión óptima, cómo hacer una depuración curativa, los ingredientes ocultos que pueden entorpecer tu salud, reflexiones sobre los alimentos más curativos del planeta, opciones de depuración e instrucciones de técnicas espirituales, tales como la curación del alma a través de meditaciones exclusivas y la invocación a los ángeles para pedirles su apoyo.

A lo largo del libro encontrarás historias reales que narran cómo mis clientes volvieron a ponerse en pie —a veces, literalmente— tras vencer problemas de salud y espirituales. Aunque he cambiado todos los nombres y detalles personales, mantengo lo esencial de la experiencia de cada cliente. Espero que cada una de estas historias te ofrezca el consuelo de no estar solo y la esperanza de poder alcanzar tú también un futuro brillante.

La expresión *aceleramiento* no implica solo «ir más deprisa». Hace también referencia al movimiento del feto en el útero, que se va acelerando a medida que transcurren los meses.

Esto significa que la época del Aceleramiento no es solo una aceleración de la vida. Es también un renacimiento.

Un mundo nuevo está emergiendo. Si no queremos quedarnos atrás —y ser presa de los peligros que acompañan a todo cambio rápido—, debemos adaptarnos.

Cada una de las palabras de este libro está dedicada a ayudarte en este proceso.

Mi objetivo es conseguir que la gente mejore. Hasta hoy he ayudado a decenas de miles de personas a recuperarse totalmente de sus dolencias, a prevenir enfermedades futuras y a vivir una vida plena, y quiero compartir estos éxitos con todo el mundo.

Verás que a lo largo del libro empleo con frecuencia la expresión «comunidades médicas». Con ella me estoy refiriendo tanto a las comunidades médicas convencionales como a las alternativas, y también a los campos más nuevos de la medicina integrativa y funcional. No me pongo de parte de ninguna de ellas ni tampoco acuso a ninguna. La información que apporto es neutral, independiente. Mi propósito es que los profesionales y sanadores

adquieran este conocimiento y aprendan a ayudar a más personas. Pretendo que *tú* mismo adquieras este conocimiento y aprendas a curarte a ti mismo. Pretendo difundir la verdad.

¿No es la verdad lo que todos estamos buscando? ¿No buscamos la verdad acerca de nuestro mundo, del universo, la verdad acerca de nosotros mismos? ¿No ansiamos saber la verdad de por qué estamos aquí, con qué propósito?

Cuando estamos enfermos, nos cuestionamos a nosotros mismos. Nos sentimos apartados de la vida, de aquello para lo que nos pusieron en esta tierra. Dudamos de verdades básicas como la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo, porque aún no nos hemos conectado con lo que realmente se esconde tras nuestra enfermedad. Vamos de médico en médico, de comunidad médica en comunidad médica, buscando una respuesta. Perdemos la fe en la vida misma.

Cuando nos ponemos bien, sin embargo, las dudas se disipan. Tenemos la energía necesaria para dedicarnos a nuestro verdadero propósito. Vemos que nos transformamos y creemos de nuevo en la bondad de la vida. Nos conectamos con leyes del universo como la ley de la renovación.

La verdad acerca del mundo, de nosotros mismos, de la vida, de nuestro objetivo..., todo depende de la curación.

Y la verdad acerca de la curación está ahora mismo en nuestras manos.

Primera parte

EL COMIENZO DE TODO

CAPÍTULO 1

Los orígenes del médico médium

En este libro revelo verdades que no hallarás en ningún otro lugar. No las vas a oír de labios de tu médico ni las vas a leer en otros libros ni podrás encontrarlas en Internet.

Son secretos que aún no han aflorado y que yo estoy sacando a la luz por primera vez.

No soy médico. Carezco de formación médica. Sin embargo, puedo contarte cosas acerca de tu salud que nadie más puede decirte. Soy capaz de aclararte cosas sobre una serie de enfermedades crónicas y misteriosas que los médicos suelen diagnosticar erróneamente, tratar de forma incorrecta o catalogar con una serie de etiquetas determinadas, cuando lo cierto es que no son capaces de comprender qué es lo que provoca sus síntomas.

Desde pequeño he ayudado a muchas personas a curarse con los conocimientos que estoy a punto de compartir contigo. Y ahora ha llegado el momento de que tú también aprendas estos secretos.

Así es como el Espíritu me ha dicho que deben ser las cosas.

Un huésped inesperado

Mi historia comienza cuando tenía cuatro años.

Al despertarme una mañana de domingo, oí hablar a un hombre mayor.

Su voz sonaba clarísima junto a mi oído derecho.

Me decía: «Soy el Espíritu del Altísimo. No existe ningún espíritu por encima de mí salvo Dios».

Confundido y alarmado, pensé: «¿Habrá alguien más en mi habitación?». Abrí los ojos y miré a mi alrededor, pero no vi a nadie. «Quizá haya alguien hablando o escuchando la radio fuera de casa», deduje.

Me levanté y caminé hasta la ventana. No había nadie; era demasiado temprano. No tenía ni idea de lo que estaba sucediendo y no estaba seguro de querer saberlo.

Bajé corriendo las escaleras buscando a mis padres y la seguridad que ellos me aportaban. No les dije nada de la voz. Sin embargo, a medida que iba transcurriendo el día, empezó a surgir en mi interior una sensación extraña: «Me están observando».

Al caer la tarde, me acomodé en mi silla para cenar. Me acompañaban mis padres, mis abuelos y algunos otros familiares.

Mientras comíamos, me percaté de repente de la presencia de un hombre extraño situado de pie detrás de mi abuela. Tenía el pelo canoso y la barba gris, y vestía una túnica marrón. Di por supuesto que se trataba de algún amigo de la familia que había venido a cenar con nosotros. Sin embargo, en lugar de sentarse con nosotros, se quedó de pie detrás de mi abuela... y solo me miraba a mí.

Al comprobar que ninguno de mis familiares reaccionaba ante su presencia, me fui dando cuenta poco a poco de que yo era el único que podía verle. Desvié la mirada para comprobar si así desaparecía. Sin embargo, cuando volví a mirarle, vi que seguía estando ahí y que no dejaba de observarme. Aunque no movía la boca, pude escuchar su voz junto a mi oído derecho. Era la misma voz que había oído al despertarme. En esta ocasión me dijo en tono tranquilizador: «Estoy aquí por ti».

Dejé de comer.

—¿Qué pasa? —preguntó mi madre—. ¿No tienes hambre?

El hombre gris seguía mirándome.

—Di «cáncer de pulmón».

Yo me sentía desconcertado. Ni siquiera sabía lo que significaba *cáncer de pulmón*.

Intenté decirlo pero lo único que conseguí emitir fue una especie de murmullo.

—Hazlo otra vez —me dijo—. Cáncer.

—Cáncer —dije.

—De pulmón.

—De pulmón —dije.

A estas alturas, toda mi familia me estaba mirando.

Yo seguía centrado en el hombre gris.

—Ahora di «la abuela tiene cáncer de pulmón».

—La abuela tiene cáncer de pulmón —dije.

Oí la caída de un tenedor sobre la mesa.

El hombre gris retiró mi mano de mi abuela, donde yo la había apoyado, y la depositó con suavidad a mi lado. A continuación, se dio la vuelta y empezó a subir unas escaleras que no estaban allí anteriormente.

Se giró de nuevo para mirarme y dijo:

—Me vas a estar oyendo todo el tiempo, pero quizá no me vuelvas a ver más. No te preocupes.

Y continuó subiendo hasta que atravesó el techo de mi casa... y, *ahora sí*, desapareció.

Mi abuela me estaba mirando fijamente.

—¿Has dicho lo que creo que has dicho?

Una oleada de pánico recorrió la mesa. Lo que acababa de suceder no tenía ningún sentido por muchas razones, empezando por el hecho de que, hasta donde sabíamos, la abuela estaba estupendamente. No se había notado nada raro ni había acudido a ningún médico.

A la mañana siguiente, me desperté... y volví a oír la voz: «Soy el Espíritu del Altísimo. No existe ningún espíritu por encima de mí salvo Dios».

Exactamente igual que la mañana anterior, miré a mi alrededor y no vi a nadie.

A partir de ese día, me ha sucedido lo mismo cada mañana, sin falta.

Mientras tanto, mi abuela estaba conmocionada por lo que le había dicho. Aunque se sentía muy bien, pidió cita para hacerse una

revisión general.

Unas semanas después, acudió a la consulta del médico... y una radiografía de tórax reveló que, efectivamente, padecía cáncer de pulmón.

La voz

Como el misterioso visitante seguía saludándome cada mañana, empecé a prestar atención a su voz.

Era una voz muy clara, entre barítono y tenor, un poco grave pero no *muy grave*. Tenía profundidad y resonancia. Aunque sonaba junto a mi oído derecho, poseía el efecto estereofónico del sonido envolvente.

Era difícil calibrar su edad. A veces sonaba como un hombre de ochenta años excepcionalmente fuerte y sano, lo que concordaba con el hombre gris que vi en la cena. En otras ocasiones, parecía como si tuviera miles de años.

Se podría decir que era una voz tranquilizadora. Sin embargo, yo no conseguía acostumbrarme a su presencia.

Otros médiums oyen a veces voces interiores, pero la mía no era interior. Era una voz situada justo al lado de mi oreja derecha, como si alguien estuviera de pie a mi lado. No conseguía que desapareciera.

Podía bloquearla físicamente. Cuando me ponía la mano sobre la oreja, conseguía que sonara muy débil. En cuanto apartaba la mano, volvía a sonar a su volumen normal.

Le pedí que dejara de hablarme. Al principio, lo hice con amabilidad. Luego, dejé de mostrarme tan educado.

Sin embargo, le daba igual lo que yo le dijera. Hablaba siempre que le apetecía.

El Espíritu del Altísimo

Empecé a llamar a la voz por su nombre: Espíritu del Altísimo. A

veces le llamaba Espíritu, por acortar, o Altísimo.

Para cuando tenía ocho años, el Espíritu se pasaba todo el día hablándome constantemente de la salud física de todo aquel con el que me cruzaba.

No importaba dónde me encontrara ni lo que estuviera haciendo; me contaba las molestias, los dolores y las enfermedades de todo aquel que estuviera cerca y también lo que debía hacer esa persona para mejorar. La implacabilidad de esta información constante e íntima resultaba terriblemente estresante.

Le pedí al Espíritu que dejara de decirme cosas que no deseaba saber.

Sin embargo, él me respondió que estaba intentando enseñarme tanto como fuera posible y que no podía perder ni un minuto. Cuando le dije que resultaba demasiado exigente, me ignoró por completo.

Sin embargo, me di cuenta de que podía entablar una conversación con él. Cuando me hice suficientemente mayor como para poder plantearle cuestiones fundamentales, le pregunté:

—¿Quién eres? ¿*Qué eres?*, ¿De dónde procedes? ¿Por qué estás aquí?

El Espíritu me respondió:

—En primer lugar, te voy a decir lo que no soy.

»No soy un ángel. Y tampoco soy una persona. Jamás fui un ser humano. Y tampoco soy un “guía espiritual”.

»Soy una *palabra*.

Abrí y cerré los ojos unas cuantas veces intentando comprenderlo. Lo único que se me ocurrió preguntar fue:

—¿Qué palabra?

—Compasión —me respondió el Espíritu.

No supe muy bien cómo responder. Pero no tenía necesidad de hacerlo. El Espíritu seguía hablando:

—Soy literalmente la esencia viva de la palabra *compasión*. Estoy en la punta del dedo de Dios.

—Espíritu, no te entiendo. ¿*Eres Dios?*

—No —respondió la voz—. En la punta del dedo de Dios hay una palabra, y esa palabra es *compasión*. Yo soy esa palabra. Una

palabra viva. La palabra más cercana a Dios.

—¿Cómo puedes ser solo una palabra? —pregunté sacudiendo la cabeza.

—Una palabra es una fuente de energía. Existen determinadas palabras que tienen un enorme poder. Dios vierte luz en palabras como yo y nos instila el aliento de vida. Yo soy *más* que una palabra.

—¿Y hay alguien más como tú? —pregunté.

—Sí: Fe. Esperanza. Alegría. Paz. Y más. Todas son palabras vivientes, pero yo estoy por encima de todas ellas porque soy la más cercana a Dios.

—¿Y esas palabras también hablan a la gente?

—No como yo te hablo a ti. Esas palabras no se oyen con el oído. Habitan en el corazón y en el alma de todas las personas. Igual que yo. Palabras como *alegría* y *paz* no están solas en el corazón. Necesitan a la compasión para estar completas.

—¿Y por qué no puede bastarse la paz a sí misma? —pregunté. Desde que el Espíritu entró en mi vida, muchas veces he deseado tener paz y silencio.

—La compasión es la comprensión del sufrimiento —respondió el Espíritu—. No hay paz, alegría ni esperanza hasta que aquellos que sufren son comprendidos. La compasión es el alma de estas palabras; sin ella, están vacías. La compasión las llena de verdad, de honor y de propósito.

»*Yo soy la compasión.* Y nadie está por encima de mí salvo Dios.

En un intento de encontrarle el sentido a todo aquello, le pregunté:

—Entonces, ¿qué es Dios?

—Dios es una palabra. Dios es *amor*, algo que está por encima de todas las demás palabras. Dios es también *más* que una palabra. Porque Dios ama a todos. Dios es la fuente de existencia más poderosa.

»Las personas pueden amar. Pero no pueden amar incondicionalmente a todos. Dios sí puede.

Fui incapaz de procesar toda aquella información. Puse fin a la conversación con una pregunta personal:

—¿Hablas con alguien más?

«Porque, si lo haces —pensé—, voy a buscarlo para no sentirme tan solo.

—Los ángeles y otros seres me piden orientación. Yo atiendo a todo aquel que quiera escuchar las lecciones y la sabiduría de Dios —respondió el Espíritu—. Pero en la Tierra, solo hablo directamente contigo.

Mi sombra y yo

Como podrás imaginar, esta información era demasiado profunda para poder ser absorbida a los ocho años.

Hay otros médiums que han vivido cosas sorprendentes a una edad temprana. Pero ninguna de sus experiencias es comparable a la mía.

Poder oír con claridad la voz de un espíritu en todo momento, y poder entablar libremente una conversación con él, es algo extraordinario incluso entre los médiums. Menos habitual todavía es que la voz hable desde fuera de mi oído, de manera que sea independiente de mis pensamientos. Básicamente es como tener a alguien que no deja de seguirme a todas partes, alguien que está constantemente diciéndome cosas que no quiero oír acerca de la salud de todos los que me rodean.

La parte positiva de todo esto es que recibo una información de salud increíblemente exacta; mucho más exacta que la que recibe ningún otro médium vivo. Además, el Espíritu me informa regularmente de mi *propia* salud, lo que constituye una gran rareza. Normalmente, ni siquiera los médiums más famosos de la historia podían leer su propio estado.

También me da unos datos sobre salud que van décadas por delante de lo que conocen las comunidades médicas.

Uno de los inconvenientes principales es que no tengo ninguna privacidad. Cuando tenía ocho años, pasé una semana entera construyendo una presa en un arroyo que corría junto a mi casa. El Espíritu me dijo que no era buena idea, porque iba a provocar una inundación en el césped del vecino.

—No pasará nada —respondí.

Y cayó un gran chaparrón, el arroyo subió de nivel... y anegó el césped de mi vecino. Con los gritos del hombre, pude oír junto a mi oído:

—Te lo dije. No quisiste escucharme.

Evidentemente, aquello empeoró mucho la situación.

El Espíritu está constantemente observando todos y cada uno de mis movimientos y diciéndome lo que debo y lo que no debo hacer. En estas condiciones, resulta prácticamente imposible tener una niñez normal. El mismo año que construí la presa conocí con todo detalle la salud física y emocional de mi mejor amigo, de la niña que me gustaba e incluso de mi profesora, que estaba viviendo una relación tormentosa con su novio. Me enteré de todos los detalles, y fue horrible.

No tenía a nadie que pudiera ofrecerme algo de consuelo. Y el Espíritu me dijo que, en el futuro, iba a ser todavía peor.

—Tus mayores retos están aún por venir.

—¿Qué quieres decir? —le pregunté.

—Solo una o dos personas reciben este don cada siglo —me respondió—. No es una habilidad intuitiva o psíquica normal. Es algo a lo que la mayoría no consigue sobrevivir. Te resultará casi insoportable no poder vivir como una persona normal, y mucho menos como un adolescente normal.

»Llegará un momento en que no verás nada más que el sufrimiento de los otros. De un modo u otro tendrás que conseguir sentirte cómodo en esa situación. De lo contrario, lo más probable es que pongas fin a tu vida.

Leer los cuerpos

Para entonces, el Espíritu se había convertido en mi mejor amigo, pero también en mi cruz. Yo apreciaba el hecho de que me estaba entrenando para cumplir una tarea que habían elegido para mí los poderes superiores. Sin embargo, la tensión a la que me tenía sometido era terrible.

Un día me dijo que debía acudir a un cementerio, grande y hermoso, que estaba cerca de mi casa.

—Quiero que te pongas de pie sobre esa tumba —me dijo— y averigües cómo murió esa persona.

Una señora petición para un niño de ocho años.

Sin embargo, a esas alturas ya me había bombardeado tanto con datos de salud de amigos y extraños que intenté considerarlo como un caso más.

Y, con la ayuda del Espíritu, fui capaz de hacer lo que me había pedido.

Aquello añadió otra dimensión al don: el Espíritu no solo me informaba verbalmente de lo que iba mal en la salud de una persona, sino que también me ayudaba a visualizar un escáner físico del cuerpo de la persona.

Pasé años acudiendo a diferentes cementerios para realizar este ejercicio con cientos de cadáveres. Llegué a ser tan bueno en ello que era capaz de percibir casi instantáneamente si la persona había muerto de un ataque al corazón, de un ictus, de un cáncer, de una enfermedad hepática, de un accidente de coche, si se había suicidado o si había sido asesinada.

Al mismo tiempo, el Espíritu me enseñó a mirar en lo más profundo de los cuerpos de las personas vivas. Me prometió que, en cuanto concluyera aquella formación, podría escanear y leer *a todo el mundo* con enorme exactitud.

Siempre que me sentía cansado o quería hacer algo más divertido, el Espíritu me decía:

—Algún día estarás haciendo escáneres de personas para las que tu información supondrá la diferencia entre vivir y morir. Podrás saber si los pulmones de una persona están a punto de colapsarse o si una arteria va a taponarse e impedir el paso de la sangre al corazón.

En cierta ocasión, respondí:

—¿Y a quién le importa? ¿Qué más da? ¿Por qué debo preocuparme?

—*Tienes que preocuparte* —me respondió el Espíritu—. Lo que hacemos todos los que estamos en la tierra es importante. Las

buenas obras que realizas importan más que tu alma. Debes asumir seriamente esta responsabilidad.

Autosanación

A los nueve años, mientras los demás niños se dedicaban a montar en bicicleta y a jugar al béisbol, yo estaba siendo testigo constantemente de las enfermedades de las personas que me rodeaban y escuchando al Espíritu, que me decía lo que necesitaban para mejorar. Estaba aprendiendo qué es lo que los adultos hacen mal con respecto a su salud y cuáles son exactamente las cosas que deberían hacer para curarse... pero que rara vez hacen.

Llegado a este punto, estaba tan lleno de conocimientos y de formación sobre la salud que resultaba difícil no empezar a ponerlos en práctica.

Y surgió la oportunidad cuando yo mismo caí enfermo. Una noche salí a cenar con mi familia y, sin tener en cuenta las recomendaciones habituales del Espíritu, me tomé un plato que me provocó un envenenamiento alimentario. Pasé dos semanas acostado, incapaz de mantener nada en el estómago. Mis padres me llevaron al médico —e incluso a urgencias, una noche en que me puse bastante malo—, pero la fiebre y el dolor en el vientre no cedían.

Al fin, el Espíritu se abrió paso a través de mi delirio y me dijo que era *E. coli*. Me ordenó que fuera a casa de mi bisabuelo y que cogiera una caja de peras de su peral. Me informó de que no debía comer nada más que estas peras maduras y que, con ello, me curaría.

Hice lo que me indicaba y me recuperé rápidamente.

Dios, despídele

A los diez años intenté pasar por encima del Espíritu y tratar

directamente con su jefe.

Pensé que no iba a poder decirle a Dios lo que quería a través de la oración, porque el Espíritu podría oírme.

Para evitarlo, trepé a algunos de los árboles más altos que encontré —con la intención de acercarme lo más posible a Dios— y grabé una serie de mensajes en los troncos.

Uno de los primeros mensajes decía así: «Dios, yo quiero al Espíritu, pero ha llegado el momento de prescindir del intermediario».

A este mensaje le siguieron algunas preguntas francas:

«Dios, ¿por qué tienen que enfermar las personas?».

«Dios, ¿por qué no puedes *tú* poner bien a todo el mundo?».

«Dios, ¿por qué tengo que ser *yo* el que ayude a las personas?».

Aunque considero que eran unas preguntas muy razonables, no recibí ninguna respuesta.

Aquello me llevó a buscar árboles aún más altos y peligrosos y a trepar a las ramas más elevadas con la esperanza de que mi imprudencia consiguiera captar la atención de Dios. En esta ocasión, grabé peticiones de acción directa:

«Dios, por favor, devuélveme el silencio».

«Dios, no quiero volver a oír al Espíritu. Dile que se vaya».

Mientras estaba grabando las palabras «Dios, déjame ser libre», perdí pie y casi me caigo de la rama. «¡No ese tipo de libertad!», pensé. Y, con muchísimo cuidado, volví a bajar a la seguridad del suelo sintiéndome derrotado.

Ninguno de aquellos mensajes cambió la situación. El Espíritu seguía hablándome.

Si fue consciente de mis intentos por subvertir su autoridad, tuvo la gallardía suficiente para no hablar de ello. Teníamos un trabajo más importante entre manos.

Los primeros clientes

A los once años sentí el anhelo de hacer algo productivo y divertido que me ayudara a dejar de pensar en la voz que sonaba

junto a mi oído y me puse a trabajar llevando palos en un campo de golf.

Sin embargo, no resulta fácil abandonar un don como el mío. Mientras trabajaba como *caddy*, no podía evitar hablarles a los golfistas de sus problemas de salud. Muchas veces me enteraba de que padecían rigidez en las articulaciones, trastornos en las rodillas, dolor en las caderas o en los tobillos, tendinitis y muchas más cosas antes incluso de que lo supieran ellos mismos.

Les decía:

—Su *swing* está un poco desviado, pero no es de extrañar si tenemos en cuenta el estado de su túnel carpiano.

O:

—Jugaría mejor si se tratara la inflamación de la cadera izquierda.

Ellos me miraban con asombro y me preguntaban:

—¿Cómo lo sabes?

Luego me pedían consejo sobre lo que debían hacer para mejorar y yo les decía lo que debían comer, los cambios que debían efectuar en su conducta, las terapias que debían probar y demás.

Después de pasar varios años trabajando como *caddy*, llegó un momento en que sentí anhelos de cambiar. Decidí que, si iba a estar recomendando alimentos y suplementos para curar, más me valdría colocarme en un lugar donde los vendieran, y empecé a trabajar en un supermercado local como reponedor.

Mis clientes acudían cuando querían y yo quitaba tiempo de la tarea de reponer las estanterías para ayudarlos. Al dueño del supermercado no le importaba que el trabajo que hacía para él se viera periódicamente interrumpido, porque le estaba trayendo clientes nuevos.

Además, él también era cliente mío.

Resultaba un poco raro hacer consultas de salud en el pasillo de un supermercado. También era complicado, porque, en aquella época, apenas se podían conseguir suplementos y la variedad de alimentos era limitada. El Espíritu no cesaba de explicarme que, un par de décadas después, las tiendas iban a suministrar una variedad mucho más amplia de productos destinados a la salud de las personas. Mientras tanto, me ayudaba a sacar mi vena creativa en

la elaboración de planes curativos... y a mí me entusiasmaba poder encaminar a una cliente hacia lo que debía comprar para mejorar.

Al gran poder le acompaña una gran culpa

A los catorce años, a veces me sentaba en un autobús o en un tren, captaba algún problema de salud del tipo que estaba sentado delante de mí y le daba un golpecito en el hombro para contárselo. En ocasiones, me respondían con gratitud. Otras veces, la reacción consistía en acusarme de invadir su vida privada, de robar informes médicos o de cosas aún peores. Todo ello suponía tener que afrontar una gran carga de desconfianza y hostilidad, sobre todo para un muchacho que estaba atravesando la pubertad.

A medida que me fui haciendo mayor, fui aprendiendo a sopesar muy bien a quién intentaba ayudar sin que me lo pidiera. Si mantenía un trato habitual con una persona, me sentía impelido a compartir con ella lo que sabía. De ese modo, desarrollé el hábito de leer primero el estado emocional para determinar si podía abordarla. Con eso reduje enormemente las situaciones desagradables.

Sin embargo, si se trataba de un extraño, normalmente me guardaba para mí lo que veía. De todas formas, aquello llegó a suponer una gran carga. En la adolescencia, empecé a sentirme aún más responsable de mis actos. Por eso, si alguien corría el peligro de contraer una enfermedad renal, o tenía cáncer, y yo no hacía nada, en parte sentía que era culpa mía si esa persona acababa contrayendo una enfermedad grave o moría. Cuando esto ocurre cientos de veces cada día, la sensación de culpabilidad y responsabilidad acaba resultando abrumadora.

Intentos de escape

A medida que fueron transcurriendo mis años de adolescencia, la vida se fue volviendo cada vez más difícil. Por poner un ejemplo, la mayoría de la gente se pone a ver la televisión para relajarse y

escapar de la realidad cotidiana. Yo, sin embargo, cuando la veo, leo el estado de salud de todos los que salen en pantalla. Automáticamente escaneo el estado de cada persona que necesita ayuda, tanto si conoce su enfermedad como si no la conoce. Cuando esto sucede una y otra vez, la televisión resulta agotadora, no divertida.

Y todavía peor es ir al cine. No puedo evitar leer la salud de todas las personas que se sientan en mi fila de asientos, en la fila de delante, en la de detrás, etc.

Y eso no es todo. Leo la salud de las personas *que participan* en la película. Puedo determinar el estado de salud de todos los actores en el momento en que se rodó la película y también su salud en el momento actual. Imagina lo que suponía para mí quedar con una chica para ir al cine y sentirme bombardeado de información médica sobre la gente que me rodeaba y la que aparecía en la gran pantalla.

Si tenemos en cuenta que lo último que desean los adolescentes es sentirse distintos de los demás, este periodo resultó especialmente escabroso. Las sensaciones de aislamiento y de responsabilidad abrumadora que me embargaban dieron lugar a una serie de impulsos de rebeldía adolescente y busqué diversas formas de escapar a mi «don».

Empecé a pasar mucho tiempo en el bosque. El contacto con la naturaleza me resultaba muy tranquilizador y apreciaba especialmente que no hubiera ninguna persona cerca. Con ayuda del Espíritu, durante el día aprendía a identificar las distintas especies de aves. Por la noche me enseñaba los nombres de las estrellas, tanto los que les han dado los científicos como los que les ha dado Dios. De todas formas, no llegaba a ser totalmente una escapatoria, porque el Espíritu me enseñaba también a reconocer las plantas y los alimentos que crecían a mi alrededor —trébol rojo, llantén, diente de león, raíz de bardana, escaramujo, pétalos de rosa, manzanas silvestres, bayas silvestres— y a utilizarlos para sanar.

Desarrollé también una gran afición por la reparación de coches. Me gusta arreglar objetos mecánicos, porque no me exigen una

implicación emocional. Incluso en el caso de que no consiga reparar un Chevrolet de desguace con el motor averiado, jamás me sentiré tan mal como cuando no consigo ayudar a las personas porque su enfermedad está en un estado demasiado avanzado y ya no tiene cura.

Pero tampoco esta afición fue como yo había planeado. La gente empezó a darse cuenta de lo que estaba haciendo y se acercaban a hablar conmigo:

—¡Vaya! ¡Es fantástico! ¿Podrías arreglar *mi* coche?

Y en mi naturaleza no entra la opción de decir que no, sobre todo porque es el Espíritu el que hace la parte más difícil: averiguar qué es lo que falla.

Un día, cuando tenía quince años, me paré con mi madre a echar gasolina. Entré en el garaje y vi a un grupo de mecánicos contemplando un coche como si estuvieran intentando resolver un acertijo.

—¿Qué sucede? —pregunté.

Uno de los hombres me respondió:

—Llevamos semanas trabajando en este coche. Debería funcionar perfectamente, pero no conseguimos arrancarlo.

El Espíritu me dio inmediatamente la solución:

—Abre el mazo de cables que está detrás del cortafuegos.

Yo transmití la información a los mecánicos.

—Enterrado entre docenas de cables, encontraréis uno blanco que está roto. Unidlo y el coche funcionará de maravilla.

—¡Eso es ridículo! —dijo otro de los hombres.

—¿Qué mal hay en comprobarlo? —preguntó el primero. Se pusieron a ello y..., efectivamente, encontraron un cable blanco roto por la mitad.

Se quedaron mirándome con la boca abierta.

—¿Eres el dueño del coche? —inquirió el mecánico escéptico— ¿o algún amigo del dueño?

—No —respondí—. Sencillamente, se me dan bien estas cosas.

En un minuto arreglaron el cable y volvieron a probar el coche, que arrancó a la perfección.

Uno de los mecánicos se puso a bailar. Otro lo denominó «un milagro».

Se corrió la voz y muy pronto un montón de garajes de la ciudad, así como varios de las ciudades vecinas, empezaron a utilizarme como el tipo al que podían recurrir para que resolviera los problemas aparentemente irresolubles. Cuando acudía a ayudar en algún trabajo, los mecánicos que me habían llamado —mucho mayores que yo y con años de experiencia— me recibían con una gran incredulidad.

—¿Qué es lo que está haciendo aquí este crío de quince años? —preguntaban siempre.

Pero, cuando conseguía solucionar el problema, cambiaban de actitud.

De ese modo, en lugar de escapar de mi responsabilidad, adquirí otra mayor. Aparte de curar a las personas, me había convertido en un médico de coches.

La gota que colmó el vaso fue cuando me di cuenta de lo sensible que es la gente en relación con sus coches. Muchas veces invierten en ellos más incluso que en su propia salud. Llegado a ese punto, los coches dejaron de divertirme.

Intenté algunas otras actividades de rebeldía. Por ejemplo, me uní a una banda de rock, porque la música a todo volumen ayudaba a ahogar la voz del Espíritu. Pero al Espíritu no le gustó. Esperaba pacientemente hasta que terminaba de hacer ruido y luego resumía su comentario acerca de la salud de los que me rodeaban.

No conseguía encontrar nada que hiciera desaparecer mi don. Estaba cada vez más claro que lo del Espíritu y mi habilidad no tenía remedio... y que no podía escapar del camino que había sido diseñado para mí.

Empezando a comprometerme

Para cuando me hice adulto, y gracias al entrenamiento con el Espíritu, ya había leído y escaneado indirectamente a miles de personas y ayudado a cientos de ellas.

Un día pensé: «De acuerdo, esto es lo que me ha tocado. Tengo un objetivo especial. No me queda más remedio que aceptarlo... de momento».

Y también pensé: «Es imposible que esto vaya a durar toda la vida. En algún momento habré cumplido mis responsabilidades y quedaré libre para vivir una vida normal». El Espíritu jamás me había dicho nada parecido, pero yo tenía necesidad de creerlo para poder seguir adelante.

Cuando tenía veintipocos años, empecé a ponerme en serio con lo que el Espíritu me había dicho una y otra vez que era mi destino y abrí la puerta a los enfermos que acudían a mí en busca de ayuda. Descubría la causa primigenia de sus enfermedades y les decía lo que tenían que hacer para recuperar la salud.

Y, a pesar de todo lo que me quejo acerca de lo que he tenido que soportar, la verdad es que resulta un trabajo muy satisfactorio. Ayudar a los demás hace que uno se sienta bien.

De hecho, en ocasiones lo que hago me da tanta fuerza que permito que la sensación de saberlo todo se me suba a la cabeza.

Un buen ejemplo de ello fue una vez en que se me acercó un vecino para hablarme de su mujer, que no podía andar ni utilizar las piernas. Había acudido a docenas de médicos, pero ninguno había podido ayudarla. Mi vecino habló con su mujer y le dijo:

—Mira, parece que Anthony sabe mucho de cosas de estas. Podíamos probar.

Gracias a mis cuidados, al cabo de un año mi vecina consiguió volver a caminar.

Estaba en el jardín sacando unas cebollas cuando llegó mi vecino.

—Solo quería darte las gracias, Anthony —me dijo—. Habíamos recorrido todo el país visitando a los mejores especialistas, pero no habíamos conseguido nada. Resulta ilógico; de alguna forma tú supiste exactamente cuál era el problema y lo que mi mujer necesitaba. No comprendo cómo pudiste hacerlo. Ni siquiera eres médico.

Yo le miré con las cebollas en la mano y dije:

—Lo que pasa es que siempre tengo razón. Puedo arreglar cualquier problema porque no me equivoco en nada. Recuérdalo,

siempre tengo razón y siempre la voy a tener.

Luego me di la vuelta, caminé unos pasos y pisé un rastrillo. Recibí un golpe tan fuerte en la cara que me quedé inconsciente.

Al verme allí caído en el suelo, mi vecino, todo preocupado, corrió hacia mí y se paró a mi lado. En el estado confuso en el que me encontraba, creí que era mi compañero constante.

—¿Espíritu? —pregunté.

El Espíritu del Altísimo me respondió:

—Yo estoy siempre en lo cierto. *Tú* siempre estás equivocado. Recuérdalo. Yo siempre estoy *en lo cierto*. Tú siempre estás *equivocado*.

Siempre que me entra la petulancia, me acuerdo de aquel momento. Es un recordatorio de que, si bien algunas de las cosas que hago como sanador con la ayuda del Espíritu podrían considerarse milagrosas, sigo siendo un tipo normal que, cuando actúa por sí mismo, puede tomar un montón de decisiones equivocadas.

El punto de inflexión

Cuando era un adulto joven, el Espíritu supuso que había pasado el punto crítico que había llevado a otras personas que también tuvieron mi don en siglos anteriores a poner fin a sus vidas. Asumió que ya había aceptado que lo que voy a hacer el resto de mi vida es utilizar mis habilidades para sanar a las personas.

Eso demuestra que ni siquiera el Espíritu del Altísimo puede predecirlo todo en cuestiones del libre albedrío.

Un día, a finales de otoño, me encontraba en un refugio junto al mar acompañado solamente por mi novia —que en su momento se convertiría en mi mujer— y mi perra, August (diminutivo de Augustine).

August llevaba ya un año conmigo y me había encariñado mucho con ella. Había sustituido al perro de la familia, que había estado conmigo durante quince años. Como sucedía con aquel perro, August era esencial para mi cordura.

Estábamos sentados en la orilla de una bahía grande y profunda. El agua estaba helada y había una fuerte corriente.

Era el último día de retiro. Con muy pocas ganas, estábamos empezando a prepararnos para abandonar la perfecta soledad de aquel lugar.

De repente, sin avisar, mi perra saltó al agua. Tuve la sensación de que había captado mis sentimientos. Era su forma de decir: «No tenemos por qué irnos. Vamos a quedarnos aquí para seguir jugando».

Por desgracia, el frío y la corriente la atraparon y rápidamente empezó a alejarse de nosotros.

De pie en la orilla, nos pusimos a gritarle para que volviera. Tiré piedras al agua en un intento por que regresara. Esa era nuestra señal: siempre que yo tiraba piedras al agua, ella regresaba a la orilla. Aquel día, sin embargo, la corriente la estaba alejando más y más.

Se alejó ciento cincuenta metros mar adentro. Yo la veía luchando por volver y me daba cuenta de que estaba perdiendo la batalla. El frío iba invadiendo su cuerpo y, de repente, dejó de nadar... y se hundió.

Me quité la chaqueta, las botas y los pantalones y salté al agua helada.

Llevaba recorridos unos cuarenta y cinco metros cuando el Espíritu del Altísimo me dijo:

—Si sigues avanzando, no vas a poder salir.

—¡No me importa! —grité—. No voy a abandonar a August. Tengo que salvar a mi perra.

Nadé otros cuarenta y cinco metros... hasta que el frío implacable se hizo con el control de mi cuerpo y perdí toda sensibilidad.

El Espíritu me dijo:

—Ahora sí que estás listo. No puedes volver y no puedes seguir adelante. Se acabó.

—¿De verdad? Me has robado una vida normal y tranquila, he dedicado todo mi ser a tu trabajo de sanación ¿y esto es todo lo que recibo de ti? ¿Dices «se acabó» y nos dejas morir?

Toda la angustia y la ira que llevaba reprimiendo desde que tenía cuatro años surgieron de mi ser a borbotones. Enfadadísimo, le eché en cara al Espíritu toda la frustración que tenía almacenada por tantos años de tortura continua, una tortura que había tenido que aceptar como si fuese un «don»: estar apartado de todos los demás, saber demasiadas cosas acerca de todo el mundo a una edad excesivamente temprana y que me dijeran lo que tenía que hacer con mi vida sin ofrecerme ni la más mínima posibilidad de elegir.

Le espeté furioso:

—He soportado muchas cosas: sacrificar mi niñez, experimentar el dolor y el sufrimiento de todo el mundo, asumir la responsabilidad de sanar a miles de extraños y agotarme física y mentalmente cada día. ¿Y ahora me dices que ni siquiera puedo proteger a mi propia familia?

»¡No, me niego! —grité mientras las aguas heladas amenazaban con engullirme—. Si es así como quieres que termine, Espíritu, pues muy bien. Voy a recuperar a mi perra o voy a hundirme con ella.

Transcurrió un segundo larguísimo. Entumecido y exhausto, me di cuenta de que quizá había llevado las cosas demasiado lejos. Unos momentos más sin ayuda e iba a seguir a mi perra, August, a las profundidades del mar.

Volví la cabeza hacia la orilla para mirar por última vez a la chica con la que había planeado pasar el resto de mi vida.

Y el Espíritu me dijo:

—Tendrás que nadar sesenta metros más.

Totalmente conmocionado, grité:

—¿Pero cómo?

Ante mi enorme sorpresa, noté que recuperaba la energía. Empecé a nadar de nuevo. Seguí gritando mentalmente al Espíritu y diciéndole que merecía sobrevivir *con* mi perra. De lo contrario, moriríamos los dos.

El Espíritu me dijo:

—Te llevaré hasta tu perra. A cambio, debes establecer conmigo un compromiso. Tenemos que vivir la vida tal y como se supone que

debemos hacerlo. Tú aceptas que, por el poder sagrado de Dios, estás destinado a hacer este trabajo el resto de tu vida.

—¡De acuerdo! —grité—. ¡Trato hecho! Déjame encontrar a August y trabajaré para ti sin volver a quejarme nunca más.

Nadé los sesenta metros que faltaban. El Espíritu me dijo:

—Contén la respiración y baja buceando veinticuatro metros. Luego, abre los ojos.

Cuando contuve la respiración, noté un chorro de poder que atravesaba todo mi cuerpo. De repente, pude sentir las piernas otra vez.

Buceé lo que me parecieron veinticuatro metros, abrí los ojos... y vi un ángel.

Nunca había visto un ángel anteriormente. Lo que tenía ante mí parecía una mujer a la que no le suponía ningún problema respirar debajo del agua. Detrás de ella brillaba una fuente gloriosa de luz; también sus ojos irradiaban luz, y tenía unas alas enormes y preciosas de luz en la espalda. Estaba claro que se trataba de un ser divino.

Y entre sus brazos estaba August, rodeada por una luz muy hermosa y apacible. Durante un momento, sentí como si el tiempo se hubiera detenido. Podía ver con una claridad sorprendente bajo el agua y no me asustaba ni me costaba ningún esfuerzo contener la respiración.

Cogí a mi perra por el collar. Y entonces *algo* me empujó hacia arriba con ella.

Ambos llegamos a la superficie del agua.

La bahía seguía estando helada y la corriente seguía intentando apartarnos violentamente de la tierra y de la vida. El viento soplaba con fuerza.

Entonces volví a abrir los ojos. Durante unos instantes vi al Espíritu de pie sobre el agua. Fue la única vez que le he visto aparte de aquel primer día en que se me apareció cuando tenía cuatro años.

—No tenemos mucho tiempo —me dijo—. El ángel se está yendo.

Justo cuando me estaba dando cuenta otra vez de que todo podía estar perdido, sentí un nuevo impulso de fuerza que atravesaba mi

cuerpo. Al empezar de nuevo a nadar por las aguas gélidas —bien agarrado a August, aparentemente sin vida—, me sentí como si me estuvieran arrastrando a lo largo de aquellos ciento cincuenta metros hasta la seguridad de la orilla.

Mi perra y yo conseguimos alcanzar pronto la orilla... y a mi novia, que lloraba de alivio.

Mientras me arrastraba, junto a mi perra, hasta la arena pedregosa, rompí a llorar de desesperación. Aquella reacción no se debía a que estuviera sintiendo las fases iniciales de una hipotermia, sino al miedo a que mi perra se hubiera ido. Lo único que conseguía pensar era: «Por favor, que siga estando viva».

Mi perra abrió los ojos, boqueó intentando respirar y volvió a la vida. El sol asomó entre las nubes y un rayo de luz atravesó el agua e iluminó a mi perra, August. Yo miré la luz y dije:

—Espíritu, gracias.

Y me di cuenta de que era la primera vez, desde que el Espíritu entró en mi vida, en que le daba las gracias por algo. Las batallas que había estado librando con el Espíritu del Altísimo desde que tenía cuatro años tenían que acabar. Había llegado el momento de aceptar las cartas que había recibido.

Antes incluso de este episodio, la gente con problemas ya había estado acudiendo a mí en tropel.

Tras mi compromiso, me he dedicado por entero a ayudarlos, sin ninguna reserva y para el resto de mi vida.

No tengo que pretender que las habilidades que me han sido concedidas sean una bendición carente de problemas. Sin embargo, he dejado de quejarme y finalmente he aceptado lo que soy.

Fue entonces cuando asumí realmente mi papel como médico médium.

El proceso

Una vez comprometido con mi vocación, desarrollé una rutina para llevarla a cabo con la máxima eficacia posible.

No tengo necesidad de estar en la misma habitación que la otra persona para hacer una lectura, así que organicé las cosas para hablar con mis clientes por teléfono. Esto me permite ayudar a personas de cualquier parte del mundo, con independencia del lugar en el que estén, y minimiza el tiempo de transición entre un cliente y otro. De esta forma he conseguido ayudar a decenas de miles de clientes.

Cuando hago un escaneo, el Espíritu genera una luz blanca muy brillante que me permite ver en el interior del cliente. Si bien este procedimiento es fundamental para obtener lo que necesito como médico médium, la intensidad de la luz me provoca una especie de «ceguera de la nieve» que me perjudica la vista en el mundo real y que se va acumulando a lo largo del día. Cuando termino de trabajar, mi vista tarda entre treinta y sesenta minutos en recuperar su estado normal.

(Como anotación al margen diré que, cuando acudo a algún sitio donde voy a encontrar una gran cantidad de personas y de voces, me acompaña siempre mi ayudante, porque suelo perder mucha vista como consecuencia de las lecturas «automáticas». Por ejemplo, siempre que vuelo a algún lugar, acabo leyendo sin darme cuenta a todos los demás pasajeros del avión. Cuando aterrizamos, estoy totalmente ciego y necesito a mi ayudante para que me guíe hasta que se pasa el efecto).

Una lectura profunda y completa del estado de un cliente suele llevarme solo alrededor de tres minutos. Sin embargo, tengo que dedicar entre diez minutos y media hora a explicar lo que he descubierto y a dar mis consejos de sanación, sobre todo a los clientes nuevos.

A veces necesito dedicar un tiempo a apoyar o «reconstruir» a los clientes, porque los asuntos que trato van más allá que las simples enfermedades físicas.

Alma, corazón y espíritu

Cuando hago una lectura, voy más allá de la salud física de la

persona. Examino también el alma, el corazón y el espíritu del cliente. Estas tres cosas son componentes completamente distintos de una persona, aunque siempre los veamos agrupados

El primer componente es el *alma*. El alma es la consciencia de una persona, lo que en ocasiones se denomina «el espíritu de la máquina».

El alma reside en el cerebro y allí almacena nuestros *recuerdos* y nuestras *experiencias*. Cuando salimos del reino de los mortales, el alma lleva consigo estos recuerdos. Incluso en el caso de que la persona padezca una lesión cerebral o una enfermedad que le impida recordar ciertas cosas, cuando fallezca su alma llevará consigo todos sus recuerdos.

El alma almacena también nuestra esperanza y nuestra fe, porque ambas nos ayudan a mantenernos en el camino correcto.

Lo ideal sería que pudiéramos tener un alma completamente intacta. Sin embargo, en el transcurso de la vida, esta alma puede fracturarse e incluso llegar a perder algunos pedazos. Esto se produce cuando sufrimos algún acontecimiento traumático, como la muerte de un ser querido o la traición de una persona amada, o cuando nos traicionamos a nosotros mismos.

Cuando escaneo a un cliente, las fracturas de su alma son como grietas en el ventanal de una catedral. Puedo ver dónde están estas fracturas porque por ellas es por donde pasa la luz.

Un alma a la que le faltan fragmentos es como una casa en la que todas las luces deberían estar encendidas cuando es de noche pero en la que se ven algunas habitaciones envueltas en la oscuridad.

Estos daños en el alma pueden provocar una pérdida de energía e incluso pérdida de fuerza vital. Por eso es importante que seamos conscientes de ellos. En ocasiones, el problema de un cliente no es físico, sino, más bien, un sufrimiento del alma.

Una persona con el alma dañada es vulnerable. Si alguna vez oyes a una amiga decir: «No estoy preparada para tener otra relación. Todavía estoy dolida por la ruptura», eso significa que reconoce que su alma está dañada y que necesita tiempo para sanar antes de arriesgarse a exponerse de nuevo.

En este mismo sentido, si alguna vez observas a una persona que busca con ansia un aprendizaje espiritual de cualquier tipo — religión, gurús espirituales, libros de autoayuda, retiros de meditación—, podría ser que su alma estuviera dañada y que esta persona estuviera buscando instintivamente la forma de conseguir que volviera a estar sana y completa otra vez. Esa es una labor fundamental para todos nosotros; cuando termina nuestro tiempo aquí, el alma debe estar suficientemente intacta para sobrevivir a su viaje más allá de las estrellas, al lugar donde Dios va a recibirla.

El segundo componente de la persona es el *corazón físico*. Aquí es donde residen el *amor*, la *compasión* y la *alegría*. Tener un alma sana no implica necesariamente que la persona esté completa. Se puede tener un alma inmaculada y un corazón roto y dañado.

El corazón actúa como brújula de nuestros actos y, cuando el alma se pierde, nos guía para que hagamos lo correcto.

Además, el corazón es una especie de red de seguridad capaz de compensar el daño del alma. Cuando el alma sufre fracturas y pérdidas, un corazón fuerte nos permite seguir avanzando hasta que el alma consigue curarse.

El corazón mantiene también un registro de nuestras buenas intenciones. Esto significa que se puede tener un alma maltrecha y un corazón cálido y amoroso. De hecho, es bastante común que el corazón de una persona se haga más grande como resultado de las tribulaciones que haya podido sufrir su alma. Las pérdidas importantes pueden conducir a un entendimiento más profundo... y a un mayor amor y compasión.

El tercer componente fundamental que analizo cuando escaneo a un cliente es su *espíritu*, que en este contexto significa la *voluntad* y la *fuerza física* de la persona. El espíritu no es el alma. Son dos partes independientes de la persona. El espíritu es el que nos permite trepar, correr y luchar. Incluso en el caso de que el alma esté maltrecha y el corazón sea débil, el espíritu puede mantenernos físicamente en marcha mientras buscamos las oportunidades de sanar. Por ejemplo, a veces le digo a un cliente que está muy enfermo que empiece a caminar, que salga a observar las aves y que contemple las puestas de sol. Eso le ayuda a

recuperar su espíritu y puede ser el comienzo de la reconstrucción del corazón y del alma.

Cada ser humano es diferente y posee sus propias experiencias, sentimientos y estados del alma individuales. Para ser un sanador compasivo tienes que adaptarte a cada condición y personalidad únicas, y así aliviar el dolor y el sufrimiento de esa persona. El Espíritu me dice que esta compasión es el elemento más importante de la sanación.

El único y exclusivo médico médium

Si bien es cierto que tener una voz hablándome de manera constante al oído presenta unos inconvenientes claros, también me ofrece unas ventajas enormes.

Como el Espíritu es independiente de mí, no importa si algún día concreto yo me siento molesto, enfermo o aburrido. Al Espíritu no le afectan mis emociones y me proporciona siempre una lectura muy precisa de la salud de cada cliente.

No soy un sanador intuitivo que necesite entrar en un determinado espacio mental o que tenga días buenos y malos en el desempeño de su labor. Algunos clientes me preguntan:

—¿Tengo que quitarme las joyas para que puedas hacer una lectura mejor?

Me daría igual que estuvieran envueltos en papel de plata. De todas formas, obtendría las respuestas que necesito y descubriría el problema.

Otro aspecto en el que me diferencio de la mayoría de los médiums es que no me cuesta obtener información acerca de la salud de mi familia o de mis amigos, incluso de mi propia salud. Es también porque el Espíritu es independiente de mí, y lo único que tengo que hacer es preguntarle y él me dice lo que necesito saber.

Esta es una de las cosas que hacen que yo sea único.

Un día, una periodista escéptica exigió que le diagnosticara allí, sobre la marcha.

—Quiero que me digas dónde me duele. ¿Me duele el dedo del pie? ¿La pierna? ¿El estómago? ¿Me duele el brazo? ¿El culo? ¿Me duele algo? Vamos a ver qué es lo que dice tu voz.

Inmediatamente, el Espíritu me dijo:

—*Sí que le duele algo*. Le duele el lado izquierdo de la cabeza. Sufre unas terribles migrañas que la atormentan.

Me acerqué a ella, le toqué el lado izquierdo de la cabeza y le dije:

—El Espíritu me dice que te duele aquí.

La periodista rompió a llorar.

Este es el calibre de la exactitud instantánea que me proporciona el Espíritu.

Si a las dos de la madrugada recibo una llamada de un cliente porque su hija está a punto de ser sometida a una operación quirúrgica de urgencia y él quiere saber si se ha tomado la decisión correcta, tengo que ser capaz de decirle al médico en cuestión de un minuto si la niñita sufre sencillamente una grave intoxicación alimentaria o si está a punto de reventarle el apéndice.

Tengo que poder determinar si una persona se está recuperando o tiene una hemorragia interna, si la fiebre de un niño se debe a una gripe o a una meningitis, si a alguien le ha dado un golpe de calor o está a punto de sufrir un ictus.

Esta es la información que me transmite el Espíritu en cada ocasión.

El padre Pío y Edgar Cayce, los famosos sanadores místicos del siglo XX, han sido los dos únicos médiums en la historia reciente que han podido acceder al nivel de compasión que el Espíritu me exige a mí. Su labor como sanadores compasivos fue, en ciertos sentidos, similar a la mía. Sin embargo, la fortaleza y el don de cada persona son únicos y exclusivos.

Ningún otro médium hace lo que yo hago. Ninguna otra persona viva tiene una voz espiritual que le proporcione información profunda y específica con claridad cristalina.

Yo he dedicado mi vida a esta labor. Es lo que soy. Y este es el don que voy a utilizar para proporcionarte información médica en los próximos capítulos.

CAPÍTULO 2

La verdad acerca de las enfermedades misteriosas

Si tienes la sensación de que llevas ya demasiado tiempo buscando respuestas para tus problemas de salud, no eres el único.

Por término medio, los clientes acuden a mí después de haber pasado diez años recorriendo consulta tras consulta y tras haber visitado a veinte profesionales sanitarios distintos. En ocasiones, durante ese tiempo han acudido a cincuenta o incluso cien médicos diferentes. Una mujer me contó que había visitado a casi *cuatrocientos* médicos en un periodo de siete años.

Estas personas han obtenido etiquetas para sus enfermedades — lupus, por ejemplo, o fibromialgia, enfermedad de Lyme, esclerosis múltiple, síndrome de fatiga crónica, migraña, trastorno tiroideo, artritis reumatoide, colitis, síndrome del colon irritable, enfermedad celíaca, insomnio, depresión y muchos más—, pero no han conseguido mejorar.

En ocasiones, incluso, los médicos ni siquiera han sido capaces de encontrar una etiqueta para los síntomas que padecían estas personas y les han endosado esa castaña de diagnóstico viejo y descabellado según el cual «todo son imaginaciones».

Lo que en realidad afectaba a todos estos clientes era una enfermedad misteriosa.

Una enfermedad misteriosa no es solo una enfermedad no identificada, ni tampoco una de esas historias que vemos en las noticias acerca de ocho niños del Medio-Oeste que han sido

hospitalizados aquejados de una serie de síntomas repentinos e inexplicables. Sin duda he tenido clientes que acudían a mí buscando respuestas a situaciones de este tipo, pero son solo una fracción de los que veo un día sí y otro también, una subsección diminuta de la categoría mucho más amplia de las enfermedades misteriosas.

Limitar la definición de enfermedad misteriosa a las enfermedades agudas raras no resulta útil. Engaña al público. Hace que la gente crea que los casos para los cuales los médicos no tienen respuesta son mínimos y afectan solo a una proporción muy pequeña de la población.

La verdad, sin embargo, es que millones de personas padecen una enfermedad misteriosa. Una enfermedad misteriosa es un mal que deja a todo el mundo perplejo por cualquier razón. Puede ser misteriosa porque no existe un nombre que designe un conjunto concreto de síntomas... y, en ese caso, se descarta calificándola de desequilibrio mental. Una enfermedad misteriosa puede ser también un trastorno crónico conocido para cuya causa inicial no existe tratamiento eficaz (porque las comunidades médicas no lo comprenden aún) o un trastorno que con frecuencia se diagnostica de forma equivocada.

No estamos hablando solo de los trastornos que he mencionado anteriormente, sino también de la diabetes tipo 2, de la hipoglucemia, del trastorno de la articulación temporomandibular, de la candidiasis, de las complicaciones de la menopausia, del trastorno por déficit de atención con hiperactividad, del trastorno por estrés postraumático, de la parálisis de Bell, del herpes zóster, del síndrome del intestino poroso y de muchas otras enfermedades. Estos nombres no son más que etiquetas sin otro significado que la confusión y el sufrimiento. Eso es lo que las convierte en enfermedades misteriosas.

¿Y qué podemos decir de las enfermedades autoinmunes, de la teoría equivocada de que el cuerpo, en determinadas circunstancias, se ataca a sí mismo? No es verdad. (En capítulos posteriores encontrarás más información sobre este tema). Es otra etiqueta que deriva del hecho cierto de que la ciencia médica aún no

ha descubierto por qué las personas sufren dolores crónicos. La enfermedad autoinmune es una enfermedad misteriosa.

Si acudes a un médico quejándote de dolor en el codo y te dice que tienes artritis reumatoide, no te está dando más que una etiqueta, no una respuesta. Probablemente te proporcione recetas de medicamentos y fisioterapia, pero ninguna explicación de *por qué* sufres ese dolor ni una indicación de cómo curarlo. El médico te dirá que la artritis reumatoide es consecuencia de que el cuerpo se ataca a sí mismo, es decir, que el sistema inmunitario confunde unas partes de tu cuerpo con invasores e intenta destruirlas.

Esto es una equivocación. *El cuerpo no se ataca a sí mismo.*

¿Cuál es la verdad? La artritis reumatoide no es sino el nombre de una enfermedad misteriosa concreta. La denominación de *enfermedad de dolor articular* sería más exacta, porque revela todo lo que las investigaciones médicas han conseguido descubrir hasta ahora acerca de ese trastorno.

Sin embargo, existe una explicación real de la artritis reumatoide. La respuesta está en este libro.

Las enfermedades misteriosas están en un momento álgido. Con cada nueva década que pase, la cantidad de personas que sufran trastornos autoinmunes y otras enfermedades misteriosas crónicas se duplicará o triplicará. Ha llegado el momento de ampliar la definición de enfermedad misteriosa para darnos cuenta del hecho de que existen millones de personas que necesitan una respuesta.

En los próximos capítulos te revelaré la verdadera naturaleza de docenas de males de este tipo y te diré los pasos que debes dar para curarte o protegerte.

El misterio quedará resuelto.

Carrusel sanitario

Cuando las personas explican sus síntomas misteriosos a un médico tras otro sin encontrar nada que les permita mejorar, entran en lo que yo denomino el *carrusel* sanitario. Por mucho que se esfuercen en bajarse de él, no hacen más que caminar en círculo.

En la mayoría de las profesiones, las tareas están claramente definidas. Con esto no estoy diciendo que las ocupaciones de fontaneros, mecánicos, contables y abogados, por poner un ejemplo, sean fáciles. No lo son. Sin embargo, actúan siguiendo unos conjuntos de normas. El contable que no consigue cuadrar sus cifras acabará dándose cuenta del error de contabilidad y hará una corrección. El fontanero que acude a arreglar un lavaplatos que no funciona, aunque al principio la avería resulte confusa, al final acabará descubriendo qué pieza es la que tiene que cambiar, o, si eso no funcionara, hará una nueva instalación.

También algunos aspectos de la medicina están muy claros. Cuando alguien sufre un accidente de esquí, por ejemplo, la rotura de una pierna no tiene ningún misterio, como tampoco lo tiene la forma de arreglarla. Casos como las fracturas de huesos, en los que la causa, el efecto y el tratamiento están bien definidos, son como un viaje en ferry: existe un final para el viaje y ese final es un lugar distinto de aquel del que se partió. Es posible que haya un poco de niebla en el trayecto y que el viaje se complique —las fracturas del paciente están astilladas o se le queda atascado el capuchón de un bolígrafo en la escayola—, pero existen un punto A y un punto B bien establecidos y el personal médico está formado para llevar al paciente de uno a otro.

La ciencia médica está increíblemente avanzada en lo que respecta a la reparación del cuerpo físico. Ha desarrollado una tecnología capaz de salvar vidas y que permite a los pacientes recuperarse totalmente de accidentes de coche, huesos rotos, trasplantes de corazón y muchas cosas más. Dónde estaríamos sin esas personas tan entregadas a su profesión que llevan a cabo procedimientos rutinarios y operaciones quirúrgicas revolucionarias un día tras otro.

En el siglo XX, la ciencia médica ha conseguido también avances importantísimos en virología..., pero todo se ha ocultado. Como no había financiación para llevar estos descubrimientos a la siguiente fase, se dejó a esos médicos increíbles en la estacada y los hallazgos que habían hecho sobre determinados virus fueron prácticamente ignorados.

En las enfermedades misteriosas es frecuente que las causas de los síntomas no sean evidentes. No existe algo que claramente las haya provocado, no tenemos una explicación lógica para el sufrimiento de la persona. La formación que reciben los médicos no señala el Punto A y el Punto B. No cuentan con un manual que les indique qué deben hacer. Es posible que un médico escéptico ni siquiera vea una indicación clara de que la persona está sufriendo..., y con ello lance al paciente a una búsqueda interminable que confirme que su dolencia es real.

Por todo ello, muchas personas que padecen enfermedades crónicas no mejoran. Y su experiencia difiere mucho de un divertido carrusel; se parece más bien a un periplo arduo y lleno de aflicción.

Ha llegado el momento de cambiar esta situación.

Estoy aquí para decirte que el hecho de que no exista manual para las enfermedades misteriosas no tiene por qué ser algo malo. Piensa, por ejemplo, en la abogacía. Muchísimas personas estudian Derecho porque les atrae la justicia. Se matriculan en la facultad, consiguen trabajos... y de repente se dan cuenta de que la justicia que pueden aportar a sus clientes es limitada. Está reducida a los confines de unas leyes escritas por personas y que, en ocasiones, son muy injustas. No siempre es bueno tener un manual.

Como no existe manual para las enfermedades misteriosas, tampoco existen límites para la recuperación... siempre y cuando entres en los secretos que revelo en las próximas páginas. La curación es una de las mayores libertades que nos ofrece Dios. La curación es la ley del universo, de la luz o de como quieras llamar a la fuente suprema —distinta de la ley de los hombres—, y por eso nos garantiza una verdadera justicia. Al no estar atada por ningún estatuto, la curación de una enfermedad misteriosa puede superar a la imaginación.

Adicta a las respuestas

La profesión médica es, en cierto modo, una adicta; una adicta cuya dosis de droga es ser la autoridad en cuestiones de salud. Por

eso, ¿qué puede suceder cuando ni los médicos alternativos ni los convencionales tienen una respuesta? Que niegan la situación.

Esta negación puede hacerse diagnosticando mal una dolencia en lugar de decir: «No sé». También puede hacerse recetando fármacos o dietas que perjudican en lugar de curar. Y, en ocasiones, un médico puede expresar esta negación rechazando al paciente... y remitiéndole al psiquiatra para que le «ayude» a combatir unos síntomas que el médico insiste en que son psicósomáticos.

Como sucede con cualquier adicción, el primer paso para salir de ella es que las comunidades médicas admitan que tienen un problema.

Si las comunidades médicas, ya sean convencionales o alternativas, tradicionales o no tradicionales, no admiten que la epidemia de mujeres machacadas por la fatiga y el dolor muscular es real y que nadie conoce la auténtica causa de este padecimiento, ¿cómo van a poder los investigadores encontrar en algún momento una financiación adecuada para descubrir las verdaderas causas de la fibromialgia? Y lo mismo podríamos decir de todas las demás enfermedades misteriosas.

Si estás enfermo, ¿tienes la sensación de que vas a pasar décadas sufriendo antes de que las comunidades médicas den con una solución para tu problema?

Muchas madres acuden a mí explicándome que, veinte años atrás, desarrollaron unos síntomas misteriosos y les diagnosticaron trastornos del tiroides, migrañas, desequilibrios hormonales o síndrome premenstrual. Ahora están viendo cómo sus hijas tienen que pasar por lo mismo. Cuando las primeras recibieron su diagnóstico, según me dicen, jamás imaginaron que, dos décadas después, la medicina no tendría todavía una cura para su enfermedad, que no tendría ni siquiera una explicación adecuada. No podrían haber imaginado que los avances médicos relacionados con las dolencias crónicas pudieran moverse a un paso tan sumamente lento. No podrían haber imaginado que tendrían que ver a sus hijas sufriendo lo mismo que ellas.

No debería tardarse tanto en descubrir la verdadera causa de los achaques de una persona ni en encontrar un tratamiento fiable para

los problemas subyacentes. Los pacientes no deberían tener la sensación de que están avanzando a tientas en busca de una respuesta.

Ha llegado el momento de que las comunidades médicas sean honestas y abiertas, de que acepten que el modelo médico tiene que adaptarse y avanzar para lograr, en las enfermedades crónicas, los mismos avances fabulosos que está consiguiendo en otras áreas como la cirugía. Si queremos evitar tener que sufrir más décadas de etiquetas sin sentido para las dolencias, la medicina ha de admitir que, en ocasiones, las pruebas diagnósticas son inadecuadas o inducen a error, que la formación que reciben los médicos en ocasiones les hace actuar basándose solo en conjeturas.

Ha llegado el momento de que la profesión médica busque las respuestas que vamos a analizar en este libro.

Tipos de enfermedades misteriosas

Las enfermedades misteriosas se clasifican según tres categorías.

El primer tipo es el de las *enfermedades sin nombre*. Una persona puede ir de médico en médico describiendo sus síntomas, sometiéndose a prueba tras prueba, y al final escuchar que no tiene nada mal. Los análisis de sangre, las resonancias magnéticas, las ecografías y demás tipos de técnicas de imágenes y análisis no muestran ninguna señal de alarma. Muchas veces, la explicación que recibe el paciente acerca de su dolencia es que todo son imaginaciones, que es un hipocondríaco, que tiene ansiedad, que está deprimido, que ha trabajado en exceso o que está aburrido. Esto resulta enloquecedor para alguien que sufre un trastorno auténtico. Si un médico cree que efectivamente el dolor del paciente es real pero es incapaz de explicar su causa, quizá lo califique como *idiopático*, que no es sino una forma elegante de decir «desconocido».

La segunda categoría de enfermedades misteriosas es la del *tratamiento ineficaz*. En esta situación, la profesión médica sí dispone de diagnóstico para un conjunto concreto de síntomas pero

no cuenta con un método para conseguir la recuperación del paciente. El tratamiento prescrito no logra ninguna mejoría o incluso empeora el estado de salud del enfermo. En ocasiones, incluso, le dicen que tiene que hacerse a la idea de que va a estar así toda su vida. En el mejor de los casos, recibe una medicación que alivia los síntomas —como en el caso del síndrome premenstrual— pero que no mejora en absoluto el problema.

En el tercer tipo de enfermedades misteriosas, de *diagnóstico equivocado*, el paciente recibe un nombre para el problema que sufre..., pero es un nombre erróneo. En ocasiones, las responsables son las tendencias en los diagnósticos. Por ejemplo, las hormonas han sido declaradas culpables de muchas dolencias femeninas que no tenían nada que ver con la menopausia, la perimenopausia o sencillamente el desequilibrio hormonal. Como los sanitarios quieren ayudar a sus pacientes, si oyen que otros han dado un nombre concreto a un conjunto concreto de síntomas, es posible que ellos hagan lo mismo. De hecho, los médicos alternativos se han pasado recientemente a la tendencia de las hormonas, siguiendo el camino que marcó el movimiento hormonal en la medicina convencional en las últimas décadas. Este es un ejemplo de cómo las tendencias pueden atravesar y difuminar las líneas que separan la medicina alternativa de la convencional.

En la búsqueda de respuestas, las personas pueden encontrarse, en un momento u otro, en cualquiera de estas tres categorías. Cuando acuden al primer médico, es posible que este les diga que sus síntomas son psicosomáticos y que deberían empezar una nueva afición para centrarse en otras cosas que les levanten el ánimo. El siguiente médico quizá confirme que existe un problema real, que le adjudique un nombre como lupus, por ejemplo, y que les ofrezca un tratamiento ineficaz. Como siguen sin sentirse bien, los pacientes pueden recurrir a un tercer profesional sanitario, que les hará un nuevo diagnóstico —esta vez, equivocado— y les dará una serie de «remedios» que les alejarán de la curación en lugar de acercarlos a ella.

Las modas pasajeras no son el futuro

Las modas pasajeras en la medicina no adquieren popularidad porque funcionen.

Un coche, un teléfono o un tipo de ropa puede ponerse de moda porque tenga una calidad muy buena y sea útil, o porque sea divertido; pero los diagnósticos y los tratamientos no adquieren fama por sus beneficios curativos. La teoría, el proceso mental o el eslogan que apoyan una tendencia médica tienen mucho más poder sobre la consciencia de una persona que sus resultados o sus beneficios.

Las tendencias en salud son, en cierto modo, un reclamo engañoso. Las personas son atraídas con el señuelo de que van a conseguir un gran bienestar cuando, en realidad, lo único que obtienen son unas técnicas que no sirven más que para hacerles perder el tiempo y que les llevan a cuestionarse su grado de compromiso y sus capacidades. Cuando no obtienen los resultados deseados, se plantean: «Si hubiera seguido con ese régimen de ejercicios durante más tiempo —o con esas proteínas en polvo, o con esa dieta que eliminaba la fruta—, podría haber conseguido los resultados que me prometían».

Para comprender el funcionamiento de las tendencias médicas, imagina un restaurante que sirve siempre una cena especial con pavo la semana de Acción de Gracias. Esta cena ha adquirido tanto bombo que su fama acaba por superar a la cena en sí. Nadie se da cuenta de que, en realidad, jamás han servido pavo, sino que, en secreto, han estado poniendo ganso. Si un comensal percibe un sabor distinto del que esperaba, no dice nada y se imagina que son cosas suyas. Es el clásico reclamo engañoso, como sucede con muchas tendencias médicas.

Estas tendencias en salud son como el emperador que no llevaba ropa. Intentan que no nos demos cuenta de todo aquello de lo que carecen, recurriendo a falsas confianzas y desmentidos. Y pueden hacerlo porque las tendencias en salud tienen una fuerza vital propia. Si un sistema de creencias encuentra unos cuantos

seguidores que lo promocionan con energía y de forma atrayente, con el paso de las décadas puede llegar a convertirse en un gran poder que se impone sobre el sentido común. Este proceso de convertir algo en una moda pasajera es el que respalda la creencia errónea de que una dieta sin hidratos de carbono puede resolver los problemas de candidiasis, la convicción equivocada de que la enfermedad de Hashimoto se debe a que el propio sistema inmunitario del cuerpo está atacando al tiroides o los intentos mal dirigidos de tratar la enfermedad de Lyme con antibióticos.

Algunas tendencias no son demasiado malas. Veamos lo que está sucediendo con el hipotiroidismo. Son muchísimas las mujeres que lo sufren, tanto si ha sido detectado por las pruebas diagnósticas como si no lo ha sido. Una tendencia reciente entre los médicos integrativos sensibles es reconocer que los síntomas que padecen estas mujeres son reales y confirmar que no son personas hipocondríacas ni amas de casa aburridas. Estos médicos suelen decir: «No se refleja en las pruebas, pero me parece que su tiroides ha dejado de funcionar», y tratan la enfermedad con una combinación de medicamentos y dieta.

Esto supone un avance para muchas mujeres que se han sentido constantemente desatendidas. Sin embargo, el hipotiroidismo sigue anclado en la fase de misterio, porque los médicos no han conseguido aún identificar la causa subyacente de la enfermedad tiroidea. El hipotiroidismo de las pacientes no desaparece, sea cual fuere la medicación que estén tomando. Muchas pacientes no saben que la medicina para el tiroides no ayuda nada a la glándula en sí ni que originalmente no se recetaba para ella. No elimina el hipotiroidismo. El tiroides sigue estando inactivo; la medicación lo único que hace es paliar los síntomas.

Lo mismo podemos decir de otras muchas dolencias. Veamos las que enumeré al principio de este capítulo: fibromialgia, lupus, enfermedad de Lyme, síndrome premenstrual, síndrome de fatiga crónica, migraña, colitis, artritis reumatoide, síndrome del colon irritable, enfermedad celíaca, insomnio, depresión... Podría parecer que las comunidades médicas están afrontando estas enfermedades porque tienen un nombre, porque están aflorando

unas teorías muy convincentes sobre ellas o porque existen tratamientos populares. Pero es importante que entendamos que la medicina sigue estando en la época medieval en lo que respecta a las dolencias y enfermedades misteriosas. También tienes que saber que los diagnósticos equivocados son muy frecuentes. En el mundo médico sigue habiendo una enorme confusión en relación con las causas de este fenómeno.

Todo lo cual significa que las tendencias no son respuestas.

No está en tu cabeza

Este es un fenómeno demasiado frecuente, sobre todo para las mujeres: una enfermedad real y auténtica es recibida con escepticismo, falta de atención o desinformación por parte de la profesión médica, que se supone que debe tener las respuestas. Los médicos no pueden evitar desconocer las causas de estos síntomas misteriosos y debilitantes ni achacar las culpas de una dolencia concreta al causante equivocado. En algunos casos, no existe financiación para llevar a cabo las investigaciones necesarias o hay alguna moda que impulsa los estudios en la dirección equivocada. En otros casos, es solo cuestión de tiempo (aunque, a veces, este tiempo son décadas) el que llegue a estar disponible la tecnología diagnóstica correcta.

Con frecuencia se enseña a los médicos que, si no se dispone de una explicación para un trastorno, a los pacientes les puede venir bien que les digan que es psicósomático. Las instituciones sanitarias creen que eso les ofrecerá una especie de aviso para actuar, lo que podría ser verdad... si la enfermedad estuviera solo en la mente de la persona.

En la mayoría de los casos existe una raíz auténtica y física de las enfermedades misteriosas crónicas. Lo que pasa es que las comunidades médicas aún no la han identificado ni han averiguado qué podría curarla. Puede que las personas que están afrontando una enfermedad misteriosa tengan que gastar varios años y miles de dólares antes de encontrarme. Es posible que sus amigos y

familiares les hayan suplicado que dejen de buscar, que les hayan instado a que acepten el diagnóstico que han recibido y la suerte que les ha tocado en la vida. Sin embargo, hay algo que ha impulsado a estas personas a seguir adelante: el deseo primigenio de sobrevivir, la determinación de sacarle el máximo partido a la vida, el instinto de que merecen estar sanos.

No se puede expresar con palabras el alivio que sienten estos clientes o la fuerza que adquieren cuando al fin comprenden lo que estaba provocando su sufrimiento.

Y ahora te toca a ti aprender: tú no eres el culpable de tu enfermedad. No es algo que tú hayas manifestado ni atraído. No es culpa tuya. Está claro que no mereces sentirte mal. Tienes el derecho divino de curarte.

Si te ha tocado en suerte una enfermedad crónica, estoy seguro de que habrás encontrado gente que te dice: «Pero si tienes aspecto de estar completamente sano». Sin duda has evitado dar una respuesta honesta a la pregunta de «¿cómo estás?» porque no soportas que te respondan: «¿Pero *todavía* no estás mejor?». Emocionalmente es menos dañino pretender que estás estupendamente que oír que alguien insiste en que una terapia concreta va a solucionar todos tus problemas, como si tú no hubieras caminado hasta el fin del mundo intentando encontrar respuestas a tu dolencia. Es probable que muchísimas personas te hayan descrito las luchas de sus familiares con la enfermedad..., como si esas experiencias pudieran superar a la tuya.

Cuando uno está sano, le resulta fácil soltar teorías acerca de las personas que están enfermas y afirmar que lo único que tienen que hacer es cambiar su esquema mental. Cuando no se comprende la verdadera naturaleza de la enfermedad, resulta fácil creer que es consecuencia de que la persona se está reteniendo por miedo a curar o que es un enfermo imaginario que disfruta secretamente con la atención que le puede reportar su dolencia.

Cualquiera que te haya dicho que estas son las razones de tu enfermedad no la ha sufrido en carne propia. Estas ideas empeoran mucho la situación de los que padecen una enfermedad misteriosa. Hacen que las personas se sientan avergonzadas de sus problemas

y que eviten pedir ayuda; como si tuvieran que esconder su sufrimiento para que no les acusen de estar fingiendo.

Vamos a dejarlo bien claro: nadie quiere estar enfermo ni discapacitado. Nadie tiene miedo a curarse.

A lo que la gente tiene miedo es a estar enfermo, y eso es lo que hace que las personas sanas muestren en sus comentarios bastante insensibilidad. Lo que en realidad están queriendo decir es: «Yo no voy a tener que pasar nunca por lo que tú estás pasando, ¿de acuerdo?».

Lo que tú necesitarías que te dijeran es: «Te escucho, te veo, te creo y creo *en ti*. Lo que estás pasando es auténtico y *tiene que haber alguna forma de superarlo*. Tranquilo, que voy a estar siempre a tu lado».

En el proceso de curación, conocer la causa de la dolencia (y saber lo que *no es la causa*) supone la mitad de la batalla ganada. El siguiente paso es aprender a curarla. Si sigues las directrices sobre cómo utilizar los próximos capítulos, que he indicado en la introducción, este libro puede ayudarte a conseguir ambas cosas.

El Espíritu tiene las respuestas. Quiere que aprendas los secretos que se esconden tras las enfermedades misteriosas. Quiere que tanto tú como tus seres queridos mejoréis, que tengáis clara la dirección que os permitirá avanzar u obtener el control de vuestra vida.

El Espíritu entiende, con la mayor compasión, el sufrimiento de la gente en esta tierra.

Dios me concedió la capacidad de acceder, a través del Espíritu, a una información inmensa y sumamente avanzada en temas de sanación. Gracias a esto, muchísimos hombres, mujeres y niños que han acudido a mí han encontrado la solución a sus enfermedades misteriosas crónicas, han recuperado el control de su salud y han conseguido curarse totalmente. En los próximos capítulos tú también podrás encontrar soluciones.

CASO REAL

La auténtica curación

Lila era una agente de la propiedad inmobiliaria que, a los treinta y cuatro años, empezó a experimentar confusión mental, debilidad, fatiga, presión en los oídos y entumecimiento de las extremidades. Muy pronto sus síntomas llegaron incluso a complicarle el trabajo. Era consciente de que los demás agentes se habían dado cuenta de que estaba atendiendo mal a algunos clientes; olvidaba las citas que tenía concertadas con ellos y les ofrecía casas de segunda categoría. A menudo era incapaz de recordar direcciones o nombres, y, al terminar la jornada, se encontraba tan fatigada que, a la mañana siguiente, no se despertaba cuando sonaba la alarma del despertador. Las firmas de los contratos de compraventa la ponían de los nervios, porque era incapaz de pensar coherentemente los detalles de la hipoteca y se liaba con los números, que un tiempo atrás habían sido su fuerte.*

Al final, Lila tuvo que admitir ante sí misma y ante su jefe que estaba enferma. Habló con su supervisor y este le recomendó que acudiera a un médico. En la primera cita, Lila enumeró sus síntomas, pero, tras examinarla, el médico no consiguió determinar ninguna causa física que pudiera explicar su estado y declaró que estaba completamente sana. Según le dijo, lo más probable era que detrás de sus males hubiera una depresión.

Lila intentó combatir la depresión. Decidida a acabar con el agotamiento, la confusión mental y los demás trastornos con una disposición alegre, regresó al trabajo. Se dijo a sí misma que todo aquello que pudiera parecer un síntoma no era más que una manifestación de su estado mental. Quizá lo único que pasaba era que había estado intentando atraer la atención de los demás.

Sin embargo, empezó a perderse más presentaciones de casas porque era incapaz de levantarse de la cama, tenía las manos demasiado entumecidas para poder conducir o le daba vergüenza salir porque la debilidad le había impedido bañarse. Muy pronto resultó evidente para Lila y para sus compañeros de despacho que, a pesar de su actitud, era incapaz de realizar su trabajo y tenía que coger una baja. Se arrastró de nuevo hasta la consulta del médico y

le volvió a exponer su situación. El doctor la examinó de nuevo y una vez más concluyó que estaba perfectamente.

—No voy a ser yo quien te facilite la incapacidad —le dijo.

Hecha polvo y a vida o muerte, buscó una segunda opinión. Se sometió a una batería de pruebas, pero el nuevo médico no se arriesgó y respaldó la opinión del primero. Él también se negó a aportarle la documentación que necesitaba para solicitar la incapacidad laboral.

Aquello no fue más que el comienzo de un periplo de años de búsqueda por la medicina convencional y alternativa intentando encontrar una explicación para su enfermedad misteriosa. De vez en cuando percibía algún atisbo de esperanza, pero, cada vez que creía que había conseguido identificar su dolencia o que podía mejorar, volvía al punto de salida... o empeoraba todavía más.

Afortunadamente, no fue esto lo que sucedió cuando acudió a mí. El Espíritu nos proporcionó la información tan esperada que Lila sabía que existía, datos como la causa primigenia de la caída en picado de su salud e instrucciones para mejorarla. Al cabo de poco tiempo, Lila se sentía mejor de lo que había estado en mucho tiempo. Al aumentar su energía, aumentaron también su confianza y su deleite por la vida, y pudo una vez más dedicarse plenamente a su trabajo... y también probar cosas que le entusiasmaban y que tenía abandonadas desde hacía muchos años.

En este libro vas a leer muchos casos como el de Lila. Es posible que observes un patrón y quizá te identifiques con él: los años de estar enfermo sin que te lo confirmen, el periplo de un médico a otro, el aislamiento, la confusión y la frustración. Puede que te veas reflejado en aquellas historias en las que la persona sí consigue que le confirmen su enfermedad, pero que resulte una confirmación errónea, ya sea por un mal diagnóstico o por un plan de tratamiento que no conduce a ningún sitio.

Ninguna de las historias acaba así. No tienes por qué quedarte atascado en un ciclo eterno de conjeturas. Al igual que Lila, puedes solucionar el misterio... y conseguir una verdadera curación.

* * *

Segunda parte

LA EPIDEMIA OCULTA

CAPÍTULO 3

Virus de Epstein-Barr, síndrome de fatiga crónica y fibromialgia

El *virus* de Epstein-Barr (VEB) es el causante de una epidemia secreta. De los aproximadamente 320 millones de habitantes que tiene EE. UU.¹, más de 225 millones presentan alguna forma de VEB.

Este virus es el responsable de todo tipo de enfermedades misteriosas. En algunas personas provoca una fatiga y un dolor inclasificables. En otras, sus síntomas impulsan a los médicos a prescribir tratamientos ineficaces, como las terapias hormonales sustitutivas. Y muchísimas personas más van por la vida con este virus y sencillamente son mal diagnosticadas.

Entre todas las razones por las que el virus de Epstein-Barr prolifera, la más importante es que se sabe muy poco de él. Las comunidades médicas solo conocen una versión, cuando lo cierto es que existen más de sesenta variedades. Está detrás de varias enfermedades debilitantes que desconciertan a los médicos. Como ya dije en la introducción, es la enfermedad misteriosa de las enfermedades misteriosas.

Los médicos no tienen ni idea de cómo actúa este virus a la larga ni de lo problemático que puede llegar a ser. En realidad, es la fuente de numerosos problemas de salud que hoy en día se consideran enfermedades misteriosas, de dolencias como la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica. El VEB es también el causante de algunas enfermedades muy importantes que las

comunidades médicas creen comprender, cuando, en realidad, no es así: las enfermedades tiroideas, el vértigo y los acúfenos.

En este capítulo vamos a hablar de cuándo surgió el virus de Epstein-Barr, de sus vías de transmisión, de cómo actúa para provocar un caos del que no se habla en fases estratégicas de las que nadie sabe nada y de los pasos (jamás revelados anteriormente) que podemos dar para destruirlo y recuperar la salud.

Los orígenes y las vías de transmisión del Epstein-Barr

Aunque el virus de Epstein-Barr fue descubierto por dos médicos brillantes en 1964, ya había empezado a actuar a principios del siglo XX, más de medio siglo antes. Las versiones iniciales —que siguen estando entre nosotros— actúan de una forma relativamente lenta y es posible que no provoquen síntomas perceptibles hasta las últimas etapas de la vida. Además, sus efectos son solo levemente perjudiciales. Muchas personas tienen estas cepas de VEB no agresivas.

Por desgracia, a lo largo de las décadas el virus ha ido evolucionando y cada nueva generación se ha vuelto más peligrosa que las anteriores.

Hasta la publicación de este libro, lo normal era que las personas que lo padecían tuvieran que soportarlo para el resto de su vida. Los médicos rara vez lo reconocían como causa fundamental de los múltiples problemas que genera; además, no tienen ni idea de cómo combatirlo, aun en el caso de que lo hayan reconocido.

Existen muchas formas de contraer el VEB. Por ejemplo, puedes contraerlo de bebé si tu madre está infectada. También puedes contraerlo a través de una sangre infectada. Los hospitales no lo buscan, por lo que cualquier transfusión de sangre supone un riesgo. ¡Puedes incluso contraerlo comiendo fuera de casa! Es una consecuencia de la tremenda presión que sufren los cocineros para tener los platos preparados en seguida. Es habitual que se hagan algún corte en un dedo o en la mano, que se pongan una tirita y que

sigan trabajando. La sangre puede entrar en la comida... y, si resulta que tienen el VEB en fase contagiosa, esto puede ser suficiente para que tú también te infectes.

La transmisión puede producirse también a través de otros fluidos corporales, como los que se intercambian en las relaciones sexuales. En algunas circunstancias, incluso un beso puede transmitir el VEB.

Las personas que tienen el virus no pueden contagiarlo todo el tiempo. Cuando más probabilidades tiene de propagarse es en la fase dos. Y esto trae a colación otro dato que hasta ahora no había sido revelado: el VEB atraviesa cuatro fases.

Fase uno del virus de Epstein-Barr

Cuando contraemos el VEB, este atraviesa una fase inicial inactiva en la que permanece flotando en el torrente sanguíneo sin hacer prácticamente otra cosa que irse replicando lentamente para aumentar su población... y esperar una oportunidad para provocar una infección más directa.

Por ejemplo, si te agotas físicamente durante semanas y no das oportunidad a tu organismo para que se recupere, si permites que tu cuerpo carezca de nutrientes esenciales como el zinc o la vitamina B12, o si sufres una experiencia emocional traumática como una ruptura o la muerte de un ser querido, el virus detecta las hormonas relacionadas con el estrés y aprovecha la ocasión.

El VEB actúa también en épocas de grandes cambios hormonales, como la pubertad, el embarazo o la menopausia. Una ocasión muy común es durante el parto, tras el cual la mujer puede percibir síntomas diversos, como fatiga, molestias y depresión. En este caso, el VEB no se aprovecha de la debilidad, sino del hecho de que las hormonas son una fuente de alimento muy potente para él y su abundancia hace que se dispare. Las hormonas que inundan el organismo son para el virus como las espinacas para Popeye.

El VEB tiene una paciencia inhumana. Esta fase uno o periodo de fortalecimiento y espera de la oportunidad ideal puede durar

semanas, meses o incluso una década o más, dependiendo de una serie de factores diversos.

En esta fase uno el virus es especialmente vulnerable. Sin embargo, resulta indetectable en los análisis y no provoca síntomas, por lo que normalmente la persona no es consciente de que debe combatirlo porque desconoce su presencia.

Fase dos del virus de Epstein-Barr

Al final de la fase uno, el virus de Epstein-Barr está listo para entablar batalla contra tu organismo. Es el momento en que hace notar su presencia... al convertirse en *mononucleosis*. Es esa enfermedad de la que nos hablan cuando estamos creciendo y que suele conocerse como «la enfermedad del beso». Es la que contraen miles de estudiantes universitarios cada año cuando agotan sus organismos con fiestas que duran toda la noche y muchas horas de estudio.

Las comunidades médicas no son conscientes de que cada caso de mononucleosis no es más que una fase dos del VEB.

Este es el periodo durante el cual el virus es más contagioso. Por tanto, es aconsejable evitar la exposición a la sangre, la saliva o cualquier otro fluido corporal de cualquier persona que padezca mononucleosis... y evitar exponer a cualquier otra persona a tus fluidos si eres *tú* el que la padece.

Durante esta fase dos, el sistema inmunitario del organismo entra en guerra con el virus. Envía células identificadoras para «etiquetar» a las células víricas. Para ello, por ejemplo, les coloca una hormona que las identifica como invasoras. A continuación, envía células soldado para buscar y matar a las células víricas etiquetadas. Es el poder de tu sistema inmunitario, que acude en tu defensa.

La virulencia de esta batalla varía de una persona a otra, porque cada persona es diferente, y depende también de la cepa o variedad del VEB presente. Puedes sufrir mononucleosis durante solo una o dos semanas y que tus síntomas se limiten a un leve picor en la garganta y un cierto cansancio, en cuyo caso no es probable que te

des cuenta de lo que está realmente sucediendo ni que acudas al médico para que te haga un análisis de sangre.

En otros casos, sin embargo, puede atacar de firme y provocar fatiga, dolor de garganta, fiebre, dolor de cabeza, erupciones y otros síntomas que se mantienen durante varios meses. Si eso sucede, lo más probable es que la persona acuda al médico, que le someterá a un análisis de sangre y comprobará la presencia del virus de Epstein-Barr y la existencia de una mononucleosis... en la mayoría de los casos.

Esta es la fase en la que el VEB busca un alojamiento duradero en uno o más de los órganos principales del cuerpo, normalmente en el hígado o en el bazo. Al VEB le encanta estar en estos órganos, porque es el lugar donde el mercurio, las dioxinas y otras toxinas tienen más probabilidades de acumularse. Y estos venenos son los que le permiten prosperar.

Otro secreto del VEB es que tiene una gran amiga, una bacteria llamada estreptococo. Cuando nos infecta, nuestro organismo tiene que hacer frente no solo a un virus, sino también a una bacteria que confunde aún más al sistema inmunitario y produce su propio conjunto de síntomas. Esta bacteria es el principal *cofactor* del virus de Epstein-Barr.

Durante la fase dos del VEB, el estreptococo puede ascender por el organismo hasta la garganta o infectar los senos paranasales, la nariz o la boca. También puede descender y provocar infecciones en el tracto urinario, la vagina, los riñones o la vejiga y, con el tiempo, causar una cistitis.

Fase tres del virus de Epstein-Barr

Una vez instalado el virus en el hígado, el bazo o cualquier otro órgano, anida en él.

A partir de este momento, en cualquier análisis que se haga buscando el Epstein-Barr aparecerán anticuerpos que indicarán una infección *anterior* que tuvo lugar cuando el virus estaba en fase de mononucleosis. En ese momento no se hallará el virus en el torrente

sanguíneo. Esta confusión constituye una de las mayores meteduras de pata de la historia médica y es la rendija de la que se ha valido el virus para escaparse. A menos que ya hayas tomado las medidas que se explican en este libro para matar al VEB, la cruda realidad es que el virus *está vivo* y sigue provocando síntomas nuevos... y eludiendo las pruebas. Esto se debe a que se encuentra oculto en el hígado, en el bazo o en algún otro órgano y todavía no se ha inventado la prueba capaz de detectarlo.

Como el virus está escondido en los órganos, el cuerpo asume que ha ganado la batalla y que el invasor ha sido destruido. El sistema inmunitario regresa a su estado normal, termina la mononucleosis y el médico te dice que ya estás curado.

Por desgracia, el virus de Epstein-Barr no ha hecho más que empezar su viaje por tu organismo.

Si la variedad que tienes es la normal, el VEB puede permanecer latente en tu organismo durante años —y posiblemente décadas— sin que seas consciente de ello. Sin embargo, si tienes una variedad especialmente agresiva, puede provocarte problemas graves incluso en la fase de anidamiento.

Por ejemplo, puede penetrar hasta lo más profundo del hígado y del bazo y dar lugar a la inflamación y el aumento de tamaño de estos órganos. Una vez más, no olvides que el médico no sabe cómo conectar un VEB *pasado* con su actividad *actual* en los órganos.

El virus crea también tres tipos de venenos:

- El VEB excreta desechos tóxicos o *subproductos* víricos. Este dato es cada vez más significativo, porque el virus se sigue reproduciendo y este ejército en expansión no deja de comer y de excretar subproductos venenosos. Esta materia de desecho se suele confundir con las espiroquetas, unas bacterias capaces de dar falsos positivos en pruebas como los análisis para detectar la enfermedad de Lyme y provocar un diagnóstico equivocado de dicha enfermedad.
- Cuando muere una de las células del virus —lo que sucede a menudo, porque estas células tienen un ciclo de vida de seis

semanas—, el cadáver es tóxico, con lo cual sigue envenenando el organismo. Como sucede con los subproductos víricos, este problema se agrava a medida que el ejército del VEB va creciendo y provoca fatiga.

- Los venenos que crea el VEB mediante estos dos procesos tienen la capacidad de generar una neurotoxina, es decir, un veneno que afecta a la función nerviosa y confunde al sistema inmunitario. El virus segrega esta toxina especial en periodos estratégicos de la fase tres y de forma constante en la fase cuatro para impedir que el sistema inmunitario pueda detectarlo y atacarlo.

Entre los trastornos que puede generar una variedad agresiva del VEB anidado en tus órganos están los siguientes:

- El hígado trabaja con tanta lentitud que no consigue eliminar las toxinas del organismo.
- Hepatitis C (el VEB es el principal causante de la hepatitis C).
- La lentitud del hígado provoca una disminución de ácido clorhídrico en el estómago y el tracto gastrointestinal empieza a volverse tóxico. Esto a su vez puede dar lugar a que algunos alimentos no se digieran totalmente y se pudran en el tracto intestinal, dando como resultado inflamación o estreñimiento.
- Desarrollas intolerancias a alimentos que jamás te habían provocado ningún problema anteriormente. Esto sucede cuando el virus consume un alimento que le gusta, como el queso, y lo transforma en algo que tu organismo no es capaz de reconocer.

El virus espera hasta que detecta la presencia de hormonas relacionadas con el estrés, que indican que te encuentras especialmente vulnerable —cuando, por ejemplo, tratas de abarcar demasiado, recibes un golpe emocional muy duro o sufres un golpe físico, como un accidente automovilístico—, o hasta que percibe que

estás sometido a un gran cambio hormonal, como el que se produce durante el embarazo o la menopausia.

Cuando el virus está casi listo para atacar, empieza a secretar su neurotoxina. Con ello aumenta la carga que había generado sobre el organismo con sus subproductos y cadáveres víricos. Esta gran cantidad de veneno en el organismo acaba disparando el sistema inmunitario... y confundiéndole totalmente, porque no tiene ni idea de dónde proceden las toxinas.

Lupus

La respuesta del sistema inmunitario que acabo de describir provoca unos síntomas misteriosos que los médicos pueden diagnosticar como *lupus*. Las comunidades médicas no comprenden que el lupus no es más que una reacción del organismo a los subproductos y neurotoxinas generados por el virus de Epstein-Barr. Es una reacción alérgica del cuerpo a todas estas neurotoxinas que eleva los marcadores inflamatorios que buscan los médicos para identificarlo y diagnosticarlo. En realidad, el lupus no es más que una infección vírica del Epstein-Barr.

Hipotiroidismo y otros trastornos del tiroides

Mientras tu sistema inmunitario está desorganizado, el VEB se aprovecha del caos, abandona los órganos en los que había anidado y se dirige a otro órgano o glándula importante... ¡que, en este caso, es el tiroides!

Las comunidades médicas no son aún conscientes de que el VEB es el causante real de la mayoría de los trastornos y enfermedades del tiroides, especialmente de la enfermedad de Hashimoto, aunque también de la de Graves, del cáncer de tiroides y de otras dolencias tiroideas (las enfermedades tiroideas son, en ocasiones, producto de la radiación, pero, en el 95 por ciento de los casos, el culpable es el virus de Epstein-Barr). Las investigaciones médicas no han descubierto aún las verdaderas causas de los trastornos del tiroides

y todavía faltan décadas para que descubran que el VEB es el virus que las provoca. Si un médico te da un diagnóstico de Hashimoto, lo que realmente te está queriendo decir es que no sabe lo que te pasa. Supuestamente, tu cuerpo está atacando a tu tiroides, una opinión que nace de la desinformación. En realidad, es el VEB, y no tu cuerpo, el que está atacando al tiroides.

Una vez en tu tiroides, el VEB empieza a taladrar los tejidos. Las células víricas giran realmente como si fuesen taladros para penetrar hasta lo más profundo del tiroides. En este proceso, matan las células tiroideas y van dejando cicatrices en la glándula, lo que da lugar, en millones de mujeres, a un hipotiroidismo oculto que puede ser leve o muy extremo. El sistema inmunitario se da cuenta de lo que está sucediendo e intenta intervenir, con lo que provoca una inflamación; sin embargo, entre la neurotoxina del VEB, los subproductos víricos y los cadáveres venenosos, y el VEB escondido en el tiroides, el sistema inmunitario no consigue clasificar al virus, con lo que le es imposible destruirlo totalmente.

Aunque lo anterior puede sonar de lo más terrorífico, no dejes que te amedrente; tu tiroides tiene la capacidad de rejuvenecerse y curarse si recibe lo que necesita. Y jamás subestimes el poder de tu sistema inmunitario, que, para cuando llegues al final de este capítulo, se habrá activado por el simple hecho de que por fin habrás conocido la verdad.

Como último recurso, tu sistema inmunitario intenta aislar al virus envolviéndolo en calcio, para lo cual crea nódulos en el tiroides. Sin embargo, este procedimiento no daña al VEB. En primer lugar, la mayoría de sus células evitan el ataque y siguen estando libres. En segundo lugar, una célula vírica que tu sistema inmunitario consigue aislar sigue estando viva y convierte su prisión de calcio en un hogar confortable en el que se alimenta de tu tiroides, lo cual agota la energía de este. La célula vírica puede incluso transformar su prisión en un bulto vivo, denominado *quiste*, que provoca más tensión aún en el tiroides.

Mientras tanto, estos ataques contra el VEB pueden dañarte *a ti* si no estás consumiendo suficientes alimentos ricos en calcio. Como tu sistema inmunitario no puede conseguir el calcio que necesita para

aislar al virus y evitar que penetre en el torrente sanguíneo, lo extrae de los huesos... lo que puede dar lugar a una osteoporosis.

Al mismo tiempo, los cientos de células víricas que *no* están presas en nódulos pueden debilitar el tiroides haciendo que produzca menos hormonas que las que tu cuerpo necesita para funcionar. Esta carencia de las hormonas tiroideas correctas, unida a las toxinas del VEB, puede a su vez provocar un aumento de peso, fatiga, deterioro cognitivo, trastornos de memoria, depresión, pérdida del cabello, insomnio, uñas quebradizas, debilidad muscular y docenas de síntomas más.

Algunas variedades del VEB especialmente raras y agresivas pueden incluso ir más allá. Pueden generar *cáncer* en el tiroides. El índice de cáncer de tiroides está creciendo con rapidez. Las comunidades médicas no saben que la causa es un aumento de las formas raras y agresivas del VEB.

El virus de Epstein-Barr invade el tiroides por un motivo estratégico: pretende confundir y provocar tensión en el sistema endocrino. El esfuerzo de las glándulas suprarrenales hace que segreguen más adrenalina, uno de los alimentos favoritos del VEB, que le hace más fuerte y más capaz de dirigirse hacia su objetivo fundamental: el sistema nervioso.

Fase cuatro del virus de Epstein-Barr

El objetivo último del virus de Epstein-Barr es abandonar el tiroides e inflamar el sistema nervioso central.

En situaciones normales, el sistema inmunitario no se lo permitiría, pero si el VEB ha conseguido desgastar completamente a la persona en la fase tres, cuando penetró en el tiroides, y si además esta persona se ve de repente azotada por algún daño físico o emocional grave, el virus se aprovecha de su vulnerabilidad y empieza a provocar numerosos síntomas extraños que van desde palpitaciones cardíacas hasta dolores generalizados o dolor nervioso.

Una situación muy común es aquella en la que la persona tiene un accidente, se somete a una intervención quirúrgica o sufre alguna otra lesión física y luego está hecha unos zorros durante un tiempo mucho más largo del que podría esperarse de la lesión por sí sola. Es muy habitual que la persona se sienta «como si le hubiese pasado una apisonadora por encima».

Los análisis de sangre, las radiografías y los escáneres no revelan nada raro, con lo cual los médicos no son conscientes de que el virus está inflamando los nervios. El Epstein-Barr en fase cuatro es, por tanto, uno de los causantes principales de las enfermedades misteriosas, es decir, de esos problemas que dejan a los médicos absolutamente perplejos.

Lo que en realidad está sucediendo es que los nervios dañados disparan la secreción de una hormona «de alarma» para notificar al organismo que están en peligro y necesitan reparación. En la fase cuatro, el VEB detecta esa hormona y se apresura a acoplarse a esos nervios dañados.

Un nervio es algo parecido a un cordel con vellosidades. Cuando el nervio resulta dañado, estas vellosidades se salen por los lados de la funda que recubre el nervio. El VEB busca estas aperturas y se aferra a ellas. Si lo consigue, puede mantener esa zona inflamada durante años. Como resultado, se puede tener una lesión relativamente pequeña que permanece activa y provoca un dolor constante.

Entre los problemas que provoca esta inflamación vírica podemos citar el dolor muscular, el dolor articular, puntos neurálgicos dolorosos, dolor de espalda, hormigueo o entumecimiento en las manos y en los pies, migrañas, fatiga continuada, mareo, miodesopsias, insomnio, dificultades para descansar durante el sueño y sudoración nocturna. Es frecuente que a los pacientes que sufren este tipo de problemas se les diagnostique fibromialgia, síndrome de fatiga crónica o artritis reumatoide, que no son sino conjuntos de síntomas que las comunidades médicas admiten que son incapaces de comprender y para los que no tienen cura. En estos casos, lo que hacen es administrar unos tratamientos inapropiados que no atacan al culpable real..., porque lo cierto es

que estas enfermedades misteriosas son solo una infección por virus de Epstein-Barr en fase cuatro.

Una de las grandes equivocaciones de los médicos consiste en confundir los síntomas que provoca el Epstein-Barr en las mujeres con la perimenopausia o la menopausia. Síntomas como sofocos, sudoración nocturna, palpitaciones, mareo, depresión, caída del cabello y ansiedad fueron y siguen siendo a menudo malinterpretados y confundidos con un cambio hormonal..., que fue lo que dio origen a la desastrosa terapia hormonal sustitutiva. (En el capítulo 15, «Síndrome premenstrual y menopausia», encontrarás más información sobre este tema).

Vamos a analizar más detalladamente las enfermedades crónicas que han intrigado a los médicos durante décadas y que son el resultado de un virus de Epstein-Barr en fase cuatro.

Síndrome de fatiga crónica

Desde hace muchísimo tiempo, las mujeres han tenido que soportar que se niegue la existencia de una causa física para su dolencia. Como sucede con los enfermos de fibromialgia (véase el epígrafe siguiente), las personas que padecen síndrome de fatiga crónica (SFC) —también conocido con otros nombres como *encefalomielitis miálgica* / síndrome de fatiga crónica (EM/SFC), síndrome de disfunción inmunitaria o *enfermedad sistémica de intolerancia al esfuerzo* (ESIE)— tienen que oír a menudo que son unas farsantes, unas vagas, que alucinan o que están locas. Es una enfermedad que afecta a las mujeres en un porcentaje desproporcionalmente elevado.

Y la cantidad de afectados por el síndrome de fatiga crónica aumenta sin parar.

Cada vez resulta más común que las muchachas universitarias regresen a casa a mitad de curso con esta dolencia, que las incapacita para hacer otra cosa que no sea estar acostadas. Contraer el SFC alrededor de los veinte años y siendo mujer puede resultar especialmente demoledor. Ves a tus amigas seguir con sus

relaciones y sus trabajos mientras tú te sientes incapaz de poner en práctica todo tu potencial.

Las mujeres que contraen el SFC a los treinta, cuarenta o cincuenta años tienen que afrontar otros obstáculos: aunque han alcanzado una edad suficiente para tener bien asentadas sus vidas y su red de apoyo, también han asumido una serie de responsabilidades. Lo más probable es que tengan que atender a su familia con dedicación plena y asumir más de lo que son capaces de afrontar, por lo que les abruma la presión de actuar con normalidad a pesar del SFC.

Para agravar el aislamiento que sienten las personas de ambos grupos de edad, aparecen los sentimientos de culpabilidad, miedo y vergüenza que acompañan a un diagnóstico equivocado. Estoy seguro de que, si padeces SFC, en alguna ocasión te has sentido machacado por el sufrimiento físico y has tenido que escuchar a alguien diciéndote: «Pero si tienes un aspecto de salud inmejorable». Resulta descorazonador sentirse mal y oír a médicos, amigos y familiares decir que no te pasa nada.

El síndrome de fatiga crónica es real. Es el virus de Epstein-Barr.

Como hemos visto, las personas que padecen SFC tienen una carga vírica de VEB muy elevada que sistemáticamente afecta al organismo generando una neurotoxina que inflama el sistema nervioso central. Esto puede llegar a debilitar las glándulas suprarrenales y el aparato digestivo, y provocar la sensación de que se te ha agotado la batería.

Fibromialgia

Hemos vivido más de seis décadas en las que los médicos se han dedicado a negar categóricamente que la *fibromialgia* fuera un problema auténtico. En la actualidad, las comunidades médicas están aceptando por fin que es una dolencia real.

Sin embargo, la mejor explicación que la profesión médica puede dar de esta enfermedad es que está provocada por un exceso de actividad de los nervios. En realidad, lo que esta expresión significa

es que... nadie tiene ni idea de lo que está sucediendo. No es culpa de los médicos. No existe ningún libro mágico que les diga qué es lo que puede ayudar a los pacientes con fibromialgia ni cuál es el auténtico causante del dolor que padecen.

A la profesión médica le faltan todavía varios años para descubrir la verdadera raíz de esta enfermedad, porque es vírica y se produce en una parte de los nervios que hoy en día los aparatos médicos son incapaces de detectar.

Las personas que padecen fibromialgia se encuentran sometidas a un ataque muy real y debilitante, y el virus de Epstein-Barr es el causante de este trastorno. Ha inflamado el sistema nervioso central y todos los nervios del cuerpo, lo que provoca un dolor constante, sensibilidad al tacto, fatiga grave y un montón de síntomas más.

Acúfenos

Los acúfenos, o pitidos en los oídos, suelen estar provocados por el VEB que se ha introducido en el canal nervioso del oído interno, lo que se conoce como el laberinto. Los pitidos son el resultado de la inflamación y la vibración que el virus está provocando en el laberinto y en el nervio vestibulococlear.

Vértigo y enfermedad de Ménière

Los médicos suelen atribuir el vértigo y la enfermedad de Ménière a unos cristales de calcio, u *otolitos*, que se desprenden en el oído interno. Sin embargo, la mayoría de los casos crónicos se deben en realidad a que la neurotoxina del VEB está inflamando el nervio vago.

Otros síntomas

La ansiedad, los mareos, la presión y el dolor en el pecho, los espasmos esofágicos y el asma pueden ser también producto de una inflamación del nervio vago provocada por el VEB.

El insomnio y el hormigueo y entumecimiento de las manos y los pies pueden deberse a la inflamación constante que provoca el VEB en los nervios frénicos.

Las palpitaciones cardíacas pueden ser el resultado de una acumulación de cadáveres víricos venenosos de VEB y de subproductos víricos en la válvula mitral del corazón.

Si padeces VEB o sospechas que pudieras padecerlo, lo más probable es que la fase cuatro del virus te resulte más que frustrante. Tranquilízate. Si tomas las medidas adecuadas —que las comunidades médicas aún no conocen pero que se detallan al final de este capítulo—, podrás recuperarte, reconstruir tu sistema inmunitario, recuperar tu estado normal y volver a hacerte con el control de tu vida.

Tipos de Epstein-Barr

Como ya he dicho antes, existen más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr. Esta cifra es tan elevada porque el virus tiene ya más de cien años de existencia. Durante todo ese tiempo ha tenido ocasión de propagarse por varias generaciones de personas mutando y aumentando sus diversos híbridos y cepas. Estas cepas pueden clasificarse, según su mayor o menor gravedad, en seis grupos, con diez tipos por grupo.

El grupo 1 del VEB es el más antiguo y leve. Estas versiones del virus tardan años, incluso décadas, en pasar de una fase a la siguiente. Sus efectos pueden no resultar muy notorios hasta que la persona infectada alcanza los setenta u ochenta años de edad, y aún entonces no provocar más que dolor de espalda. Pueden incluso permanecer en los órganos y jamás alcanzar las fases tres y cuatro.

El grupo 2 del VEB pasa de una fase a la siguiente un poco más rápido que el grupo 1; la persona infectada puede percibir los síntomas a los cincuenta o sesenta años. Estas variedades pueden demorarse parcialmente en el tiroides y enviar solo algunas de sus células víricas a inflamar los nervios, con lo que producen una

inflamación nerviosa relativamente leve. La única variedad del VEB que conocen las comunidades médicas pertenece a este grupo.

El grupo 3 del VEB pasa de una fase a la siguiente más rápido que el grupo 2, por lo que sus síntomas pueden percibirse alrededor de los cuarenta años. Además, los virus pertenecientes a este grupo completan totalmente la fase cuatro, es decir, abandonan el tiroides para acoplarse a los nervios. Este tipo de virus puede provocar trastornos variados, tales como dolor articular, fatiga, palpitaciones cardíacas, acúfenos y vértigo.

El grupo 4 del VEB provoca trastornos perceptibles a edades tan tempranas como los treinta años. Su agresiva actividad sobre los nervios puede dar lugar a síntomas que se relacionan con la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el deterioro cognitivo, la confusión, la ansiedad, los cambios de humor y todos los provocados por los virus de los grupos 1, 2 y 3. Este grupo es también capaz de provocar síntomas de estrés postraumático aunque la persona infectada no haya sufrido jamás ningún trauma aparte del hecho de tener inflamación por causa del virus.

El grupo 5 del VEB provoca trastornos perceptibles incluso a los veinte años. Es una forma especialmente dañina del virus, porque ataca justo cuando el joven está empezando a independizarse. Puede provocar todos los problemas que causa el grupo 4 y alimentar emociones negativas como el miedo y la preocupación. Los médicos, dado que no consiguen encontrar nada y consideran que sus pacientes son jóvenes sanos, declaran a menudo que «todo son imaginaciones» y los envían al psicólogo para que los convenza de que lo que está sucediendo en su cuerpo no es real. A menos, claro está, que el paciente dé con un médico que siga la tendencia de la enfermedad de Lyme, en cuyo caso lo más probable es que salga con un diagnóstico equivocado de esta enfermedad.

De todas formas, el peor tipo del VEB es el grupo 6, capaz de atacar gravemente incluso a niños pequeños. Además de ser el causante de todos los trastornos del grupo 5, puede provocar también unos síntomas tan graves que lleguen a ser erróneamente diagnosticados como leucemia, meningitis vírica, lupus, etc. Además, inhibe el sistema inmunitario, con lo que puede dar lugar a

la aparición de una enorme variedad de síntomas, tales como erupciones, debilidad en las extremidades y dolor nervioso agudo.

Cómo podemos curarnos del virus de Epstein-Barr

Como resulta muy fácil contagiarse y el virus de Epstein-Barr es difícil de detectar y puede provocar una gran cantidad de síntomas misteriosos, sería muy comprensible que a estas alturas te sintieras completamente abrumado y descorazonado.

Sin embargo, te alegrará saber que, si sigues atentamente y con paciencia los pasos que se detallan en esta sección y en la cuarta parte del libro, puedes curarte. Puedes conseguir la recuperación del sistema inmunitario, librarte del VEB, rejuvenecer tu organismo, recuperar plenamente el control de tu salud y seguir adelante con tu vida.

La duración del proceso varía para cada persona y depende de muchísimos factores. Algunas personas consiguen derrotar al virus en solo tres meses. De todas formas, la duración habitual es de un año entero y hay algunas personas que necesitan dieciocho meses o más para destruirlo.

Alimentos curativos

El consumo de una serie de frutas y verduras determinadas puede ayudar a tu cuerpo a librarse del VEB y a curarse de sus efectos. Las siguientes son las mejores (enumeradas, más o menos, en orden de importancia). Intenta tomar al menos tres cada día —cuantas más, mejor— y ve rotando su consumo para que, al cabo de una o dos semanas, hayas introducido todas ellas en tu organismo.

- **Arándanos silvestres:** ayudan a restaurar el sistema nervioso central y eliminan las neurotoxinas del VEB en el hígado.
- **Apio:** fortalece la secreción de ácido clorhídrico en el estómago y aporta sales minerales al sistema nervioso central.

- **Brotos germinados:** son ricos en zinc y selenio, que fortalecen el sistema inmunitario frente al VEB.
- **Espárragos:** limpian el hígado y el bazo; fortalecen el páncreas.
- **Espinacas:** crean un entorno alcalino en el organismo y aportan al sistema nervioso micronutrientes muy fáciles de absorber.
- **Cilantro:** elimina metales pesados como el mercurio y el plomo, unos alimentos muy apreciados por el VEB.
- **Perejil:** elimina las grandes concentraciones de cobre y aluminio, que alimentan al VEB.
- **Aceite de coco:** antivírico que actúa además como antiinflamatorio.
- **Ajo:** antivírico y antibacteriano que protege frente al VEB.
- **Jengibre:** facilita la asimilación de nutrientes y alivia los espasmos asociados con el VEB.
- **Frambuesas:** ricas en antioxidantes que eliminan los radicales libres de los órganos y el torrente sanguíneo.
- **Lechuga:** estimula la peristalsis del tracto intestinal y ayuda a eliminar el VEB del hígado.
- **Papayas:** restauran el sistema nervioso central; fortalecen y reconstruyen el ácido clorhídrico del estómago.
- **Albaricoques:** reconstruyen el sistema inmunitario y fortalecen la sangre.
- **Granadas:** ayudan a depurar y limpiar la sangre y el sistema linfático.
- **Pomelos:** una fuente muy rica de bioflavonoides y calcio que apoya al sistema inmunitario y elimina las toxinas del organismo.
- **Col cressa:** rica en unos alcaloides específicos que protegen contra virus como el VEB.
- **Batatas:** ayudan a limpiar y depurar el hígado de los subproductos y toxinas del VEB.

- **Pepinos:** fortalecen las glándulas suprarrenales y los riñones y eliminan las neurotoxinas del torrente sanguíneo.
- **Hinojo:** contiene potentes propiedades antivirales que combaten el VEB.

Hierbas y suplementos curativos

Las siguientes hierbas y suplementos (enumerados, más o menos, en orden de importancia) fortalecen aún más el sistema inmunitario y ayudan al organismo a recuperarse de los efectos del virus:

- **Uña de gato:** reduce el VEB y cofactores como el estreptococo A y el estreptococo B.
- **Plata coloidal:** disminuye la carga vírica del VEB.
- **Zinc:** fortalece el sistema inmunitario y protege el tiroides de la inflamación provocada por el VEB.
- **Vitamina B12 (como metilcobalamina o adenosilcobalamina):** fortalece el sistema nervioso central.
- **Raíz de regaliz:** disminuye la producción del VEB y fortalece las glándulas suprarrenales y los riñones.
- **Melisa:** antivírica y antibacteriana. Mata las células del VEB y fortalece el sistema inmunitario.
- **5-MTHF (5-metiltetrahidrofolato):** ayuda a fortalecer el sistema endocrino y el sistema nervioso central.
- **Selenio:** fortalece y protege el sistema nervioso central.
- **Algas marinas rojas:** potentes antivirales que eliminan metales pesados como el mercurio y reducen la carga vírica.
- **L-lisina:** disminuye la carga del VEB y actúa como antiinflamatorio del sistema nervioso central.
- **Espirulina:** reconstruye el sistema nervioso central y elimina los metales pesados.
- **Ester-C:** fortalece el sistema inmunitario y elimina las toxinas del VEB del hígado.
- **Hoja de ortiga:** aporta micronutrientes vitales para el cerebro, la sangre y el sistema nervioso central.

- **Monolaurina:** antiviral; descompone la carga del VEB y reduce los cofactores.
- **Baya de saúco:** antiviral; fortalece el sistema inmunitario.
- **Trébol rojo:** depura el hígado, el sistema linfático y el bazo de las neurotoxinas procedentes del VEB.
- **Anís estrellado:** antiviral; ayuda a destruir el VEB en el hígado y el tiroides.
- **Curcumina:** componente de la cúrcuma que ayuda a fortalecer el sistema endocrino y el sistema nervioso central.

CASO REAL

Una carrera casi perdida por culpa del Epstein-Barr

Tanto Michelle como su marido, Matthew, trabajaban en una empresa y cobraban un sueldo elevado. Michelle era la empleada estrella de su compañía y se propuso seguir trabajando durante el embarazo hasta el momento del parto.

Cuando dio a luz, se quedó instantáneamente prendada de su hijo, Jordan. No podía sentirse más feliz. «Ahora ya lo tengo todo — pensó—, un trabajo que me entusiasma y una familia a la que quiero aún más».

Pero el brillante futuro de Michelle empezó a nublarse por una fatiga que no conseguía quitarse de encima. Por muchas vitaminas que tomara o mucho ejercicio que hiciera, estaba constantemente hecha fosfatina. Acudió a su médico. Tras hacerle un reconocimiento, el doctor despejó sus preocupaciones:

—A mí me parece que estás estupendamente. Es lógico que, teniendo un recién nacido, te sientas agotada. Duerme más y no te preocupes.

Michelle se propuso dormir más. Al cabo de otra semana, se sentía peor que nunca. Sospechando que pudiera tratarse de un problema posparto, acudió al tocólogo, que le tomó una muestra de sangre para hacerle un análisis completo que incluía pruebas de tiroides. Cuando recibió los resultados del laboratorio, el tocólogo

diagnosticó correctamente que Michelle padecía una enfermedad de Hashimoto, es decir, que su tiroides había dejado de producir la cantidad de hormonas necesarias.

Le recetó una medicación para el tiroides con el objetivo de devolver la normalidad a sus niveles hormonales. Michelle se sintió mejor con estas medicinas..., aunque no tan bien como había estado antes del embarazo. Se había marcado el objetivo de regresar al trabajo un mes después del nacimiento de su hijo, pero comprobó que no le quedaba más remedio que posponer sus planes.

Unos seis meses después, la fatiga se había reproducido... y ahora mucho más fuerte. Fue entonces cuando empezaron las tribulaciones de Michelle. Muy pronto empezó a costarle un gran esfuerzo cuidar de Jordan. Matthew accedió a ayudarla hasta que se sintiera mejor.

Pero Michelle siguió empeorando. Además de estar cansada, empezó a sentir dolores, sobre todo en las articulaciones. Volvió al tocólogo y este le hizo una nueva serie de análisis. Los resultados no mostraron nada raro. Gracias a la medicación para el tiroides que Michelle seguía tomando, los niveles de hormonas tiroideas eran perfectos. Y lo mismo sucedía con todos los niveles de vitaminas y minerales. El tocólogo estaba perplejo.

Sospechando que los síntomas de Michelle pudieran estar relacionados con el problema de tiroides, el tocólogo la remitió a un importante endocrinólogo (el médico especialista en los problemas hormonales), que le hizo un perfil tiroideo completo y comprobó los demás niveles hormonales desde diversos ángulos. Al final, le diagnosticó una «leve fatiga adrenal».

Había algo de verdad en aquel diagnóstico. Las glándulas suprarrenales de Michelle estaban sobrecargadas por culpa del virus de Epstein-Barr, que se había activado durante el embarazo y estaba inflamándole el tiroides.

El endocrinólogo le dijo a Michelle que intentara tranquilizarse y evitar el estrés. Siguiendo sus recomendaciones, Michelle rechazó los proyectos de consultoría en los que había estado trabajando como freelance desde casa.

En realidad, el trabajo de Michelle no tenía nada que ver con su dolencia. La fuente de estrés no estaba en el trabajo, sino en la enfermedad que estaba socavando su vida... y en su incapacidad para entenderla y solucionarla.

Michelle siguió empeorando. Se le inflamaron las rodillas y caminar se convirtió en una ardua tarea. Se compró unas rodilleras... y decidió buscar ayuda con más ahínco. Su intuición le decía que tenía un invasor en el cuerpo, así que acudió a un especialista en enfermedades infecciosas. Eso habría sido efectivamente lo más correcto... si los especialistas en enfermedades infecciosas supieran cómo reconocer y tratar infecciones pasadas de VEB.

Por desgracia, no saben hacerlo. Por eso, tras someterla a una batería agotadora de pruebas, observó que Michelle presentaba anticuerpos de una infección anterior por VEB, pero negó taxativamente que aquello pudiera ser la causa de ningún problema. Le dijo que estaba físicamente bien y añadió que podría estar deprimida, por lo que le ofreció remitirla a un psiquiatra.

Furiosa porque le hubiera hecho sentirse como si estuviera loca por pretender tratar lo que ella sentía que era un problema físico muy real, Michelle (con grandes dolores) se levantó y salió precipitadamente de la habitación.

Cada vez más desesperada, Michelle acudió a todo tipo de especialistas que la sometieron a ultrasonidos, radiografías, resonancias magnéticas, tomografías axiales computerizadas y montones de análisis de sangre. Le dijeron que tenía candidiasis, fibromialgia, esclerosis múltiple, lupus, enfermedad de Lyme y artritis reumatoide. Pero ninguno de estos diagnósticos era correcto. Le recetaron fármacos inmunosupresores, antibióticos y montañas de suplementos distintos. Pero ninguno de estos tratamientos sirvió de nada.

Michelle sufría insomnio y palpitaciones cardíacas, y desarrolló un vértigo crónico que le provocaba mareos y náuseas. Bajó de 63,5 kilos a 52.

Muy pronto, no le quedó más remedio que permanecer la mayor parte del día en la cama. Se estaba consumiendo. Su marido,

Matthew, estaba aterrado.

Después de pasar cuatro años investigando todas las demás opciones, y basándose en la recomendación del naturópata al que había acudido Michelle, Matthew me llamó como último recurso. Cuando mi ayudante respondió al teléfono, Matthew rompió a llorar.

—¿Qué ocurre? —preguntó mi ayudante.

—Mi mujer se está muriendo —respondió Matthew.

Para nuestra primera cita, Matthew había planeado llevar él el peso de la conversación sentado junto a Michelle, que estaba en cama. Menos de un minuto después de que Matthew empezara a contarme la historia de su mujer, le interrumpí:

—Muy bien —le dije—. El Espíritu me dice que es una forma agresiva del virus de Epstein-Barr.

La neurotoxina vírica estaba inflamando todas las articulaciones de Michelle. El insomnio y el dolor en los pies eran el resultado de la inflamación constante de los nervios frénicos. El vértigo era debido a que la neurotoxina del VEB estaba inflamando el nervio vago, y las palpitaciones cardíacas eran provocadas por la acumulación de cadáveres víricos de VEB y subproductos virales en la válvula mitral.

—No os preocupéis —les dije a Michelle y Matthew—. Sé cómo vencer a este virus.

Michelle exclamó, con toda la energía que fue capaz de reunir:

—¡Sabía que era un virus!

Fue el primer paso fundamental para su recuperación.

Le recomendé un zumo de apio y papaya, estupendo para estimular a alguien que está en las condiciones de Michelle (con bajo peso, incapaz de comer y con un elevado número de células víricas). A continuación le di las recomendaciones de curación que figuran en este capítulo, una lista de suplementos apropiados y las indicaciones que aparecen en la cuarta parte, «Claves para alcanzar la curación».

La dieta depurativa detuvo inmediatamente la alimentación del VEB. Al cabo de una semana se había reducido perceptiblemente la inflamación de las rodillas. La L-lisina eliminó el vértigo y los demás suplementos empezaron a matar las células del virus y a disminuir la producción de otras nuevas.

En tres meses Michelle estaba de nuevo caminando. Al cabo de nueve meses volvió a incorporarse a tiempo parcial a su duro trabajo en la empresa.

Y a los dieciocho meses, el dolor y el sufrimiento que había padecido no eran ya más que un recuerdo; había conseguido superar al VEB. En la actualidad, Michelle ha recuperado totalmente su salud. Rebosa energía y felicidad y ha vuelto a hacer malabarismos para compatibilizar su trabajo con su familia.

* * *

CASO REAL

Acabar con la reclusión provocada por el síndrome de fatiga crónica

Cynthia era madre de dos hijos. Poco después del nacimiento de su hija pequeña, Sophie, empezó a notar fatiga. Tenía que hacer acopio de todas sus energías para conseguir llegar hasta la noche, y solo a base de tomar cada vez más café lograba mantenerse en pie. Al cabo de pocos años tuvo que dejar su empleo a tiempo parcial en una tienda de ropa porque no tenía más remedio que echarse una buena siesta todas las tardes. Necesitaba ese descanso para disponer de fuerza suficiente para recoger a sus hijos cuando llegaban en el autobús del colegio, preparar la cena y ayudarles con los deberes.

Observó que se estaba volviendo cada vez más irritable y que menudeaban las discusiones con su marido, Mark, que no entendía por qué estaba siempre tan cansada. Después de todo, las pruebas que le había hecho el médico no habían indicado nada malo. El médico le había dicho que estaba sana y había concluido que quizá lo único que le pasaba era que se sentía triste o deprimida.

Aquel diagnóstico hizo que Cynthia abandonara la consulta del médico sin decir ni una sola palabra más. Cualquier bajón de ánimo que pudiera tener se debía a que estaba siempre cansada y a que apenas podía mantenerse en pie, y no al revés. Su marido, sin

embargo, se puso del lado del médico y empezó a mostrarse cada vez más resentido con ella.

La tensión continuada llegó a suponer una enorme sobrecarga para Cynthia. Le parecía imposible seguir el ritmo normal de la vida. No tenía energía suficiente ni para cepillarse el pelo y la simple idea de pasar la aspiradora o fregar los cacharros bastaba para agotarla. Visto desde afuera, parecía que estaba renunciando a vivir. Mark estaba cada vez más enfadado y empezó a hablar de separación.

—Trabajo duro en la oficina durante todo el día para tener que ocuparme además de las cosas de la casa —le dijo—. Se supone que esto es cosa tuya.

Cynthia cada vez se sentía más agobiada por la presión a que estaba sometida para que se pusiese bien, pero la preocupación por lo que iba a ser de su matrimonio y por lo que pudiera suceder a sus hijos hacía que su fatiga aumentara cada vez más. Apenas conseguía conducir hasta la tienda ni preparar la cena para su familia. Todo lo que no fuera estar tumbada en la cama o en el sofá suponía un esfuerzo terrible.

Este es un buen ejemplo de un caso entre moderado y grave de síndrome de fatiga crónica no diagnosticado. Cuando Cynthia me llamó, su vida se había venido abajo. Su marido la había dejado y su hija, Sophie, que ya tenía siete años, y su hijo, Ryan, de nueve, habían perdido la unidad familiar. Lo que el médico había malinterpretado como un trastorno psiquiátrico era en realidad un problema físico: virus de Epstein-Barr. Y esta misma historia se repite una y otra vez en demasiadas mujeres.

Me puse manos a la obra e informé a Cynthia de que padecía un VEB que su médico no había conseguido detectar. Hice hincapié en la importancia de controlar la carga viral y de tratar las deficiencias nutricionales; le expliqué lo que significaba el síndrome de fatiga crónica, tal y como he hecho en este mismo capítulo, y le indiqué los protocolos de tratamiento que hemos visto anteriormente y que expongo con más detalle en la cuarta parte. Como su vida dependía de ello —porque así era—, Cynthia siguió los consejos del Espíritu.

Poco a poco, empezó a mejorar. Sus glándulas suprarrenales empezaron otra vez a funcionar normalmente y Cynthia recuperó su

energía. Ahora ya podía atender de nuevo a sus hijos, hacer recados, mantener la casa en condiciones y arreglarse el pelo, y todo sin necesidad de recurrir a los litros de café que tenía que tomar anteriormente. Y al fin consiguió volver a trabajar.

Tras observar el cambio operado en su mujer, Mark llamó a Cynthia y le propuso que salieran a cenar; su madre se ocuparía de los niños. Cuando llegaron al sofisticado restaurante en el que, mucho tiempo atrás, habían tonteado siendo universitarios, Mark le dijo a Cynthia que había llamado antes de ir para encargarse una comida curativa especial para ella... y que, como muestra de solidaridad, había pedido lo mismo para él. Ante un plato de hummus con tomates secados al sol y rollitos nori vegetales, no se puede decir que Mark rompiera a llorar de emoción (algunas cosas no cambian nunca), pero sí que tuvo que tocarse un poco los ojos cuando le pidió perdón por su comportamiento anterior.

Cynthia guardó silencio y luego respondió con sonrisa juguetona:

—Te dejo que me compenses por ello.

Tras unas semanas de tantear el terreno —Cynthia quería asegurarse de que Mark no quería volver con ella solo para tenerla como paño de lágrimas y ama de casa—, volvieron a vivir juntos en familia. En la actualidad, Mark madruga todos los sábados para acudir al mercado agrícola antes de que se les acaben las verduras para ensalada.

* * *

CASO REAL

El dolor de la fibromialgia quedó por fin olvidado

Stacy, una mujer de cuarenta y un años que trabajaba a tiempo parcial como recepcionista en la consulta de un médico, llevaba más de quince años casada con Rob, empleado en un concesionario de coches. Por falta de energía, nunca había sido capaz de seguir el ritmo de las excursiones que Rob planeaba con sus hijas. De hecho, no recordaba haberse sentido totalmente bien en su vida. Siempre

tenía pequeños dolores y se encontraba más cansada que sus amigas. Y, desde que dio a luz a su segunda hija, que ahora tenía ya once años, la fatiga y el dolor muscular se habían agudizado.

Un fin de semana, mientras Rob y las niñas estaban en un museo, salió a dar un paseo más largo de lo habitual; había tomado la determinación de esforzarse un poco para perder unos kilos que había cogido en los últimos años. Tras el paseo, notó un dolor poco habitual en la rodilla izquierda. Recordando el consejo de su entrenador de baloncesto de la universidad, que recomendaba «pasearlo», intentó ignorarlo.

Pero el dolor no desaparecía. Dos semanas más tarde acudió al médico de la empresa. Salió de la consulta cojeando y con un volante para una resonancia... que no mostró nada extraño en la rodilla.

Como se apoyaba en la pierna «buena», caminaba desequilibrada y tropezaba con mucha facilidad; las escaleras, los bordillos y las esquinas de las alfombras llegaron a ser obstáculos importantes. Y entonces empezó a dolerle la rodilla derecha, aunque no se la había golpeado en ninguna caída y las pruebas no mostraban nada raro. La preocupación de Stacy se convirtió en miedo: algo estaba funcionando realmente mal en su cuerpo. Los médicos de la empresa le diagnosticaron artritis reumatoide y conjeturaron que los culpables del dolor eran los quince kilos de sobrepeso que tenía.

Muy pronto empezó a sentir dolor también en otros sitios. Era incapaz de levantar las manos por encima de la cabeza sin que le dolieran los brazos y el cuello. Ya no podía ir a trabajar y, cuando no le quedó más remedio que pasar las horas tumbada en el sofá, cayó en una depresión. Por la noche, Rob preparaba la cena para toda la familia y la hija de ambos se la llevaba a Stacy al sofá.

Un especialista llegó a la conclusión de que se trataba de fibromialgia. Cuando Stacy le preguntó cuál era la causa, el médico respondió:

—No se sabe. Creemos que se trata de una hipersensibilidad de los nervios. Esto te aliviará.

Y le entregó una receta para una medicina que se emplea habitualmente para tratar la depresión y el dolor de la fibromialgia.

En la siguiente visita al especialista, cuando Stacy declaró que no había mejorado nada, el médico me la remitió.

Cuando le expliqué lo que era realmente la fibromialgia, que su verdadera causa era el virus de Epstein-Barr y que lo llevaba en su organismo desde la niñez, Stacy recordó haber padecido un brote de mononucleosis a los catorce años. Al fin tenía una respuesta a sus problemas. Ahora comprendía que la mala dieta, las carencias nutricionales y el aumento del estrés habían disparado el anteriormente latente VEB en forma de fibromialgia. No saber lo que le pasaba —la impotencia— le había asustado más que conocer la verdadera causa; el misterio de su enfermedad misteriosa había sido lo más duro. Ahora sabía lo que debía hacer y tenía confianza en su capacidad para curarse.

A los seis meses de nuestra primera conversación, y tras seguir las mismas sugerencias que describo en este capítulo y en la cuarta parte, «Claves para la curación», se había librado de la fibromialgia, había regresado al trabajo y volvía a disfrutar de la vida. Me dijo que se sentía más feliz y sana que nunca, y que ella misma había planeado la siguiente excursión familiar: ir a recoger manzanas a un huerto ecológico.

* * *

El conocimiento es poder

El primer paso del proceso de curación es saber que la causa de tu sufrimiento es el virus de Epstein-Barr... y darte cuenta de que no tienes la culpa de lo que te pasa.

Tus problemas de salud relacionados con el VEB no son el resultado de algo que hayas hecho mal ni de haber fallado moralmente. Tú no lo has buscado y no eres culpable en ningún aspecto. No has sido tú el que ha manifestado tu dolencia; no la has atraído. Eres un ser humano vibrante y maravilloso, y tienes todo el derecho divino de curarte. *Mereces curarte.*

Gran parte de la efectividad del VEB deriva de que es capaz de esconderse en las sombras para que ni tú ni el sistema inmunitario de tu organismo podáis apercibirlos de su presencia. De ese modo no solo consigue provocar el caos sin que nadie se lo impida, sino que hace brotar emociones negativas como la culpabilidad, el miedo y la impotencia.

Ahora tienes ante ti una perspectiva nueva. Si padeces VEB, tanto tu mente como tu cuerpo conocen lo que está provocando tus problemas de salud. Solo con esto, tu sistema inmunitario se fortalecerá y el virus se debilitará de forma natural. Por eso, en lo que respecta a la lucha contra el VEB, en un sentido estricto *el conocimiento es poder*.

CAPÍTULO 4

Esclerosis múltiple

Desde que la ciencia médica identificó por primera vez la *esclerosis múltiple* (EM), esta dolencia ha ido acompañada siempre de una grave confusión. Demasiadas personas reciben, cada año, un diagnóstico de EM equivocado.

En los años cincuenta, sesenta y setenta aumentó enormemente entre las mujeres la prevalencia de unos síntomas neurológicos misteriosos que los médicos interpretaban como menopausia, desequilibrio hormonal o, sencillamente, psicosis. Para las mujeres resultaba prácticamente imposible encontrar un profesional médico que confirmara que el dolor, los temblores, la fatiga, el vértigo y demás eran síntomas reales de un problema físico. Las únicas que conseguían que los médicos las tomaran en serio eran, o muy ricas, o de edad avanzada.

No fue hasta que una cantidad significativa de hombres empezó a presentar los mismos síntomas, allá por los años sesenta y setenta, cuando la profesión médica comenzó a tomarse en serio aquellos síntomas neurológicos misteriosos. Como sucede con muchas otras enfermedades, la palabra de un hombre prevalece sobre la de una mujer.

Los médicos estaban abrumados por la responsabilidad de establecer un diagnóstico y recurrieron a la etiqueta de EM.

La esclerosis múltiple es especialmente conocida por inflamar y dañar la cubierta protectora del sistema nervioso central que actúa como transmisora de los mensajes neurológicos y que recibe el nombre de *vaina de mielina*. Los nervios transportan una serie de señales eléctricas que son las que dirigen las distintas partes del

cuerpo; cuando una porción de la vaina de mielina resulta dañada, los mensajes de los nervios que se encuentran debajo de ella pueden trastocarse y provocar un caos importante (dependiendo de las zonas en las que se haya inflamado el sistema nervioso).

La EM puede provocar dolor muscular y espasmos, debilidad y fatiga, trastornos mentales, problemas de visión o de oído, mareos, depresión, trastornos digestivos y disfunciones de la vejiga e intestinales. Puede también paralizar las piernas parcial o totalmente y obligar al paciente a utilizar bastón, muletas o incluso silla de ruedas.

Alrededor de 150.000 estadounidenses —de los cuales, el 85 por ciento son mujeres— resultan afectados por la esclerosis múltiple cada año.

Y a aproximadamente otros 150.000 al año se les diagnostica *erróneamente* EM cuando, en realidad, su dolencia es otra (en seguida hablaremos más de esto).

Recibir un diagnóstico de EM puede suponer un vuelco total para la vida de una persona... y resulta especialmente devastador cuando el diagnóstico está equivocado.

Este capítulo revela la verdad acerca de la EM... y te muestra cómo puedes superarla y recuperar tu vida.

Cómo identificar la esclerosis múltiple

Si padeces esclerosis múltiple, es probable que los daños de la vaina de mielina del sistema nervioso central —y la consecuente inflamación y fibrosis de los nervios— provoquen la mayoría de los síntomas siguientes. De todas formas, ten en cuenta que puedes mostrar muchos de estos síntomas pero no tener esclerosis múltiple. Solo si los padeces en su forma más grave es posible que tu dolencia sea realmente EM.

- Con anterioridad, problemas oculares como visión borrosa, visión doble, disminución de la percepción del color, dolor de

ojos o pérdida completa de visión, normalmente de un ojo cada vez.

- Debilidad y fatiga crónicas.
- Dolor crónico, especialmente en los músculos de todo el cuerpo.
- Temblores.
- Entumecimiento en los brazos o en las piernas, primero en un lado del cuerpo y luego en el otro.
- Debilidad o parálisis en las piernas que provoca dificultades para caminar o, en los casos más graves, verse recluido en una silla de ruedas.
- Confusión mental, que se muestra como dificultad para concentrarse.
- Trastornos de la memoria.
- Problemas de dicción.

Aparte de la comprobación de esta lista de síntomas, no existen pruebas que indiquen con claridad la existencia de EM. Esta es, en parte, la razón de que se produzcan tantos diagnósticos equivocados de esta enfermedad.

Si padeces al menos seis de los síntomas más importantes de la lista anterior de una forma grave y pronunciada —y si tu médico ha descartado otras posibles causas que pudieran provocarlos—, puedes intentar confirmar que padeces EM pidiendo al neurólogo que te haga una resonancia magnética para ver si existen lesiones (es decir, fibrosis o cualquier otro daño) en la vaina de mielina del cerebro y de la médula espinal. Si se encuentran dos o más lesiones, se podría confirmar que tus síntomas son el resultado de una esclerosis múltiple.

Dicho esto, las lesiones resultan muy difíciles de percibir incluso con los actuales aparatos médicos de imágenes en 3-D (y no es probable que la situación mejore hasta el año 2030, más o menos). Por tanto, si tu neurólogo no consigue encontrar ninguna lesión, eso no significa que no existan.

Otra cosa que debes tener en cuenta es si has padecido infecciones de oído o de garganta, sinusitis o, en el caso de las mujeres, infecciones vaginales. Todas ellas suelen producirse en la infancia o al principio de la edad adulta, antes de que se desarrolle la esclerosis múltiple.

Otra forma de hacerte una idea del mal que padeces es comprender mejor lo que realmente significa la EM.

Qué es *realmente* la esclerosis múltiple

Las comunidades médicas creen que la esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune provocada por el propio sistema inmunitario, que confunde algunas zonas de la vaina de mielina de los nervios con organismos invasores y las ataca.

Como digo en otros capítulos, este es un planteamiento que va a retrasar varias décadas el hallazgo de la verdad en la investigación médica. El cuerpo humano *no se ataca a sí mismo*. Los culpables son los patógenos.

Las comunidades médicas creen también que la EM no tiene solución. Y también en este caso están equivocados. Lo cierto es que la esclerosis múltiple puede curarse... y que puede ser una versión del virus de Epstein-Barr.

Como ya expliqué en el capítulo 3, el VEB es un virus que provoca una inflamación crónica de los nervios. La mayoría de las cepas son leves y poco agresivas, pero sus variedades de esclerosis múltiple se comen la vaina de mielina y eso es lo que provoca el conjunto específico de síntomas que se asocian con esta enfermedad (por lo que respecta al sistema inmunitario, no solo es inocente de cualquier acción malvada, sino que es tu defensa principal contra la EM. Cuando recibe lo que necesita, la curación es posible y está a tu alcance).

Hay otro punto que distingue a la EM de otras formas del VEB y es que, en esta dolencia, va acompañado por una combinación única

de bacterias, hongos y metales pesados. Concretamente, si padeces EM tendrás los siguientes cofactores del VEB en tu organismo:

- Estreptococos A y B
- Bacterias *H. pylori* (o, cuando menos, un caso previo de *H. pylori*)
- Cándidas
- Citomegalovirus
- Metales pesados, como cobre, mercurio y aluminio; estos metales debilitan la capacidad del sistema inmunitario para proteger al cuerpo de las lesiones nerviosas provocadas por el virus.

Si bien estos cofactores favorecen las características particulares de la EM, la raíz de la esclerosis múltiple no es sino una forma de VEB. Ser conscientes de esto nos permite disipar toda la oscuridad y el misterio que rodean esta enfermedad. El VEB *puede* resultar peligroso en algunos casos, y en el capítulo 3 encontrarás una explicación detallada de todo lo que necesitas saber acerca de él, incluidos los pasos que puedes dar para poner fin a los daños que provoca y para eliminar casi por completo tanto el virus como sus cofactores.

Cómo curar la esclerosis múltiple

Los médicos suelen tratar la esclerosis múltiple utilizando fármacos inmunosupresores y esteroides, en la creencia errónea de que el problema es el sistema inmunitario. Sin embargo, lo cierto es que *no es el sistema inmunitario el que te está atacando*, sino un *virus*. La única posibilidad de matar al VEB es contar con un sistema inmunitario fuerte y activo..., y estas medicaciones están diseñadas para debilitarlo. Por tanto, no solo no consiguen ayudarte a derrotar al VEB, sino que están marcadamente ayudándole a hacerte daño.

Lo mejor que puedes hacer es leer el capítulo 3 para comprender bien el VEB. Como las cepas del VEB que provocan la esclerosis múltiple tienen una agresividad especial hacia la vaina de mielina, los siguientes suplementos están específicamente recomendados para combatir esta enfermedad. Ayudan a reducir el dolor y protegen la vaina de mielina mientras estás luchando contra el VEB:

- **EPA y DHA** (ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico): ácidos grasos omega-3 que protegen y fortalecen la vaina de mielina de los nervios. Cuando los compres, asegúrate de que son de procedencia vegetal (no de pescado).
- **L-glutamina**: aminoácido que elimina toxinas —como el glutamato monosódico— del cerebro y protege las neuronas.
- **Melena de león**: hongo medicinal que protege la vaina de mielina y favorece la función neuronal.
- **ALA (ácido alfa-lipoico)**: ayuda a reparar las neuronas y los neurotransmisores que han resultado dañados. Además, repara la vaina de mielina de los nervios.
- **Monolaurina**: ácido graso que mata las células víricas, las bacterias y otros microbios perjudiciales (como los mohos) del cerebro.
- **Curcumina**: componente de la cúrcuma que reduce la inflamación del sistema nervioso central y alivia el dolor.
- **Extracto en polvo de zumo de cebada**: contiene micronutrientes que alimentan el sistema nervioso central. Además, alimenta los tejidos cerebrales, las neuronas y la vaina de mielina de los nervios.

Debes ser consciente de que la EM no supone una condena de por vida. Si un médico te ha hecho un diagnóstico preciso, no hay razón para temerla (y, si te han dicho que tienes EM, lo más probable es que seas uno de los muchos que han recibido un diagnóstico equivocado. El auténtico culpable de tus síntomas

puede ser el VEB; eso sí, una cepa que provoque lesiones en la vaina de mielina de los nervios).

Si cumples las recomendaciones de esta sección y, en especial, sigues todos los consejos del capítulo 3 y de la cuarta parte del libro para recuperar el sistema nervioso central y el sistema inmunitario, lo más normal es que, al cabo de entre tres y dieciocho meses (dependiendo de varios factores, como tu estado actual de salud), te veas libre de casi todos los virus que están inflamando tus nervios y recuperes una vida normal y sin síntomas de enfermedad.

CASO REAL

La verdad le permite recuperar la salud

Rebecca era una enfermera de cuarenta y un años que trabajaba en las urgencias de un hospital. Una tarde, al final de un turno muy largo, una de las enfermeras que debía relevarla no acudió al trabajo y Rebecca tuvo que seguir trabajando doce horas más, hasta bien entrada la noche.

Mientras conducía hacia su casa, donde su madre había estado cuidando de Nicholas, su hijo de diez años, notó cómo se le entumecía el lado derecho de la cara. En seguida, el entumecimiento empezó a bajar también por el brazo. Rebecca jamás había experimentado nada parecido anteriormente, pero lo había visto en muchos pacientes a lo largo de sus años de profesión. Intentó ignorarlo achacándolo al exceso de trabajo y se acostó al llegar a casa con la esperanza de que, a la mañana siguiente, hubiera desaparecido.

Cuando se despertó, pudo comprobar que no era así. Tenía entumecidos el lado derecho de la cara, la nariz, parte de la boca, el brazo y la mano. Preocupada porque pudiera ser un ictus, pidió a su madre que la llevara al hospital. Una médica conocida suya la examinó inmediatamente y le hizo una serie de pruebas que incluyeron una resonancia magnética con contraste y un ECG. Las pruebas no mostraron nada extraño y la médica dedujo que no era

un ictus. Sospechó que el culpable podría ser un ataque de ansiedad.

—Vamos a darle tiempo y veremos si ceden los síntomas —dijo, y le recetó benzodiazepina.

Durante las semanas siguientes, Rebecca experimentó muy pocos cambios. Intentó seguir adelante con su entumecimiento misterioso, pero pronto comprobó que la situación estaba empeorando. El brazo derecho empezó a debilitarse y llegó un momento en que fue incapaz de realizar sus tareas normales en el trabajo, que incluían mover a los pacientes de las camillas y levantar diversos aparatos médicos. Decidió coger un permiso y pidió cita con el jefe de neurología del hospital.

Tras someterla a una serie muy completa de pruebas, el médico le informó de que se trataba de un inicio de esclerosis múltiple..., aunque la resonancia magnética y el escáner cerebral no habían mostrado evidencia alguna de la enfermedad. El neurólogo le dijo que debería hacerse resonancias de forma regular. Llegaría un momento en que, a medida que la esclerosis múltiple fuera avanzando, empezaría a aparecer en las imágenes. Hasta que llegara ese momento, le recetó la medicación utilizada para tratar la EM (fármacos inmunosupresores y esteroides). A duras penas consiguió Rebecca contener las lágrimas cuando se acercó a su madre en la sala de espera. ¿Cómo iba a poder atender a Nicholas?

Durante los seis meses siguientes, los síntomas fueron avanzando. El entumecimiento empezó a ir acompañado de mareos, fatiga y, tras la última resonancia con contraste, de confusión mental. Un día, una enfermera con la que Rebecca había trabajado anteriormente, que era clienta mía, le recomendó que me llamara y pidiera una cita.

Lo primero que me dijo el Espíritu fue que Rebecca tenía una enfermedad vírica, una cepa específica de VEB.

—Pero si me han hecho pruebas para detectar el virus de Epstein-Barr —dijo Rebecca—. Revelaron que, en la actualidad, no tengo ninguna infección en la sangre, solo señales de una infección que contraí hace muchos años. Eso no puede ser lo que está provocando los problemas actuales.

Le expliqué que los anticuerpos del VEB en la sangre no son necesariamente señal de que el virus haya abandonado el organismo de una persona..., sino que indican, más bien, que el virus se ha adentrado más en el cuerpo. En el caso de Rebecca, el virus estaba muy vivo y afectando a su sistema nervioso central. Le aseguré que no tenía esclerosis múltiple.

—Daría cualquier cosa por poder creerlo —me dijo.

—Es la verdad —le respondí, y le describí cómo, además del sistema nervioso central, el VEB estaba inflamándole también los nervios frénico y trigémino, y que eso era lo que le estaba provocando el entumecimiento. Además, el virus estaba segregando una neurotoxina que era la causante de los mareos, la fatiga y la confusión mental.

Al final, conseguí convencerla.

—Es como si me hubieses quitado un peso enorme de encima.

Siguiendo los protocolos que explico en este capítulo y en la cuarta parte, a los seis meses Rebecca estaba totalmente recuperada. No tenía que tomar medicación y pudo volver a ocupar su puesto en el hospital. Ha dejado de hacer horas extra, porque considera que el estrés que le provocaban la agotaba y permitía al VEB aprovecharse de la situación.

El simple hecho de entender cómo actuaba su dolencia —y de descubrir que no era una condena para toda la vida— fue lo que marcó la diferencia en la curación de Rebecca. Me dijo que, de no haberse enterado de lo que se escondía realmente tras su enfermedad misteriosa, estaba segura de que habría seguido arrastrando un diagnóstico equivocado durante el resto de su vida.

** * **

CAPÍTULO 5

Artritis reumatoide

Las comunidades médicas utilizan el término *artritis reumatoide* (AR) como si fuese un diagnóstico para la dolencia que provoca inflamación crónica y dolorosa de las articulaciones. Sin embargo, la definirían con más propiedad si dijeran *enfermedad de las articulaciones inflamadas, aflicción que provoca dolor articular o trastorno de los dolores inexplicables*. Si las investigaciones médicas no han descubierto aún la explicación de un conjunto concreto de síntomas —es decir, lo que sucede en el caso de la AR—, sería preferible que lo denominaran con un nombre que los médicos conocieran. Esconderse detrás de nombres elaborados no ayuda a nadie, y menos a los pacientes.

Lo más habitual es que la AR afecte a las articulaciones pequeñas de las manos y los pies, aunque también puede afectar a las rodillas, a los codos o a otras articulaciones mayores, así como a otras partes del cuerpo: los nervios, la piel, la boca, los ojos, los pulmones o el corazón. El dolor articular y la inflamación son los efectos más notables de esta enfermedad y, con el tiempo, pueden llegar a producirse daños y deformidades en las articulaciones y en los huesos. Las comunidades médicas no saben que el número de estadounidenses afectados por la AR es, en realidad, más elevado de lo que se supone; ronda los 2,5 millones de personas, con edades comprendidas entre los quince y los sesenta años. La artritis reumatoide afecta cinco veces más a las mujeres que a los hombres.

Las comunidades médicas creen que la artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune, es decir, una dolencia en la que un sistema inmunitario confundido considera que determinadas partes del cuerpo son organismos invasores y responde atacándolas constantemente. Esto significa que tu cuerpo se vuelve contra ti sin pedirte opinión al respecto.

La profesión médica instruye a los doctores para que utilicen de forma generalizada explicaciones de este tipo para las enfermedades misteriosas. Es una trampa para que los pacientes se sientan seguros, para convencerles de que los profesionales sanitarios saben qué es lo que está sucediéndoles y por qué, para que crean que se puede controlar lo que está mal. Pero esta explicación de las enfermedades autoinmunes no ayuda tanto como la institución médica cree. Cuando un paciente se hace la imagen mental de que sus células se están enfrentando unas a otras, se le está enviando el mensaje equivocado: que su cuerpo le ha traicionado y que no puede confiar en que vaya a curarse.

Es fundamental que seamos conscientes de que *nuestro cuerpo no se ataca a sí mismo*. La verdad es la siguiente: la inflamación de las articulaciones tiene el objetivo de *protegerte* del ataque de un virus especialmente común. Tu cuerpo está esforzándose al máximo para evitar que los patógenos penetren más profundamente en las articulaciones y en el tejido que las rodea. Cuando la inflamación es prolongada y crónica es cuando surge el problema que conocemos como AR, pero sigue debiéndose al enorme esfuerzo que está haciendo el organismo para evitar el daño que provocan los virus.

Los médicos creen además que la artritis reumatoide no tiene cura. Pero también en esto están equivocados.

Este capítulo te explica lo que es realmente la artritis reumatoide... y cómo puedes controlarla y recuperar la salud.

Identificar la artritis reumatoide

Si ya padeces artritis reumatoide, es probable que experimentes muchos de los siguientes síntomas... y por una buena razón. Estos

síntomas son el resultado del uso que está haciendo el organismo de sus defensas para repeler a un patógeno vírico muy común:

- Dolor en las articulaciones, sobre todo en las muñecas y los nudillos, en las rodillas y en el antepié, aunque *cualquier articulación* puede verse afectada.
- Inflamación articular.
- Rigidez articular, sobre todo por las mañanas, que puede durar varias horas.
- Hormigueo o entumecimiento, en especial de las manos o de los pies.
- Acumulación de líquidos, sobre todo en los tobillos o detrás de las rodillas.
- Fatiga, fiebre y otros síntomas parecidos a los de la gripe.
- Palpitaciones cardíacas.
- Quemazón o picores en la piel.
- Un dolor quemante e itinerante (que se va moviendo).
- Dolor nervioso.

Para identificar la AR los médicos emplean una serie de métodos, aunque ninguno de ellos resulta definitivo. A continuación encontrarás una lista de pruebas específicas. Ten en cuenta que estas pruebas pueden fallar, porque no están diseñadas para encontrar la verdadera causa de la AR. No tienen capacidad para encontrar el patógeno vírico que la dispara. Más bien sirven de referencia para comprobar el nivel de inflamación existente en el organismo.

- **Análisis de sangre para medir el factor reumatoide:** comprueba la existencia de una serie de anticuerpos que los médicos consideran asociados a la AR. Sin embargo, puede dar un resultado positivo en personas totalmente sanas o en personas que padezcan una enfermedad que no tiene relación alguna con ella, como el lupus. Además, puede dar resultados

negativos en personas que sí padecen síntomas de artritis reumatoide. Por tanto, no resulta demasiado útil.

- **Análisis de sangre para medir los anticuerpos antipéptidos citrulinados cíclicos (anti-CCP):** esta prueba, más moderna, para medir los anticuerpos es más eficaz que la del factor reumatoide para identificar los casos de inflamación por artritis reumatoide, aunque sigue estando muy lejos de resultar definitiva.
- **Análisis de sangre para medir la tasa de sedimentación eritrocitaria:** esta prueba está diseñada para un nivel de inflamación elevado. Las causas de la inflamación son múltiples, por lo que esta prueba no indica necesariamente una artritis reumatoide. Dicho esto, puede utilizarse para identificar la cantidad de inflamación existente. Por tanto, si padeces AR, puede ayudarte a calibrar su grado de agresividad.
- **Análisis de sangre para medir la proteína C reactiva:** esta prueba analiza los niveles de una proteína asociada con la inflamación activa. De todas maneras, existen otros factores, como la obesidad, capaces también de crear esta proteína. Además, la inflamación por sí sola no indica que la causa tenga que ser necesariamente una artritis reumatoide.
- **Ultrasonidos y resonancias magnéticas:** pueden utilizarse para registrar la actividad inflamatoria que, con el tiempo, ha provocado lesiones óseas.

Otra forma de determinar si padeces o no artritis reumatoide es conocer la verdad de lo que realmente significa esta enfermedad.

Qué es realmente la artritis reumatoide

Las comunidades médicas creen que la artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune provocada por el propio sistema inmunitario, que considera erróneamente que las articulaciones y otras partes del cuerpo son invasores y las ataca. Como ya he dicho

anteriormente, *nuestros cuerpos* no se atacan a sí mismos. Nuestros cuerpos solo reaccionan ante el ataque de los *patógenos*.

La artritis reumatoide está provocada por una versión del virus de Epstein-Barr (VEB).

El VEB provoca dolencias crónicas en diversas partes del cuerpo, como las articulaciones, los huesos y los nervios. Este virus es el causante del dolor y la inflamación de las articulaciones (por lo que respecta al sistema inmunitario, no solo es inocente de toda fechoría, sino que es tu principal defensa contra el VEB).

Como he mencionado anteriormente, existen más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr. Las investigaciones médicas tardarán décadas en aportar algo de luz a las condiciones y mutaciones víricas del VEB que provocan la AR. Cuando al fin se dediquen tiempo, energía y recursos a esta causa —esperemos que eso suceda en los próximos veinte o treinta años—, los investigadores podrán descubrir con facilidad las variantes del VEB que han causado grandes daños en las articulaciones y los nervios de las personas a lo largo de un siglo. Cuando los médicos profundicen un poco más, accederán a las auténticas soluciones contra el virus.

Saber que la artritis reumatoide es una forma de VEB elimina todo el misterio que la rodea. Las afecciones que provoca este virus se explican con gran detalle en el capítulo 3, así como los pasos que deben darse para poner fin a los daños causados y para destruir prácticamente todos los virus VEB presentes en el organismo.

Cómo curar la artritis reumatoide

Los médicos suelen tratar la artritis reumatoide con diversos medicamentos antiinflamatorios e inmunosupresores, porque no tienen otra cosa que ofrecer, y con ellos afrontan las crisis. Dado el grado de dolor e inflamación que provoca la AR, es una estrategia comprensible. Sin embargo, esta estrategia plantea dos problemas.

En primer lugar, la medicación no elimina la raíz principal de la AR, que es el virus de Epstein-Barr. Como estos fármacos no hacen

nada para reducir el número de virus, permiten que la enfermedad continúe avanzando dentro de ti. Más bien evitan que el organismo reaccione ante el virus, le obligan a actuar como si este no estuviese ahí.

En segundo lugar, tu principal defensa contra el VEB es tu sistema inmunitario, y lo que hacen en realidad los fármacos recetados es *debilitarlo*. Por tanto, no solo no consiguen ayudarte a derrotar al VEB, sino que lo están claramente favoreciendo.

La mejor forma de abordar la enfermedad es leer el capítulo 3 entero para comprender plenamente lo que significa el VEB. Espero que te resulte liberador..., y creo que las recomendaciones que encontrarás en él te van a ser de mucha utilidad.

Como el VEB que provoca la artritis reumatoide puede resultar especialmente incómodo y difícil de soportar, los siguientes antiinflamatorios *naturales* (es decir, que no debilitan el sistema inmunitario) son también muy recomendables. Los enumero, más o menos, en orden de preferencia. Te aliviarán el dolor y favorecerán la curación del VEB:

- **Curcumina:** componente de la cúrcuma, que reduce la inflamación y alivia el dolor.
- **Hoja de ortiga:** esta planta contiene alcaloides que reducen la inflamación específica del VEB.
- **Cúrcuma:** raíz que reduce la inflamación y alivia el dolor.
- **N-acetil cisteína:** aminoácido que reduce la inflamación y alivia el dolor.
- **MSM (metilsulfonilmetano):** sustancia que reduce la inflamación y alivia el dolor de las articulaciones.

Además, puedes aplicarte compresas calientes y frías. Coloca una compresa fría sobre las zonas doloridas durante media hora al día para reducir la inflamación y acelerar la curación, y una compresa caliente en las mismas zonas durante diez minutos al día para aliviar

la tensión muscular que pueda desarrollarse alrededor de las articulaciones lesionadas.

Si sigues estas recomendaciones y, sobre todo, si sigues los consejos que encontrarás en el capítulo 3 y en la cuarta parte, «Claves para la curación», podrás verte libre tanto del VEB como de la AR en un plazo que puede variar entre unos meses y dos años (dependiendo de varios factores, como tu estado actual de salud), y recuperar el control de tu salud y de tu vida.

CASO REAL

Tomó cartas en el asunto con sus manos hinchadas

A Janet le entusiasmaba su trabajo de esteticista. Hacer que la gente se sintiera bien consigo misma gracias a los tratamientos de hidroterapia y las sesiones de maquillaje que realizaba a domicilio era lo que la impulsaba a levantarse con alegría de la cama todas las mañanas. A los cuarenta y ocho años, tenía muchas responsabilidades. Como madre sin pareja de dos hijos adolescentes, se esforzaba muchísimo por estar al día en el pago del alquiler de la casa, gestionar su equipo de esteticistas a domicilio y conseguir que su hijo mayor terminara la universidad. Por si fuera poco, su madre llevaba un año enferma de cáncer. Janet había tenido que dedicar todos los fines de semana y todas sus horas libres a atender sus necesidades: supervisar las citas con los médicos, pagar las facturas, hacerle la compra, ayudarla en las tareas domésticas y poner en orden sus asuntos.

En los últimos años, Janet había estado experimentando molestias de vez en cuando, pero siempre consideraba que eran algo natural, algo que le pasa a todo el mundo, y no les hacía ningún caso. Una noche, en mitad de aquella época de tanto ajetreo y después de haberse quedado levantada hasta tarde arreglando los papeles de su madre tras un día repleto de citas de clientes, Janet notó un dolor más fuerte de lo habitual en los codos, las muñecas y las manos. Se dijo a sí misma que a la mañana siguiente habría desaparecido..., pero, cuando despertó, el dolor había empeorado.

Al comprobar que era incapaz de realizar su trabajo, concertó inmediatamente una cita con su médico. Tras unos análisis de sangre y un reconocimiento completo, el médico le dijo:

—Creo que tienes artritis reumatoide.

La remitió a un reumatólogo, que le hizo otro reconocimiento y más análisis de sangre, y llegó a la conclusión de que Janet tenía una inflamación provocada por diversas proteínas y anticuerpos asociados con la inflamación de las articulaciones.

A Janet no terminaba de cuadrarle aquel razonamiento circular.

—¿Y eso qué significa? —preguntó.

—Significa que tienes AR —respondió el reumatólogo.

—Pero ¿qué es lo que está provocando la inflamación?

El reumatólogo le contestó que el causante era el sistema inmunitario de su organismo, que estaba atacando a las articulaciones y haciendo que se inflamaran, y le recetó una medicación antiinflamatoria e inmunosupresora.

Janet seguía sin encontrarle lógica alguna a la explicación del médico. Hasta aquel momento había considerado que podía confiar en sí misma. Quizá no pudiera confiar en otras personas, como en su exmarido o en la señora Ferguson, que jamás le pagaba los tratamientos faciales, pero siempre había estado segura de que su cuerpo estaba de su lado. No comprendía por qué de repente podía haber empezado a atacarse a sí mismo. Le parecía una traición.

Le asustaba la idea de que la enfermedad pudiera ir empeorando con el paso del tiempo. Si aquello había surgido sin avisar, entonces ¿qué iba a impedir a su cuerpo que siguiera perjudicándola? Contempló a su madre, metida de lleno en la batalla contra el cáncer a los ochenta y dos años, y se preguntó si, a su edad, ella iba a estar mucho peor. A los cuarenta y ocho años, su madre tenía una salud estupenda. Jamás tuvo que afrontar un problema de AR. ¿Podría ocurrir incluso que su cuerpo no consiguiera llegar a los setenta?

Janet decidió tomar cartas en el asunto con sus manos hinchadas y concertó una cita con una médica de medicina funcional que estudió los análisis de sangre que le habían hecho, pidió otras pruebas adicionales y acabó dando el mismo diagnóstico de AR.

Janet le preguntó a la doctora Tanaka qué era lo que le estaba provocando la artritis reumatoide y esta le respondió que era un proceso autoinmune, es decir, que el cuerpo se estaba atacando a sí mismo. Janet la presionó para que le diera una explicación mejor, pero la doctora no tenía otra. Lo que hizo fue indicarle que eliminara el gluten de trigo y el azúcar procesado de su dieta y que tomara un montón de suplementos que incluían aceite de pescado, vitamina D y el complejo B.

Con este régimen, Janet se sintió un poco mejor. El dolor no era tan fuerte en los codos, pero las manos y las muñecas no estaban ni mucho menos como antes. Solo podía realizar su trabajo en lo que ella denominaba días «buenos», y solo había unos pocos de estos cada mes. No solo estaba perdiendo ingresos, sino que tuvo que contratar una ayudante para su madre, y la suma de ambas cosas estaba dejándole la cuenta del banco a cero.

Un día, una clienta especial, Olivia —la mujer que la había animado a emprender su propio negocio unos años atrás—, llamó para concertar una cita con Janet y le pidió que se hiciera cargo del maquillaje para la boda de su hija. Cuando Janet le dijo que tendría que mandar a otra de las maquilladoras de su equipo y le explicó el motivo, Olivia le dijo:

—Vas a llamar a Anthony.

Mi escaneo inicial de Janet mostró inflamación en los nervios y en las articulaciones. Sin embargo, no se debía a que su cuerpo estuviera atacándose a sí mismo. El Espíritu reconoció que se trataba de una infección producida por el virus de Epstein-Barr. El sistema inmunitario de Janet estaba intentando combatirlo y trabajando a favor de ella para eliminarlo. Estaba haciendo todo lo que estaba en su mano para impedir que el virus penetrara en el tejido conjuntivo de las articulaciones. Mientras tanto, los medicamentos inmunosupresores que tomaba estaban inutilizando su sistema inmunitario e impidiendo que su cuerpo pudiera defenderse del virus.

Cuando le expliqué que el VEB se expresa como mononucleosis en una de sus fases iniciales, Janet recordó haber sufrido un brote de esta enfermedad cuando estudiaba en la universidad y que las

articulaciones le dolían igual que ahora. Por fin encontraba una explicación lógica. Comprendió que el virus había superado la forma original como mononucleosis y se había adentrado en su cuerpo, donde había permanecido más o menos latente hasta que la tensión del año anterior, unida al consumo, provocado por el estrés, de determinados alimentos que contenían sustancias que lo favorecían, habían hecho que despertara. La lógica era aplastante. Aquella explicación le permitía confiar en su cuerpo. Sintió que recuperaba su espíritu de lucha, listo para ayudarla a curarse.

Para que recuperara la salud nos centramos en el poder de las frutas y las verduras, especialmente en las antivíricas que se enumeran en los protocolos del capítulo 3, «Virus de Epstein-Barr, síndrome de fatiga crónica y fibromialgia». Tras la «Depuración curativa de 28 días» que se describe en el capítulo 21, Janet pudo empezar de nuevo a trabajar casi a jornada completa.

Al cabo de tres meses, había recuperado su agenda y su volumen de trabajo normales.

Mantuvo a la asistenta de su madre a tiempo parcial. Empezó a llevar bolsas de alimentos curativos a casa de su madre y enseñó a la asistenta a preparar batidos de frutas, salsa de mango, sopa de espinacas y otros platos que mantendrían fuerte el sistema inmunitario de su madre.

Un año después de nuestra primera conversación, Janet seguía cumpliendo los protocolos del VEB y evitando los alimentos que desencadenaban el virus... y no sufría ningún dolor ni molestia. De hecho, se sentía mejor de lo que se había sentido en años. Sabía que no tenía AR y disfrutaba enormemente con el hecho de haber conquistado al fin al pequeño virus de la mononucleosis que había contraído en la universidad.

Con la llegada de las vacaciones, el trabajo de Janet se duplicó, pero ver su agenda tan apretada no le produjo ningún sobresalto. Más bien la hizo exclamar:

—¡A por todas!

* * *

CAPÍTULO 6

Hipotiroidismo y tiroiditis de Hashimoto

Si queremos entender bien los trastornos y las enfermedades del tiroides, no nos queda más remedio que retroceder en la historia. El transcurrir de las generaciones hace que se vaya perdiendo el origen de los acontecimientos y es humano olvidar cómo surgieron las cosas, porque el trajín de la vida cotidiana nos distrae de todo lo demás. Si no explico esto aquí, la verdad sobre el origen de los trastornos del tiroides podría perderse para siempre.

La enfermedad tiroidea es una dolencia relativamente nueva. Hasta el inicio del siglo XIX, cuando la Revolución Industrial empezó a cambiar la forma de trabajar de las personas, no surgieron los primeros problemas reales con el tiroides. Hasta entonces, el bocio había sido una enfermedad muy poco habitual. Solo aparecía en casos de deficiencia de minerales, como iodo y zinc, o de toxicidad provocada por metales pesados, como el mercurio.

A partir de ese momento, las industrias recién desarrolladas empezaron a verter metales pesados tóxicos a ríos, arroyos y lagos, y las fábricas empezaron a liberar emisiones venenosas de sustancias químicas recién nacidas que nuestros organismos humanos no habían conocido anteriormente, y fueron las glándulas tiroideas de las personas las que empezaron a pagar los platos rotos. La gente se encontraba expuesta a más toxicidad que nunca y los casos de bocio se multiplicaron.

Más tarde, entorno al cambio de siglo, las industrias empezaron a eliminar nutrientes de cereales, verduras y frutas —todo ello en nombre del progreso— y a envasar nuestros alimentos en latas de

plomo. El plomo es el metal pesado ideal para provocar bocio a una persona. Y, como la alimentación no aportaba la nutrición correcta, la vulnerabilidad de las personas se duplicaba.

Al mismo tiempo, la ciencia médica hizo algo que fue considerado un avance enorme. Estaba basado en una filosofía que había sido muy popular en la Edad Media: la práctica de comer una parte del cuerpo de un animal para ayudar a curar la parte correspondiente de la persona enferma. En aquellos días, si alguien padecía una enfermedad del corazón, se le indicaba que tenía que comer corazón. La enfermedad renal se trataba comiendo riñones; las enfermedades del cerebro, comiendo cerebro, y las enfermedades oculares, comiendo ojos de animales deshidratados. Era una forma de curanderismo que no resultaba eficaz, pero que se respetaba y que estaba considerada la tendencia más lógica de la época.

Años más tarde, a finales del siglo XIX, los investigadores médicos tropezaron con un caso en el que la teoría funcionaba realmente... por primera vez en la historia de la humanidad. Descubrieron que las glándulas tiroideas de los cerdos, una vez deshidratadas y molidas, producían una medicina que aliviaba en las personas los síntomas de las enfermedades del tiroides, sobre todo del bocio.

Una de las razones por las que funcionaba era que el tiroides desecado aportaba a las personas un nutriente del que carecían: el yodo. Otra razón de alivio para los pacientes era que la profesión médica había descubierto, de forma accidental, su primer esteroide, es decir, una hormona concentrada que reduce la inflamación y el funcionamiento del sistema inmunitario. Cuando el tiroides tiene problemas, el organismo suele reaccionar de forma excesiva y provocar una retención de líquidos alrededor de la glándula; esto es, en parte, lo que provoca el bocio. La concentración hormonal en el tiroides desecado actuaba como inmunosupresor y ralentizaba la capacidad del organismo para reaccionar ante los problemas del tiroides.

Por primera vez, parecía que la filosofía de «comer las partes del cuerpo correspondientes a la enfermedad» había dado origen a una cura. En otra concentración, el tiroides bovino o porcino desecado sigue siendo el ingrediente que se utiliza en las medicaciones

actuales para los problemas de tiroides..., lo que hace que, en el mejor de los casos, estas medicaciones resulten, cuando menos, anticuadas, porque siguen sin tratar los problemas de salud que han provocado la dolencia. Por tanto, vamos a no ponernos a dar medallas a título póstumo por un descubrimiento que se hizo de casualidad.

Tenemos que darnos cuenta de que no se trató de un pensamiento científico elevado. Fue simplemente un médico que se despertó una mañana y pensó: «Vamos a probar esa vieja teoría que anda por ahí». Acto seguido, se fue a una carnicería a buscar unos cuantos despojos y empezó a improvisar en su laboratorio. «Un ojo para un ojo, un riñón para un riñón, un tiroides para un tiroides... ¡Anda, este sí que funciona!». Había cogido el tiroides de un cerdo, lo había curado y deshidratado y luego se lo había dado a comer a sus pacientes de bocio... y dio resultado. No fue, en absoluto, un gran descubrimiento basado en una teoría científica sofisticada.

En el siglo XX se produjo un enorme incremento de las enfermedades víricas y las mujeres empezaron a presentar unos síntomas relacionados con el tiroides que diferían bastante del bocio de años anteriores. Hoy en día, muchos años después, esta nueva dolencia se ha bautizado con el nombre de *tiroiditis*, que no significa más que inflamación del tiroides. En la actualidad es frecuente que los pacientes reciban unos diagnósticos concretos de *Hashimoto* o *hipotiroidismo*, aunque estas dolencias sigan siendo enfermedades misteriosas.

Actualmente ha surgido una nueva oleada de enfermedades tiroideas. Decenas de millones de personas, sobre todo mujeres, no saben que padecen un problema del tiroides pero tienen una calidad de vida muy disminuida por culpa de esta glándula. A los pacientes que sí reciben atención médica para el tiroides se les siguen recetando medicamentos elaborados a partir de tiroides sintéticos o animales desecados y, cuando estos medicamentos no consiguen suprimir los síntomas, se les ofrece un tratamiento de iodo radiactivo para intentar destruir la glándula tiroidea.

Esto no es el progreso. Todavía no hay respuestas que consigan aclarar cuál es la verdadera causa de estas misteriosas

enfermedades del tiroides. Por eso, la gente no sabe qué tiene que hacer para curarse.

En las siguientes secciones te voy a revelar cuál es la auténtica razón por la que muchísimas personas presentan síntomas relacionados con el tiroides y lo que puedes hacer si eres una de ellas. Si estás sufriendo, debes saber que existe un motivo para tus sufrimientos... y una forma de mejorar.

Comprender el hipotiroidismo y el hashimoto

El tiroides es una glándula pequeña que desempeña un papel fundamental para la salud. Está situada en el cuello y regula la cantidad de energía que asimilamos en cada momento. Su influencia se extiende a todas y cada una de las células del cuerpo.

Cuando el tiroides segrega muchas hormonas, está indicando a las células que deben recibir glucosa y transformarla en energía para funcionar, reparar daños y reproducirse. Cuando segrega menos hormonas, está indicando a las células que deben parar y reservar la conversión de energía para más adelante. De este modo, asegura que el organismo avance a un ritmo constante. Con el tiempo, sin embargo, los niveles bajos de hormonas tiroideas provocan «escasez de fuerzas» en todo el organismo, porque las células no reciben las instrucciones hormonales necesarias para recargar aquello que necesitan para poder funcionar adecuadamente.

Cuando tu tiroides funciona correctamente, lo mismo te sucede a ti. Sin embargo, cuando tu tiroides deja de funcionar como debe, es posible que muchas áreas de tu salud se vengán abajo.

El hipotiroidismo es el nombre con el que se conoce la baja producción de hormonas tiroideas. Es un caso leve, inicial, de tiroiditis. El hipotiroidismo y la tiroiditis de Hashimoto no son el bocio del pasado, provocado por una deficiencia de iodo y una acumulación de toxinas en el tiroides. Estos nombres no explican qué es lo que realmente está provocando la fatiga, las palpitaciones

cardíacas, los sofocos, la confusión mental, el aumento de peso y demás problemas que sufren los pacientes.

Los médicos creen que el hashimoto se debe a que, por alguna razón, el sistema inmunitario se ha vuelto loco, está confundiendo las células tiroideas con organismos invasores y les ha declarado la guerra.

Eso no es así. Ya lo he dicho anteriormente y lo vuelvo a repetir: el cuerpo no se ataca a sí mismo. Nuestros sistemas inmunitarios no se confunden y empiezan a perseguir a nuestros propios órganos. Y esto es verdad en el caso del tiroides y en el de cualquier otro órgano.

La teoría equivocada de la enfermedad autoinmune no es más que una forma de evitar responsabilidades. Echa la culpa al cuerpo del paciente para evitar mostrar el hecho cierto de que las investigaciones médicas ni siquiera han arañado aún la superficie de lo que realmente está provocando los problemas de tiroides.

Lo cierto es que el 95 por ciento de los casos actuales de enfermedades tiroideas, incluida la de Hashimoto, surgen de una infección *vírica* (el otro 5 por ciento provienen de la radiación). Y el virus que las provoca es el Epstein-Barr (VEB).

Tal y como se explica en el capítulo 3, tras un largo periodo de incubación —habitualmente en el hígado—, el VEB emprende su periplo hacia el tiroides y penetra en sus tejidos. Con el tiempo, la carga vírica debilita el tiroides y disminuye su eficacia para segregar las hormonas que el organismo necesita para funcionar. Con el paso del tiempo, el VEB va poco a poco inflamando el tiroides y dando lugar, primero, a un caso de hipotiroidismo y, más adelante, a una tiroiditis de Hashimoto. Pero esto no significa que tu cuerpo te esté traicionando. Más bien, lo que está sucediendo es que tu sistema inmunitario está persiguiendo al verdadero intruso y haciendo un gran esfuerzo para protegerte.

Una de las grandes confusiones de los pacientes consiste en creer que la medicación para el tiroides combate la causa inicial de su enfermedad. Lo cierto, sin embargo, es que estos fármacos no están tratando el tiroides. Sencillamente, están añadiendo hormonas al torrente sanguíneo con la esperanza de que el cuerpo pueda

utilizarlas para sustituir aquellas que el tiroides no está produciendo. Lo que no se dice es que los fármacos para el tiroides son esteroides suaves que ralentizan el sistema inmunitario y evitan que reaccione ante los síntomas. Es un secreto que, muchas veces, ni siquiera conocen los médicos, porque no se lo han contado. Y lo más normal es que los médicos no expliquen a los pacientes que ellos tampoco comprenden realmente lo que son el hipotiroidismo y el hashimoto ni que la medicación no va a curar las enfermedades.

Si estás tomando medicación para el tiroides y has notado una mejoría, estupendo. Puede actuar como una tirita prácticamente inocua para un trastorno del tiroides que procede de una infección vírica. Sin embargo, si has probado la medicación para el tiroides y no has notado alivio, ahora comprenderás por qué tu frustración es lícita.

He oído historias de cientos de mujeres que empezaron a tomar la medicación para los trastornos tiroideos y que, diez o quince años después, cuando tenían cincuenta o sesenta años, acudieron a un examen del tiroides. La enfermera o el médico miraron los resultados y dijeron:

—¿Qué demonios le ha pasado a su tiroides? Tiene un aspecto terrible.

Y durante todo ese tiempo, las mujeres creían que estaban actuando de forma responsable y proactiva. Creían que las medicinas que tomaban estaban cuidando su tiroides.

Pero, si quieres, puedes evitar tener tan mala suerte. Si sigues el programa que se explica en el capítulo 3, puedes librarte del virus de Epstein-Barr. Y, con los consejos de las secciones siguientes, podrás curar y proteger tu tiroides dañado y fortalecer las glándulas de apoyo. Conseguirás al fin tener la capacidad de revertir tu enfermedad tiroidea y no limitarte a oír que la estás afrontando y tratando cuando, en realidad, no lo estás haciendo. Gracias al conocimiento de la verdad de lo que está provocando tu problema y de cómo mejorar podrás recuperar el control de tu salud.

Análisis de sangre del tiroides

Si sospechas que padeces un problema de tiroides pero no estás seguro, pide a tu médico que te haga unos análisis de sangre de los niveles de hormonas tiroideas.

En concreto, tienen que analizar la TSH, la T4 libre, la T3 libre y los anticuerpos tiroideos. Aunque distan mucho de ser perfectos, estos análisis son lo mejor que tenemos hoy en día.

Una moda que ha cundido entre la comunidad médica alternativa es el análisis de la T3 inversa. Sus defensores afirman que es un indicador muy preciso de los problemas, mientras que sus detractores opinan que no es más que mucho ruido y pocas nueces.

En cierto sentido, ambos tienen razón. Tu nivel de T3 inversa *sí* refleja problemas genuinos..., pero, al obtener tantos resultados a la vez, es imposible saber lo que significa uno concreto. Por ese motivo, aunque un resultado de T3 inversa no es un valor específico, no pasa nada porque le pidas a tu médico que solicite el análisis.

Para terminar, es importante que seas consciente de que, aunque todos los resultados de los análisis sean normales, eso no significa que no tengas un problema de tiroides. Muchas personas, sobre todo mujeres, notan síntomas leves de hipotiroidismo vírico a pesar de tener unos resultados normales en los análisis. En ocasiones deben pasar meses, o incluso años, antes de que una enfermedad tiroidea se desarrolle lo suficiente como para que los análisis de sangre puedan detectarla (además, la mayoría de los intervalos de los análisis son demasiado amplios y un problema leve puede, y muchas veces lo hace, escurrirse por las rendijas).

Hoy en día, algunos médicos recetan medicamentos para el tiroides incluso en el caso de que los análisis den un resultado dentro del intervalo normal. Es una actitud con la que pretenden cortar los problemas desde el principio, y, para las mujeres, supone un avance, porque al fin las están escuchando y tomando en serio. Sin embargo, lo que aporta a las pacientes un alivio parcial de sus infecciones víricas leves no es más que el suave efecto esteroideo del medicamento. Las investigaciones tienen aún mucho que avanzar para descubrir la causa de fondo de los trastornos tiroideos y lo que realmente podrá ayudar a estas pacientes.

Si notas síntomas de un problema tiroideo, con independencia de lo que muestren los análisis, utiliza los programas del capítulo 3, de la cuarta parte y de la próxima sección. Si tus sospechas estaban equivocadas, lo peor que podría pasarte es que hubieras fortalecido el tiroides. Y si estabas en lo cierto, no solo estarás actuando para poner fin a tu problema tiroideo, sino que te recuperarás y evitarás trastornos futuros y sumamente frustrantes.

Cómo tratar los problemas de tiroides

Esta sección te propone alimentos, hierbas y suplementos para curar el tiroides dañado, fortalecer todas las demás glándulas del sistema endocrino (suprarrenales, pituitaria, páncreas y demás)... y disminuir la carga vírica concreta del tiroides.

Alimentos «goitrogénicos»

Existe una tendencia nueva que está haciendo retroceder a la gente ante verduras como la coliflor, la col rizada, el brécol, el repollo, la berza y los grelos. Se rumorea que contienen goitrógenos, es decir, sustancias que provocan bocio.

¡Pasa de ella olímpicamente! Estos alimentos denominados «goitrogénicos» no contienen en absoluto goitrógenos suficientes para inhibir el tiroides. Tendrías que comer cincuenta kilos de brécol al día para empezar a preocuparte.

Por tanto, toma las verduras crucíferas que más te gusten y disfrútalas. Lo cierto es que favorecen la salud del tiroides.

Alimentos curativos

Entre los alimentos más curativos para los problemas del tiroides están el dulce atlántico, los arándanos silvestres, los brotes germinados, el cilantro, el ajo, las semillas de cáñamo, el aceite de coco, las nueces de Brasil y los arándanos rojos. Entre todos matan

las células del VEB, aportan micronutrientes, reparan el tejido tiroideo, reducen el crecimiento de los nódulos, eliminan los metales pesados tóxicos y los desechos víricos y estimulan la producción de hormonas tiroideas.

Hierbas y suplementos curativos

- **Zinc:** mata las células del VEB, fortalece el tiroides y ayuda a proteger el sistema endocrino.
- **Espirulina:** aporta micronutrientes esenciales para el tiroides.
- **Fucus vesiculosus:** aporta al tiroides iodo y oligoelementos de fácil asimilación.
- **Cromo:** ayuda a estabilizar el sistema endocrino.
- **L-tirosina:** aumenta la producción de hormonas tiroideas.
- **Ashwagandha:** refuerza el tiroides y las glándulas suprarrenales y estabiliza el sistema endocrino.
- **Regaliz:** mata las células del VEB del tiroides y sirve de apoyo a las glándulas suprarrenales.
- **Eleutero (también llamado ginseng siberiano):** refuerza las glándulas suprarrenales y estabiliza el sistema endocrino.
- **Melisa:** mata las células del VEB del tiroides y amortigua el crecimiento de nódulos.
- **Manganeso:** fundamental para la producción de la hormona tiroidea T3.
- **Selenio:** estimula la producción de la hormona tiroidea T4.
- **Vitamina D3:** estabiliza el sistema inmunitario y sus respuestas.
- **Complejo B:** vitaminas esenciales para el sistema endocrino.
- **Magnesio:** estabiliza la hormona tiroidea T3.
- **EPA y DHA (ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico):** refuerzan el sistema endocrino y el aparato nervioso. Cuando los compres, asegúrate de que son de origen vegetal (no de pescado).

- **Bacopa monnieri:** favorece la producción de hormonas tiroideas y la conversión de T4 en T3.
- **Rubidio:** estabiliza la producción de hormonas tiroideas.
- **Cobre:** mata las células del VEB y aumenta la efectividad del iodo.

CASO REAL

Más fuerte que nunca

Los amigos de Sarah contemplaban con admiración (y un poco de envidia) su capacidad para comerse el mundo con una energía inagotable. Los fines de semana salía con su novio, Rob, a hacer senderismo por las montañas y volvía a casa por la tarde con unas ganas enormes de salir con sus amigas. Podía comer lo que le apeteciera y jamás engordaba ni un gramo. A Rob, que trabajaba como entrenador, le entusiasmaba presumir de novia en el gimnasio.

Cuando Sarah tenía treinta y seis años, observó que, entre Acción de Gracias y Año Nuevo, había engordado tres kilos y medio. Apenas conseguía embutirse en sus pantalones buenos. Al principio creyó que podría deberse a que se había hinchado por el ciclo menstrual. Sin embargo, cuando pasó el periodo, comprobó que todavía le costaba muchísimo abrocharse el pantalón.

Decidió ponerse a tope en el gimnasio para quemar el exceso de grasa. Además, eliminó de la dieta todos los hidratos de carbono.

Su amiga Jessica le dijo que estaba encantada de ver que había aumentado un poco de peso.

—Tienes un aspecto más sano —le dijo.

Sarah, sin embargo, se sentía más cómoda con su peso anterior y sabía que no era normal engordar sin motivo. También sabía que Jessica tenía otras razones para alegrarse de que Sarah estuviera algo más rellenita: una cierta envidia.

Dos semanas después de haber empezado a hacer más ejercicio y de haber eliminado los hidratos de carbono, comprobó que el peso

no se había movido ni un gramo, pero que tenía menos energía. Rob, que nunca había tenido problemas para mantener el peso, le dijo que no se estaba esforzando lo suficiente en el gimnasio. Además, le indicó que tomara batidos de proteínas para aumentar la masa muscular.

Sin embargo, el peso iba aumentando medio kilo cada dos semanas y Sarah tenía cada vez menos energía. Antes de este episodio, pesaba cincuenta y dos kilos. El día que llegó a los cincuenta y nueve, llamó al médico.

Tras practicarle un reconocimiento exhaustivo, el doctor Kiernan le explicó que las pruebas hormonales del tiroides mostraban unos niveles elevados, lo que indicaba que padecía hipotiroidismo. Sarah quiso saber qué era lo que lo estaba provocando. Siempre había estado sana, seguía una dieta saludable y hacía mucho ejercicio. El doctor Kiernan le respondió que, sencillamente, era algo que podía suceder cuando las personas envejecían.

Aquella explicación no entraba en la cabeza de Sarah. La palabra envejecer no formaba parte de su vocabulario. Aún no había cumplido los cuarenta, ni siquiera estaba casada, no tenía hijos... ¿y ya estaba empezando a padecer los achaques de una anciana?

De todas formas, tomó la medicación que le recetó el doctor Kiernan, siguió ejercitándose con frecuencia y evitó los hidratos de carbono. Sin embargo, seguía engordando un kilo al mes. Cuando llegó a los setenta kilos, llamó a su madre para desahogarse contándole lo decepcionado que estaba Rob con su aumento de peso. Ya no le gustaba que le vieran con ella en el gimnasio, porque decía que su cuerpo era un mal reflejo de sus habilidades como entrenador. Había dejado de invitarla a salir con sus amigos y colegas. Una vez, estando con ellos, Rob se mostró a la defensiva.

—No os preocupéis por Sarah. Ha estado comiendo demasiados hidratos —había dicho nada más empezar la velada.

Su madre se enfadó con la conducta de Rob y le dijo a Sarah:

—Ya sé que te he hablado anteriormente de Anthony y que no le has llamado. Creo que tienes que hacerlo ya.

En el escaneo inicial, el Espíritu me confirmó que Sarah tenía, efectivamente, un problema de tiroides: tiroiditis, justo al límite de un

inicio de hipotiroidismo. Su tiroides aún no estaba totalmente inflamado, pero, a menos que se evitara, iba a acabar estándolo. Me apresuré a explicarle que su problema no era un síntoma de envejecimiento. Lo que estaba provocándolo era un virus; en concreto, el virus de Epstein-Barr.

Lo primero que hicimos fue cambiar la dieta de Sarah. Eliminamos los alimentos que desestabilizan la producción hormonal, como los huevos y los productos lácteos, y redujimos el consumo de proteínas de origen animal a una vez al día. Además, aumentamos el consumo de frutas y verduras antivirales, como las papayas, las bayas, las manzanas, los canónigos, los mangos, las espinacas, la col rizada, los brotes germinados, el dulce atlántico, el cilantro y el ajo. Como suplementos, nos concentramos en la melisa, el cromo, el zinc y el fucus vesiculosus. Con este protocolo conseguimos reducir la carga vírica del tiroides, que volvió a segregar el nivel hormonal normal.

Al principio, a Rob no le gustó aquella dieta nueva. Consideraba que los batidos de frutas (sin proteínas en polvo) para desayunar, una ensalada de espinacas con naranja y aguacate para comer, salmón con verduras para cenar y fruta entre horas para picar era demasiada azúcar y muy pocas proteínas.

Sin embargo, en las dos primeras semanas, Sarah perdió dos kilos. Y al cabo del primer mes había perdido un total de cuatro.

El segundo mes, la pérdida de peso fue más gradual, pero cada vez tenía más energía. Su metabolismo había vuelto a funcionar. Y, como beneficio añadido, estaba aumentando su masa muscular más que nunca.

Al cabo de tres meses y medio había recuperado los cincuenta y dos kilos... y tenía más músculo que cuando anteriormente pesaba eso mismo.

Durante este tiempo, Sarah le dijo al doctor Kiernan que quería ir dejando la medicación para el tiroides. Aunque aquello iba en contra de lo que le habían enseñado, el médico no podía negar que el tiroides de Sarah estaba recuperando su funcionamiento normal y que Sarah estaba volviendo a la vida ante sus ojos. Muy pronto, Sarah dejó la medicación totalmente.

Ahora, cuando los clientes de Rob en el gimnasio tienen problemas para perder peso, él les cuenta lo que le sucedió a su novia (dando por sentado que fue él quien la ayudó a conseguirlo) y les pone una dieta depurativa rica en fruta y baja en grasa.

Rob pidió perdón a Sarah por su conducta anterior y le dio a entender que pronto le propondría matrimonio.

Sarah me contó que, aunque Rob está muy bueno, no estaba muy segura de querer comprometerse con él después de ver cómo la había tratado cuando las cosas se pusieron difíciles. Hoy por hoy, siguen sin estar casados.

* * *

Tercera parte

LOS CAUSANTES SECRETOS DE OTRAS ENFERMEDADES MISTERIOSAS

CAPÍTULO 7

Diabetes tipo 2 e hipoglucemia

El combustible principal del cuerpo es la *glucosa*, un azúcar simple que proporciona a todas las células la energía que necesitan para funcionar, curarse, crecer y prosperar.

La glucosa nos mantiene en movimiento... y vivos. Es de lo que se alimenta el sistema nervioso central y también todos los órganos del cuerpo, incluido el corazón. La utilizamos para construir y mantener los músculos, y realiza funciones vitales como la reparación de los tejidos y las células dañadas.

Cada vez que tomamos fruta, el organismo la descompone en glucosa y la lleva al torrente sanguíneo para que pueda alcanzar a todas las células. Sin embargo, estas células no pueden utilizar la glucosa directamente. Necesitan la ayuda del *páncreas*, una glándula endocrina grande situada detrás del estómago.

El páncreas está constantemente vigilando el torrente sanguíneo. Cuando detecta un aumento de los niveles de glucosa, responde segregando una hormona llamada *insulina* que se une a las células y les indica que deben abrirse para absorber la glucosa de la sangre. De este modo, la insulina permite que las células obtengan la energía que necesitan y se asegura de que los niveles de glucosa en sangre permanecen estables.

Si la sangre tiene más glucosa de la que las células son capaces de consumir —por ejemplo, si has tomado una comida especialmente pesada (a lo mejor, costillas de cerdo recubiertas de salsa barbacoa almibarada; es decir, un montón de grasas mezcladas con azúcar)—, la insulina dirige el exceso de glucosa

hasta el hígado, donde se almacena. En algún momento posterior, cuando los niveles de glucosa estén bajos —por ejemplo, entre comidas o durante periodos de actividad física intensa—, el hígado libera la glucosa que tiene almacenada, para que las células puedan utilizarla. Eso sí, siempre que el hígado esté fuerte y funcione correctamente.

En condiciones normales, este sistema resulta muy eficaz para optimizar el uso de la glucosa. Sin embargo, cuando el páncreas no consigue producir insulina suficiente en los momentos necesarios, empieza a fallar. También falla si algunas de las células empiezan a impedir que la insulina se una a ellas y no se abren para recibir la glucosa; es lo que se conoce como *resistencia a la insulina*.

Cuando se produce alguno de estos problemas, o ambos al mismo tiempo, las células no retiran suficiente glucosa de la sangre. En este caso, el organismo expulsa parte del exceso de glucosa hacia la orina, lo que puede obligarte a orinar con más frecuencia y, a su vez, te deshidrata y te da sed.

Si el páncreas no segrega una cantidad suficiente de insulina cuando tu cuerpo la necesita, o tienes resistencia a la insulina, y si estos problemas provocan a su vez unos niveles de glucosa en sangre excepcionalmente elevados, corres el riesgo de contraer una *diabetes tipo 2*. Solo en EE. UU. hay alrededor de 35 millones de personas que padecen esta enfermedad. Además, otros 95 millones tienen *prediabetes*, es decir, unos niveles de glucosa en sangre más elevados de lo normal pero que aún no han alcanzado los niveles de la diabetes. Hasta el 35 por ciento de los prediabéticos acabarán desarrollando diabetes tipo 2 en un plazo de seis años.

Los profesionales médicos no saben por qué se produce la diabetes tipo 2, y este desconocimiento queda patente en las dietas que los médicos y nutricionistas recomiendan a los diabéticos. Si supieran lo que realmente está sucediendo en el organismo de estos pacientes, sus consejos alimentarios serían completamente distintos. Aunque los médicos aciertan en algunos de los elementos del tratamiento, no son capaces de explicar cómo ni por qué se inicia esta enfermedad.

En este capítulo vas a ver qué es exactamente lo que provoca la diabetes tipo 2. También te ofrece una explicación veraz de cómo se produce la resistencia a la insulina, lo que es la hipoglucemia y cómo puedes recuperar el equilibrio de tu organismo para que tenga la oportunidad de curarse.

Síntomas de la diabetes tipo 2

Si padeces diabetes tipo 2, es posible que experimentes uno o más de los siguientes síntomas (ten en cuenta que es posible que estés en las fases iniciales de la diabetes y no experimentes ninguno de ellos).

- **Sed poco habitual, boca seca, micción frecuente:** estos síntomas se deben a que tu cuerpo está utilizando agua para eliminar el exceso de glucosa a través de la orina.
- **Visión borrosa:** al deshidratarte, el cuerpo tiene que recurrir al agua del cristalino de los ojos para eliminar el exceso de glucosa.
- **Hambre poco habitual:** debida a que tus células no están recibiendo toda la glucosa que necesitan para alimentarse.
- **Fatiga e irritabilidad:** provocadas porque no estás recibiendo la energía que sueles recibir cuando tus células están bien alimentadas de glucosa.
- **Problemas digestivos:** el páncreas no se limita solo a segregar insulina. Además, elabora enzimas que ayudan al organismo a descomponer los alimentos. Si tu páncreas no cumple bien sus funciones, se produce no solo una deficiencia de insulina, sino también una deficiencia enzimática, con lo que a tu cuerpo le resulta más difícil digerir los alimentos.
- **Hipoglucemia:** estos bajones de energía —bajadas del nivel de azúcar en sangre que pueden llegar a ocurrir casi cada dos horas— son el resultado de la debilidad del hígado y de unas glándulas suprarrenales hipoactivas.

Qué provoca *realmente* la diabetes tipo 2 y la hipoglucemia

Aunque las comunidades médicas lo desconocen, tanto la diabetes tipo 2 como la hipoglucemia empiezan en las glándulas suprarrenales.

Cuando estás sometido a un estrés constante y la vida te obliga a afrontar pruebas difíciles e inevitables, tus glándulas suprarrenales empiezan a inundar tu sangre de *adrenalina*, una hormona que te suministra la energía necesaria para hacer frente a la emergencia. Si bien esta respuesta es muy útil para los momentos difíciles, cuando tu mente está constantemente en estado de crisis y no eres capaz de quemar físicamente la corrosiva adrenalina que está saturando los tejidos de tus órganos y glándulas, al final puede llegar a provocar un daño grave.

En condiciones normales, el páncreas es tan suave como el culito de un bebé. Sin embargo, cuando la adrenalina generada por situaciones de miedo o por cualquier otra emoción negativa está abrasándolo constantemente, al final acaba desgastándose y generando unas callosidades que lo engrosan y lo endurecen.

El proceso es el siguiente: al nacer, el páncreas es como una tarjeta de crédito nuevita. Algunas personas vienen al mundo con un verdadero chollo: un límite de gastos muy alto, una generosa línea de crédito en efectivo y un montón de puntos en la tarjeta de vuelos de la compañía aérea. Otros, en cambio, llegan con un crédito más bajo, unos intereses más elevados y menos puntos. En ambos casos, si no tienes cuidado puedes acabar agotando el saldo. Cuando la gente pasa la vida sometida a un desgaste continuo y afrontando el estrés a base de fritos y comidas grasientas, helados, galletas, etc., al final agota el saldo del páncreas y los puntos de la tarjeta de vuelos.

Con el tiempo, esta conducta daña la capacidad del páncreas para producir insulina suficiente con la que eliminar todo el exceso de glucosa de la sangre. Esta incapacidad para realizar su función es, por sí sola, suficiente para provocar una diabetes tipo 2.

Y eso no es el final. Las inundaciones crónicas de adrenalina provocadas por las emociones negativas dañan todo el organismo. El páncreas, sobre todo si comes cada vez que tienes que hacer frente a algún problema, produce insulina. Esta insulina se mezcla con la adrenalina de la sangre y, al final, el cuerpo asocia la insulina con la adrenalina que el miedo había generado y que le está perjudicando. Llega un momento en que muchas de tus células se vuelven «alérgicas» a la mezcla de adrenalina e insulina y rechazan las dos hormonas. Las investigaciones médicas no han descubierto aún este híbrido «frankensulínico» (como yo lo denomino) ni saben que el cuerpo físico se subleva de esta manera. Pero esta es una de las causas principales de la debilidad pancreática, que da lugar a una menor producción de insulina y a que las células del cuerpo se nieguen a aceptar la glucosa.

Las comidas pesadas y contundentes pueden provocar también la secreción de un exceso de adrenalina. Esto se debe a que las glándulas suprarrenales son como un parque de bomberos en el que la grasa dispara la alarma. Cuando las suprarrenales reciben la señal que indica un exceso de grasa en la sangre —lo que puede suponer un riesgo grave e inmediato para el páncreas y el hígado—, el parque de bomberos (las suprarrenales) envía los camiones (adrenalina) para hacer frente a la situación. Para proteger tu organismo, esta subida de adrenalina aumenta la potencia digestiva haciendo que la grasa se desplace rápidamente por el cuerpo, pero este proceso tiene un coste y puede, con el tiempo, llegar a debilitar el páncreas.

Por el contrario, también es posible que tus glándulas suprarrenales no estén funcionando lo suficiente, es decir, que estén segregando una cantidad *demasiado pequeña* de adrenalina. Esto obliga al páncreas a hacer horas extra para compensar. Si el problema es crónico, el páncreas se inflama o aumenta de tamaño y, con el tiempo, puede empezar a rendir también menos de lo que debería.

Y otra posibilidad es que tengas *fatiga adrenal*, que consiste en que las glándulas suprarrenales segregan muy poca adrenalina unas veces y luego una cantidad excesiva. Esta situación puede

hacer añicos el páncreas, que se inflama para compensar las sequías de adrenalina y luego se chamusca cuando la hormona lo inunda.

En el momento en que el páncreas deja de funcionar correctamente, puede sufrir daños producidos por él mismo. Esto se debe a que, además de insulina, el páncreas segrega unas enzimas que facilitan la digestión. También produce inhibidores que impiden que estas enzimas tan potentes se vuelvan contra él como si fuese un alimento que deben disolver. Pero si el páncreas está suficientemente mal, su producción de inhibidores es demasiado baja y, en ese momento, las enzimas segregadas van a provocar daños aún mayores (y, además, empezarás a padecer trastornos digestivos...).

Uno de los precursores de la diabetes tipo 2 es un nivel de glucosa bajo pero fluctuante —denominado *hipoglucemia*—, que está indicando la existencia de un problema importante en la capacidad del organismo para manejar correctamente la glucosa. Esta situación puede darse cuando disminuye la capacidad del hígado para almacenar y liberar glucosa. También puede deberse a que no estás tomando al menos un tentempié ligero y equilibrado —por ejemplo, una fruta (que aporte azúcar y potasio) y una verdura (que aporte sodio)— cada dos horas. Cuando nos saltamos comidas de forma regular, obligamos al organismo a utilizar sus preciosas reservas de glucosa y lo impulsamos a tener que funcionar a base de adrenalina; como ya hemos mencionado, esta situación puede dañar el páncreas, provocar resistencia a la insulina y dar lugar a una fatiga adrenal, y, con el tiempo, a un aumento de peso.

Otro factor decisivo es el *tipo* de alimentación. Existe la confusión de que la diabetes viene provocada por tomar muchos alimentos azucarados. Sin embargo, el verdadero problema no es el azúcar, sino la combinación de azúcar y grasa, sobre todo grasa. Por ejemplo, podrías pasar el resto de tu vida comiendo solo fruta y no tener diabetes jamás (de hecho, tomar mucha fruta es la fórmula más eficaz para vivir más años, tal y como explicaré en el capítulo 20, «Miedo a la fruta»).

El problema es la *grasa*. La mayoría de las personas que consumen alimentos procesados y comidas basura, tales como tartas, galletas, rosquillas, helados y demás —o aquellas personas que toman un plato principal aparentemente saludable, como pollo, pero, a continuación, toman un postre—, suelen consumir una gran cantidad de grasa y un montón de azúcar al mismo tiempo. Si bien el azúcar que no está unida a los nutrientes (es decir, que no procede de frutas o verduras) es claramente poco saludable, la *grasa* es lo que obliga al hígado y al páncreas a hacer un esfuerzo especial.

Lo primero que sucede es que los niveles elevados de grasa en sangre que se producen tras cualquier comida en la que se ingieran proteínas animales —ya sean carnes magras de cerdo, vacuno o pollo, o comida rápida rebozada y frita en aceite— va a provocar una resistencia instantánea a la insulina. Esta resistencia a la insulina paralizará la capacidad del cuerpo para permitir que la insulina segregada por el páncreas transporte el azúcar a las células, lo que significa que va a haber un montón de azúcar flotando en la sangre y que este azúcar puede ir a parar a cualquier sitio. Un hígado fuerte ayudará a recoger toda la glucosa posible y la almacenará para cuando lleguen las vacas flacas. Con el tiempo, sin embargo, una dieta rica en grasas animales, proteínas y aceites procesados puede llegar a sobrecargar el hígado. La constante responsabilidad de tener que estar limpiando el exceso de glucosa de la sangre y la espera excesiva entre comidas puede hacer que el hígado se vuelva vulnerable. Cuando el hígado se sobrecarga de esta manera, vierte toda la glucosa que tenía almacenada otra vez en el torrente sanguíneo y puede, con ello, provocar la etapa inicial de la hipoglucemia.

Como el hígado es el que asume la tarea de procesar la grasa que ingerimos, una dieta rica en grasas animales (que se esconden hasta en las proteínas de origen animal más magras y que normalmente se consideran saludables) puede provocar que este órgano se vuelva perezoso y sea incapaz de almacenar y liberar la glucosa correctamente. Las comidas abundantes y pesadas unidas

a periodos de escasez de glucosa por no comer entre horas pueden, con el tiempo, dar lugar a una diabetes tipo 2.

Al mismo tiempo, el páncreas tiene que segregar enzimas para descomponer la grasa y permitir su digestión. Si la grasa es muy abundante, el páncreas tiene que trabajar muy duro; y si ya existen otros factores que están provocándole tensión —como las emociones negativas graves o una inundación de adrenalina corrosiva procedente de las glándulas suprarrenales—, una dieta rica en grasa puede ser la gota que colma el vaso y provocar una diabetes tipo 2.

La parte positiva de este planteamiento es que todos los daños que hemos descrito hasta ahora son absolutamente reversibles. A continuación vamos a analizar cómo podemos curar el páncreas, el hígado y las células traumatizadas por la insulina para así poner fin a la hipoglucemia o a la diabetes tipo 2.

Cómo tratar la diabetes tipo 2 y la hipoglucemia

Como las comunidades médicas no conocen la verdadera causa de la diabetes tipo 2 y de la hipoglucemia, no proporcionan al paciente una orientación apropiada en cuestiones de alimentación. Normalmente suelen recomendar una dieta sin azúcar y aconsejan a los pacientes que eviten totalmente la fruta y que se centren en tomar proteínas de origen animal y verduras.

Si sigues estos consejos, lo más probable es que sigas siendo diabético toda tu vida —y no simplemente un diabético en buenas condiciones, sino un diabético doliente—, porque la grasa de la carne va a empeorar la enfermedad y, sin embargo, el consumo de fruta es fundamental para curarla. Resulta imperativo que comprendamos que las grasas animales fueron las que en un principio debilitaron el páncreas y el hígado.

El azúcar ha sido solo el mensajero. Y, en este caso, los profesionales sanitarios disparan al mensajero. El azúcar estaba exponiendo la resistencia a la insulina provocada por un páncreas sobrecargado de grasa.

Resulta fácil seguir una dieta rica en grasas animales sin darnos cuenta. Una pieza de carne magra de cien gramos contiene una cucharada sopera de grasa concentrada, que exige un gran esfuerzo del páncreas y el hígado. Por eso, cuando una persona muestra resistencia a la insulina (aunque siga una dieta que pueda parecer tradicionalmente «saludable») e introduce azúcar en su organismo, ese azúcar va a provocar problemas de insulina... y, de repente, va a convertirse en el centro de atención, cuando no es el auténtico instigador del problema.

Considéralo como si fuese una adolescente que monta una fiesta cuando sus padres están fuera de la ciudad. Pongamos que su hermano pequeño bebe un poco de ponche sin saber que tiene alcohol, se siente mal y llama a papá y a mamá. Pongamos luego que, cuando los padres regresan y se encuentran la casa llena de basura y un montón de gente borracha, la hermana mayor (la grasa) intenta echar la culpa de todo a su hermanito (el azúcar), ¡que no había hecho nada malo!

Es evidente que el azúcar de mesa y muchos otros edulcorantes no son saludables; no te estoy recomendando que los tomes. Sin embargo, para tratar la diabetes tipo 2 y la hipoglucemia, es *básico* disminuir el consumo de grasas y aumentar el de frutas y verduras frescas. Te recomiendo que hagas la cura depurativa que encontrarás en el capítulo 21. Con ello favorecerás la curación del hígado, del páncreas y de las glándulas suprarrenales, y estabilizarás los niveles de azúcar en sangre.

Puede que el médico te recete insulina. Si bien es cierto que esta insulina hará que disminuya el nivel de glucosa en sangre, no va a afrontar los problemas de base, es decir, los daños de las glándulas suprarrenales, los del páncreas, la disfunción del hígado, las emociones negativas crónicas o la resistencia a la insulina.

A continuación te presento un plan diario más específico que se centra en curar cualquier causa posible de la diabetes tipo 2 o de la hipoglucemia. También encontrarás más consejos en la cuarta parte, «Claves para la curación». La duración del programa dependerá del daño que hayan sufrido los órganos. Al cabo de unos pocos meses

deberás notar una cierta mejoría, pero el proceso completo suele durar entre seis meses y dos años y medio.

Refuerza tus glándulas suprarrenales

El hecho de tener diabetes tipo 2 significa que lo más probable es que tus glándulas suprarrenales estén afectadas. Por tanto, uno de los pasos que tienes que dar para curarte es leer el capítulo 8, «Fatiga adrenal». Puedes seguir los consejos que se dan en él para tener unas glándulas suprarrenales estables y fuertes.

Alimentos curativos

Los arándanos silvestres, espinacas, apio, papayas, brotes germinados, col rizada, frambuesas y espárragos son los mejores alimentos para las personas que padecen diabetes tipo 2 o hipoglucemia, porque depuran el hígado, refuerzan los niveles de glucosa, apoyan el funcionamiento del páncreas, estimulan las glándulas suprarrenales y estabilizan los niveles de insulina.

Además, debes evitar también algunos alimentos, sobre todo el queso, la leche, la nata, la mantequilla, los huevos, los aceites procesados y todos los azúcares excepto la miel cruda y la fruta.

Hierbas y suplementos curativos

- **Zinc:** apoya el funcionamiento del páncreas y las glándulas suprarrenales, y ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en sangre.
- **Cromo:** sustenta al páncreas y a las glándulas suprarrenales, y ayuda a estabilizar los niveles de insulina.
- **Espirulina:** ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en sangre y refuerza las glándulas suprarrenales.

- **Ester-C (ascorbato de calcio):** esta forma de vitamina C calma y refuerza las glándulas suprarrenales.
- **ALA (ácido alfa-lipoico):** estimula la capacidad del hígado para almacenar y liberar glucosa.
- **Sílice:** ayuda a estabilizar la secreción de insulina por parte del páncreas.
- **Verdolaga:** fortalece el páncreas y su producción de enzimas digestivas.
- **Eleutero (ginseng siberiano):** aumenta la capacidad del organismo para reaccionar y adaptarse, lo que a su vez impide que las glándulas suprarrenales reaccionen de manera excesiva ante situaciones de miedo, estrés y otras emociones intensas.
- **Panax ginseng:** aumenta también la capacidad del organismo para reaccionar y adaptarse, lo que a su vez impide que las glándulas suprarrenales reaccionen de manera excesiva ante situaciones de miedo, estrés u otras emociones intensas.
- **EPA y DHA (ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico):** ayudan a curar la resistencia a la insulina. Asegúrate de comprar una versión de origen vegetal (no procedente del pescado).
- **Biotina:** ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en sangre y apoya el funcionamiento del sistema nervioso central.
- **Complejo B:** sustenta el sistema nervioso central.
- **Gymnema sylvestre:** ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre y estabiliza los de insulina.
- **Magnesio:** alivia los trastornos digestivos provocados por el bajo rendimiento del páncreas. Además, calma el estrés de las glándulas suprarrenales.
- **Vitamina D3:** refuerza el páncreas y las glándulas suprarrenales, y reduce la inflamación.

CASO REAL

Una nueva forma de ver el azúcar

Desde su adolescencia, Morgan había tenido que batallar contra lo que ella misma denominaba sus subidas y bajadas emocionales. Su madre, Kim, había observado que, cuando Morgan pasaba demasiado tiempo sin comer, era habitual que le acometieran arrebatos de frustración o que rompiera a llorar sin motivo.

Una y otra vez, Kim llevó a Morgan al médico para que comprobara sus niveles de azúcar en sangre, pero tanto las pruebas de hemoglobina A1C como otras que le realizaron dieron siempre resultados normales. El médico achacó la conducta inconstante de Morgan a algo propio de una chica sensible... o quizá, incluso, bipolar.

Cuando Morgan tenía veintipocos años, Kim encontró un médico alternativo que afirmó que Morgan sufría hipoglucemia. Indicó que debía evitar totalmente los azúcares y demás hidratos de carbono, y seguir una dieta estricta a base de proteínas y verduras, con comidas pequeñas cada pocas horas para estabilizar el nivel de azúcar en sangre.

Al principio, Morgan mejoró. Tanto ella como Kim tomaron la mejoría como una señal de que la dieta era útil y por eso, durante la mayor parte de su primera vida de adulta, Morgan evitó la mayoría de los hidratos y todos los azúcares procesados. Se centró en tomar las proteínas que le había recomendado el médico —huevos, pollo, pavo, queso, pescado y frutos secos cada pocas horas— y ensaladas de tomate y pepino, permitidas por tener pocos hidratos de carbono. Esta dieta proporcionó a Morgan el azúcar en sangre y la estabilidad energética que necesitaba.

A los veintimuchos años, sin embargo, sus niveles de energía volvieron a mostrarse variables. Comenzó a tener gases digestivos e hinchazón abdominal, aumentó de peso y empezó a notarse fatigada. Cada vez que hacía ejercicio, le acometía después un bajón enorme de energía y un ansia intensa de tomar azúcar.

Le hicieron un análisis en la consulta del médico alternativo y la prueba A1C mostró evidencias de que padecía diabetes tipo 2. A Morgan le costó asimilar semejante información. Apenas había tomado azúcar durante los siete años anteriores. Leía todos los envases de los alimentos, todas las etiquetas, y se esforzaba mucho

por tomar proteínas y evitar los hidratos de carbono, una conducta que en su momento pareció ser su salvación.

Kim habló del asunto con su peluquera, que era clienta mía, y esta le dijo que yo podría llegar a la raíz del problema de salud de Morgan.

En el primer minuto de la conversación telefónica que mantuve con Morgan y Kim, el Espíritu me confirmó que Morgan tenía hipoglucemia y que, técnicamente, en aquel momento ya sufría diabetes tipo 2.

—Pero eso es imposible —dijo Morgan—. Evito totalmente el azúcar y los hidratos de carbono, y tomo proteínas cada tres horas.

—El problema no es el azúcar —le respondí—, sino la grasa. Por desgracia, Morgan, te recetaron una dieta rica en grasa disfrazada como dieta rica en proteínas.

—Pero me dijeron que lo que estaba tomando era todo proteína —arguyó Morgan—. ¿Dónde estaba la grasa?

—Estaba dentro de las proteínas de origen animal —le dije—. Durante siete años, la grasa ha sido tu principal fuente de calorías, al no disponer tu organismo de calorías procedentes del azúcar ni de los hidratos de carbono.

—¿Y por qué no saben esto los médicos?

—Todavía no lo han aprendido —le respondí—. Han sido atrapados por la tendencia de los alimentos ricos en proteínas.

Kim intervino:

—¿Y por qué dicen que estos alimentos son solo ricos en proteínas? ¿Por qué no mencionan la grasa?

—Porque así es como se comercializaron en los años treinta. Si todos estos productos de origen animal se comercializaran como ricos en grasa, no resultarían tan atractivos.

Les expliqué que la grasa animal había sobrecargado el hígado y el páncreas de Morgan.

—Durante los primeros años te pareció que estabas estabilizada porque no dejabas pasar tanto tiempo entre comidas y porque la combinación de muchas proteínas y muchas grasas forzó a tus glándulas suprarrenales a trabajar más bombeando hormonas energéticas.

Ahora, al hacerse mayor, estaba mostrando todos los síntomas de una fatiga adrenal y una serie de trastornos digestivos, porque el hígado y el páncreas se habían vuelto perezosos. Eso era lo que estaba provocando también el aumento de peso.

—Tu hígado ya no puede almacenar más glucosa para darte energía y tus glándulas suprarrenales se están quedando sin adrenalina. Tenemos que cambiar tu dieta, disminuir las proteínas de origen animal y limitarlas a una ración para cenar, eliminar todos los productos lácteos y los huevos y empezar a incorporar azúcares naturales de la fruta. Y tienes que dejar a un lado ese miedo a los hidratos que te han inculcado. Los plátanos, las manzanas, los dátiles, las uvas, los melones, los mangos, las peras y las bayas son los que van a cambiar tu salud. Puedes seguir tomando algunos frutos secos y semillas de vez en cuando y por separado, pero no más de un puñado una o dos veces al día.

Kim dudaba:

—¿Le estás diciendo a una diabética que lo que necesita es tomar más azúcar?

Esto es algo que escucho constantemente.

—Solo el azúcar natural de la fruta —respondí.

Les aseguré a ambas que, si Morgan utilizaba la técnica del picoteo y comía cada dos horas combinando los alimentos para equilibrar el potasio, el sodio y el azúcar (como describo en el capítulo 8, «Fatiga adrenal»), le iría estupendamente. Todas esas frutas y verduras serían unos ingredientes estupendos para los tentempiés y las comidas. Le sugerí combinaciones curativas, como apio o pepino con dátiles, manzanas, nueces o semillas.

En el primer mes de tratamiento, Morgan sintió más energía y estabilidad emocional que en los últimos diez años. Estaba bajando de peso y por fin podía hacer ejercicio sin venirse abajo después. Los batidos con dátiles, plátanos y apio se convirtieron en su comida favorita para después del deporte. Y decidió, a pesar de que era algo que parecía ir en contra de todos los consejos que se dan en casos de diabetes, que se sentía tan bien con el cambio de dieta que solo iba a tomar una ración de proteínas de origen animal a la semana.

Al cabo de cuatro meses, Morgan había revertido la diabetes tipo 2. Cuando vio los resultados de la prueba A1C, el médico se quedó perplejo; eran otra vez normales. En los meses siguientes, Morgan continuó con la recuperación del páncreas, el hígado y las suprarrenales... y consiguió recuperar también el buen rumbo de su vida.

* * *

CAPÍTULO 8

Fatiga adrenal

Los elementos clave del sistema endocrino son las glándulas suprarrenales, unos bultitos situados directamente encima de los riñones. Estas glándulas segregan unas hormonas fundamentales para la salud, entre las que se incluyen la adrenalina, el cortisol y una serie de hormonas que, a su vez, regulan la producción de hormonas sexuales como el estrógeno y la testosterona.

El estímulo principal de las glándulas suprarrenales es el estrés, que las obliga a producir una cantidad mayor de hormonas como la adrenalina. Es un mecanismo de supervivencia excelente que permite al organismo afrontar las emergencias inmediatas y breves. Este aporte hormonal extra puede ayudarte a superar las crisis cuando aparecen.

Sin embargo, si el estrés se prolonga demasiado —por ejemplo, si estás pasando por una quiebra económica, un divorcio, la muerte de un ser querido o cualquier otra situación de crisis emocional grave—, las glándulas suprarrenales acaban dañándose por haber estado sometidas a una hiperactividad continua. Sufrir una cantidad muy elevada de estrés, aunque sea durante un periodo relativamente corto, también supone un sobreesfuerzo para estas glándulas; un ejemplo muy común es el momento del parto, que requiere la aportación de una cantidad enorme de adrenalina.

De hecho, las comunidades médicas no son conscientes de que la fatiga y la depresión posparto son muchas veces el resultado de un agotamiento tal de las glándulas suprarrenales que, de forma abrupta, dejan de producir hormonas suficientes en los momentos

apropiados para mantener a la madre fuerte, rebosante de vitalidad y feliz.

Cuando las glándulas suprarrenales sobrepasan su límite de capacidad, sufren el equivalente a un ataque de nervios y empiezan a comportarse de manera errática.

Algunos médicos alternativos creen que, cuando las suprarrenales se «queman» parcialmente, sencillamente dejan de producir todas las hormonas que necesita el organismo. Pero eso es una simplificación excesiva del papel tan complejo que desempeñan estas glándulas en la capacidad de reacción instantánea ante cambios emocionales o del entorno. Lo que realmente sucede es que, en lugar de funcionar de una forma absolutamente estable, segregando la cantidad exacta de hormonas que requiere cada situación nueva, las suprarrenales agotadas pueden producir una cantidad de hormonas *demasiado alta* o *demasiado baja*; es algo parecido a los cambios tremendos de estado de ánimo que experimenta una persona que padezca un trastorno bipolar.

Por ejemplo, una depresión puede provenir de unas glándulas suprarrenales descontroladas que reaccionan alocadamente ante una situación e inundan a la persona con *demasiada adrenalina*. Este exceso de adrenalina puede, a su vez, quemar en el cerebro las reservas de *dopamina*, una hormona neurotransmisora fundamental para que nos sintamos contentos, lo que provoca una depresión. Esta conducta variable de las suprarrenales que da lugar en cualquier momento a extremos hormonales tanto por arriba como por abajo es lo que caracteriza a la auténtica *fatiga adrenal*.

Si bien es cierto que los médicos alternativos no han captado todos los matices de la fatiga adrenal, están muy por delante de los médicos convencionales, que ni siquiera reconocen la *existencia* de esta enfermedad.

Lo cierto es que la fatiga adrenal existe desde los albores de la raza humana.

Lo que ha cambiado es su grado de incidencia. Como consecuencia de la época tan acelerada y estresante que vivimos, *más del 80 por ciento* de nosotros va a sufrir fatiga adrenal muchas veces a lo largo de su vida.

Síntomas de la fatiga adrenal

Si padeces fatiga adrenal, es posible que experimentes uno o más de los siguientes síntomas: debilidad, falta de energía, problemas de concentración, facilidad para sentirte confuso, mala memoria, problemas para realizar tareas básicas que anteriormente no te costaban ningún trabajo, ronquera, mala digestión, estreñimiento, depresión, insomnio, levantarte cansado después de haber dormido y tener que confiar en echarte siestecitas a lo largo del día.

La adrenalina desempeña un papel fundamental en los sueños (cuando estás corriendo en sueños, por ejemplo, las suprarrenales se estimulan y liberan esta hormona), por lo que, en casos extremos de fatiga adrenal, algunas personas son incapaces de soñar lo suficiente para cubrir las necesidades del cerebro, el alma y el espíritu. En casos muy extremos, algunas personas se encuentran tan débiles que no son capaces de estar levantadas más de un par de horas al día.

Además, con frecuencia las suprarrenales fatigadas influyen también sobre otras glándulas y órganos. Por ejemplo, es posible que el páncreas se inflame o agrande debido al trabajo extra que tiene que hacer para compensar el bajo rendimiento de las suprarrenales. Puede que el corazón tenga que trabajar más para intentar regular los niveles inusuales de cortisol y azúcar en sangre. Si, de repente, un exceso de cortisol recorre tu cuerpo y destruye las reservas de glucosa, glucógeno y hierro del hígado, este tendrá que trabajar muchísimo para generar más. Y estas oleadas repentinas de cortisol pueden llegar también a desequilibrar el sistema nervioso central y el cerebro.

Sin embargo, una cantidad excesivamente baja de cortisol puede provocar unos problemas enormes. El cortisol desempeña un papel fundamental en la transformación de la hormona tiroidea de almacenamiento T4 en la hormona T3, que es la que puede utilizar el organismo, y en permitir que la T3 penetre y «recargue» las células. Cuando las suprarrenales tienen un rendimiento demasiado bajo, pueden provocar una escasez de hormonas tiroideas en las

células. En este caso, aunque tengas un tiroides saludable que en los análisis no muestre ninguna anormalidad, puedes experimentar síntomas de hipotiroidismo, como aumento de peso, depresión, caída del cabello, uñas quebradizas, aspereza o adelgazamiento en la piel, frío, fluctuaciones en el nivel de azúcar en sangre y muchísimos otros problemas.

También puedes tener estos síntomas aunque tus glándulas suprarrenales estén en perfecto estado de salud si el tiroides no te funciona correctamente (véase el capítulo 6, «Hipotiroidismo y tiroiditis de Hashimoto»). Otra posibilidad es que padezcas *fatiga neurológica provocada por la inflamación del sistema nervioso central a causa de la infección de un virus como el Epstein-Barr o el herpes zóster*. Como las causas de la pérdida de energía pueden ser muchísimas, es difícil saber si tienes fatiga adrenal basándote solo en una lista de síntomas. Por suerte, existen otros indicios que puedes analizar.

Más señales de fatiga adrenal

Si presentas varios de los síntomas descritos en la sección anterior y tu estado se asemeja a dos o más de los que se describen a continuación, es muy posible que tengas fatiga adrenal.

- **Te «derrumbas» en la primera parte del día o a lo largo del día.** Aunque hayas dormido una cantidad normal de horas la noche anterior, puedes sentir la necesidad de tumbarte y cerrar los ojos antes de comer si no tienes suficientes hormonas suprarrenales.
- **Te sientes cansado durante todo el día en el trabajo, pero recuperas energías cuando vuelves a casa por la tarde.** Esto sucede cuando las glándulas suprarrenales agotadas se guardan durante la estresante jornada de trabajo sus reservas limitadas de hormonas por si surge alguna emergencia y luego las sueltan cuando regresas a casa y te encuentras en un

ambiente relajado en el que tienes muchas menos probabilidades de verte obligado a afrontar una crisis.

- **Te sientes sumamente agotado por las noches, pero te cuesta dormirte.** El acto de dormir, sobre todo el del sueño REM, requiere hormonas suprarrenales. Si tus reservas son escasas, puedes experimentar insomnio, un sueño muy ligero y poco reparador, o no tener sueños durante la noche.
- **Te sientes cansado incluso después de haber dormido toda la noche.** También en este caso, si no tienes suficientes hormonas suprarrenales para alimentar el sueño REM y los sueños, dormir no será reparador. Además, la escasez de hormonas puede robarte tanta energía que te sentirás débil por mucho que duermas.
- **Experimentas sudores constantes en las axilas antes de hacer cualquier tarea, por sencilla que sea.** Esta situación es el resultado de que todo tu sistema endocrino está haciendo horas extra para compensar la falta de adrenalina.
- **Estás siempre sediento y no consigues calmar la sed, tienes siempre la boca seca o a menudo tienes antojo de sal.** Esto se debe a la gran cantidad de electrolitos que se destruyen en la sangre y en el sistema nervioso como consecuencia de una oleada repentina de cortisol. El agua, los refrescos, el café, el alcohol y la mayoría de las bebidas son incapaces de resolver el problema. Necesitas reponer los electrolitos bebiendo algo que tenga el equilibrio adecuado de sodio, potasio y glucosa: agua de coco, zumo de manzana recién hecho, jugo de apio recién hecho o una mezcla de jugo de apio y manzana, o de apio y pepino.
- **Ves borroso o te cuesta enfocar la vista.** Esto es producto de un exceso de cortisol —que tiende a deshidratar todas las zonas del cuerpo—, lo cual afecta a puntos sensibles cercanos a los ojos, que requieren una buena hidratación constante. También puedes tener ojeras o los ojos hundidos.
- **Ansia constante de sustancias estimulantes.** Si sientes a menudo la necesidad de tomar algún estimulante para poder

seguir con la marcha —algo como tabaco, café, refrescos con cafeína, tentempiés dulces, como galletas o rosquillas, o incluso fármacos estimulantes, como las anfetaminas—, puede que instintivamente estés buscando un sustituto de las hormonas suprarrenales que te faltan. Aunque los estimulantes te aportan una inyección de energía rápida, en cuanto se pasen sus efectos te vendrás abajo. Además, al forzar a las suprarrenales a estar siempre trabajando en exceso y luego a agotarse, estos estimulantes crean un ciclo de subidas y bajadas que, con el tiempo, empeora aún más su ya deficiente funcionamiento.

Cómo evitar la fatiga adrenal

La forma más directa de mantener las glándulas suprarrenales fuertes y sanas es evitar el estrés prolongado o extremo y la tensión que las lleva a producir un exceso de adrenalina. Por ejemplo, si te estás forzando demasiado físicamente asumiendo muchas tareas y durmiendo poco, piensa en recortar tus obligaciones, si puedes, para dar tiempo a tus suprarrenales a que se recuperen y sanen.

Si no puedes hacerlo, sigue los consejos de este capítulo. Eso también te ayudará a recuperarte.

Evita asimismo los estimulantes artificiales, como las drogas o las megadosis de cafeína destinadas a proporcionarte un empujón de adrenalina. Te harán sentirte bien temporalmente, pero, a la larga, te arriesgas a agotar las glándulas suprarrenales.

Otra fuente de tensión para las suprarrenales son las emociones fuertes. Eso no significa que tengas que evitar *todas* las emociones fuertes. Por ejemplo, si estás contentísimo, tus suprarrenales generarán una hormona *buena* para tu organismo y no se sobrecargarán. Sin embargo, si estás asustado, tus suprarrenales segregarán una forma de adrenalina que produce efectos destructivos y que, con el tiempo, acabará desgastando ambas glándulas y algunas otras partes vitales del cuerpo.

Tal vez te estés preguntando cómo es posible que algunas emociones sean mejores que otras para el cuerpo. ¿Las glándulas suprarrenales no segregan la misma adrenalina en respuesta a *cualquier* emoción? Eso es lo que creen las comunidades médicas... y están equivocadas. Lo cierto es que las glándulas suprarrenales producen cincuenta y seis mezclas diferentes en respuesta a las distintas emociones y situaciones. Más concretamente, producen treinta y seis variedades de adrenalina destinadas a afrontar situaciones cotidianas (estar asustado, caminar rápido, mover el intestino, bañarse, nadar o soñar, por ejemplo) y otras veinte para situaciones menos habituales (dar a luz, rechazar un ataque físico o llorar una muerte, por ejemplo).

Como norma general, si algo te provoca emociones negativas, lo más probable es que esté dañando tu cuerpo y haciéndote más vulnerable a la enfermedad; y si esa situación se prolonga, también estará agotando tus glándulas suprarrenales. Por tanto, lo ideal sería dejar que los sentimientos negativos, como el miedo, la angustia, el enfado, la culpa y la vergüenza, broten y pasen, y no reprimirlos ni quedarse enganchado en ellos.

Sin embargo, resulta mucho más fácil hablar de alejarse de las emociones dolorosas y acercarse a las alegres que ponerlo en práctica. Si deseas apoyo emocional, en el capítulo 22, «Meditaciones y técnicas para curar el alma», y en el 23, «Ángeles esenciales», encontrarás varias sugerencias. Estos capítulos incluyen también ejercicios de equilibrio espiritual a los que puedes recurrir siempre que tengas la sensación de que la vida te está echando todo encima a la vez.

Cómo combatir la fatiga adrenal

Si al analizar los síntomas y situaciones descritos anteriormente llegas a la conclusión de que tienes fatiga adrenal, no te desesperes. Existen una serie de pasos que puedes dar, y que se describen a continuación y en la cuarta parte, para curar las suprarrenales y ayudarlas a que recuperen toda su fuerza.

Si tu fatiga adrenal es leve, tardarás entre uno y tres meses en recuperar la salud. Si es moderada, puede llevarte entre seis y doce meses. Y si es grave, quizá tardes entre uno y dos años y medio. Otros factores que pueden afectar a la duración del periodo de curación son tu salud general y lo que esté sucediendo en tu vida; por ejemplo, si estás en un estado de crisis que sigue forzando tus suprarrenales necesitarás mucho más tiempo.

Tardes lo que tardes, cuanto antes te pongas en la senda de la recuperación, antes empezarás a sentirte mejor y a devolver la salud a tus suprarrenales.

Cortisol externo: solo para emergencias

Si estás pasando una crisis, un medicamento sustitutivo del cortisol puede servirte como remedio rápido. Aportará a tu cuerpo unas hormonas extra para que sustituyan a las que tus glándulas suprarrenales hipoactivas no son capaces de segregar.

Si bien este es el tratamiento favorito de los médicos, no es una solución ideal, porque tu cuerpo necesita un abanico amplio de tipos y cantidades de hormonas adrenales a lo largo del día para afrontar distintas situaciones. Tomar una pastilla por la mañana no puede compararse con tener unas glándulas suprarrenales capaces de reaccionar activamente en todo momento a las necesidades del organismo.

Además, los medicamentos de cortisol son inmunodepresores que debilitan el sistema inmunitario y te hacen vulnerable a un montón de problemas.

Por todo ello, esta medicación es, en el mejor de los casos, una solución temporal para que puedas volver a estar activo... y para darte tiempo de curar bien las suprarrenales utilizando las técnicas que te explico a continuación.

Picotea cada hora y media o dos horas

La mayoría de las personas hace tres comidas relativamente fuertes al día separadas por varias horas. Esta costumbre supone un esfuerzo para las glándulas suprarrenales, porque, una hora y media o dos horas después de haber comido, la cantidad de glucosa en la sangre es muy baja, ya que se han agotado los azúcares que se habían consumido. Cuando desciende el nivel de azúcar en sangre, las glándulas suprarrenales se ven obligadas a producir hormonas como el cortisol para mantenerte «en marcha». Eso significa que, si con frecuencia pasas mucho tiempo sin comer, estás sometiendo a tus suprarrenales a una tensión constante y no les estás dando la oportunidad de recuperarse.

Por eso, la mejor manera de curar las glándulas suprarrenales es comer algo ligero y equilibrado cada hora y media o dos horas.

En otras palabras, enfocar la comida como un *picoteo*. Es fundamental conocer este dato, porque las tendencias dietéticas actuales empujan a hacer todo lo contrario. Seguir la moda te robará la posibilidad de curar tu fatiga adrenal.

La técnica del picoteo funciona, porque las comidas frecuentes mantienen estable el nivel de azúcar en sangre durante todo el día y, si la glucosa no disminuye, las suprarrenales no tienen que intervenir. Al concederles descansos prolongados, les permites utilizar su energía para curarse y recuperarse.

Cada una de las comidas que hagas debería incluir una proporción equilibrada de potasio, sodio y azúcar. Ten en cuenta que estamos hablando de azúcares naturales procedentes de la fruta, que contiene minerales y nutrientes fundamentales, y no de azúcar de mesa ni de lactosa, el azúcar que contienen los productos lácteos. Veamos algunos ejemplos de comidas estupendas para curar las suprarrenales:

- Un dátil (potasio), dos ramas de apio (sodio) y una manzana (azúcar).
- Medio aguacate (potasio), espinacas (sodio) y una naranja (azúcar).
- Una batata (potasio), perejil (sodio) y limón exprimido sobre col rizada (azúcar).

También puedes tomar comidas más abundantes. Los ejemplos anteriores no tienen por qué sustituir al desayuno, la comida ni la cena. Más bien pueden servir para mantener los niveles de azúcar en sangre estables entre las comidas más copiosas.

Además de tomar comidas ligeras y frecuentes, puedes consumir también algunos alimentos concretos que favorecerán la recuperación de las glándulas suprarrenales.

Alimentos curativos

Existen algunas frutas y verduras que pueden ayudarte a proteger las glándulas suprarrenales o a acelerar su recuperación fortaleciendo el sistema nervioso, reduciendo la inflamación, aliviando el estrés y aportando nutrientes fundamentales para la función adrenal. Los siguientes están entre los más apropiados para acabar con la fatiga adrenal: brotes germinados, espárragos, arándanos silvestres, plátanos, ajo, brécol, col rizada, frambuesas, moras, lechuga romana y manzanas de piel roja.

Lo que no debes comer

Si sufres una fatiga adrenal leve, te basta con seguir los demás consejos de este capítulo. Sin embargo, si es moderada o grave, es probable que, hasta que estés más fuerte, necesites eliminar temporalmente aquellos alimentos que fuerzan las glándulas suprarrenales y ralentizan su curación. Ten en cuenta que muchos dietistas expertos recomiendan consumir grandes cantidades de proteínas de origen animal. Esto se debe, bien a que no son conscientes de la gran cantidad de grasa que esconden hasta las carnes más magras, bien a que creen que esa grasa es buena. Este consejo puede resultar muy convincente, así que ándate con ojo; es malo para *todo el mundo*, y especialmente perjudicial si tienes fatiga adrenal. Tanta cantidad de grasa obliga a un esfuerzo del páncreas y del hígado y, con el tiempo, llega a provocar resistencia a la

insulina, con lo que dificulta el mantenimiento de un nivel estable de glucosa..., y esto, a su vez, supone un esfuerzo tremendo para las glándulas suprarrenales, que tienen que luchar para producir hormonas que compensen esta situación.

Los dietistas suelen aconsejar también la eliminación de los hidratos de carbono de la dieta. Y esto tampoco es bueno y puede provocar tensión, porque tu organismo los necesita para obtener energía. Estas tendencias alimentarias te obligan a ir más despacio en tus tareas cotidianas e impiden la curación de la fatiga adrenal. Ten cuidado de no caer en unas dietas tan improductivas y sigue los consejos de este capítulo para que tus glándulas suprarrenales puedan estar fuertes otra vez.

Hierbas y suplementos curativos

- **Regaliz:** equilibra los niveles de cortisol y cortisona.
- **Espirulina:** contiene grandes cantidades de superóxido dismutasa (SOD) y cromo, que aumentan la fortaleza adrenal.
- **Ester-C:** esta forma de vitamina C reduce la inflamación y calma las glándulas suprarrenales agrandadas por el sobreesfuerzo.
- **Cromo:** equilibra los niveles de insulina y aumenta la fortaleza de las glándulas suprarrenales, el tiroides y el páncreas.
- **Eleutero (ginseng siberiano):** refuerza la capacidad del organismo para reaccionar y adaptarse, con lo que evita que las glándulas suprarrenales reaccionen de forma excesiva ante el estrés.
- **Schisandra:** suprime los espasmos renales, lo que, a su vez, reduce el estrés de las glándulas suprarrenales.
- **Ashwagandha:** equilibra la producción de testosterona, dehidroepiandrosterona (DHEA) y cortisol.
- **Magnesio:** reduce la ansiedad y calma la hiperactividad del sistema nervioso, con lo que disminuye el estrés de las glándulas suprarrenales.

- **5-MTHF (5-metiltetrahidrofolato):** aumenta la fortaleza del sistema nervioso central, lo que reduce el esfuerzo de las glándulas suprarrenales.
- **Cordyceps:** aumenta la fortaleza de la vesícula biliar y del hígado para que puedan procesar con mayor efectividad el exceso de cortisol en el torrente sanguíneo.
- **Panax ginseng:** aumenta la capacidad del organismo para reaccionar y adaptarse, con lo que evita que las glándulas suprarrenales reaccionen de forma excesiva ante el estrés.
- **Escaramujo:** reduce la inflamación y calma las glándulas suprarrenales agrandadas por el sobreesfuerzo.
- **Extracto en polvo de jugo de cebada:** aumenta la cantidad de ácido hipoclorhídrico del estómago, lo que fortalece las glándulas suprarrenales.
- **Astrágalo:** fortalece el sistema inmunitario y todo el sistema endocrino.
- **Melisa:** repone el sistema nervioso y ayuda a regular la producción de insulina.
- **Rhodiola:** optimiza la función adrenal.

CASO REAL

Fatigada por la grasa animal, curada por la fruta

Mary, de treinta y cinco años, acudió al médico porque estaba siempre cansada. Por mucho que descansara, no conseguía sacudirse el agotamiento de encima. En su trabajo en una compañía naviera, jamás conseguía estar totalmente despierta o alerta. Su médico la sometió a una serie de pruebas y la llamó cuando recibió los resultados.

—No tienes nada —le dijo—. Es solo que has trabajado un poco de más. Después de las vacaciones volverás a estar bien.

Pero en Año Nuevo su fatiga no solo no había desaparecido, sino que había ido creciendo de forma constante. En esta ocasión acudió a un médico integrativo que le diagnosticó fatiga adrenal. Y tenía

razón. Sin embargo, además de recetarle una lista enorme de suplementos, le indicó que tenía que eliminar todos los hidratos de carbono y los azúcares de la dieta, a excepción de una manzana verde al día y un puñado de bayas de vez en cuando. No debía hacer más de tres comidas al día y todas tenían que incluir proteínas de origen animal y diversas verduras.

Al principio Mary notó un aumento enorme de energía y creyó que se estaba curando. Sin embargo, lo que realmente estaba sucediendo en su organismo era lo siguiente: para compensar la pérdida de azúcares en la dieta, que había provocado una reducción de glucosa en sangre, sus glándulas suprarrenales, ya previamente agotadas, estaban trabajando a marchas forzadas e inundando su organismo de adrenalina. Además, tomar proteínas animales —que, naturalmente, contienen grasa— tres veces al día estaba sobrecargando el hígado y el páncreas y obligando a las suprarrenales a bombear más hormonas para mantener el conjunto equilibrado. He aquí un ejemplo del riesgo que suponen las dietas de moda que no han sido respaldadas por un entendimiento de lo que el cuerpo necesita y de cómo funciona.

Tras treinta días de seguir esta dieta, Mary notó una disminución perceptible de energía. La fatiga había empeorado y ahora le resultaba más duro que nunca arrastrarse al trabajo cada día. Y por si esto fuera poco, tenía un ansia irresistible de azúcar; empezó a recurrir a hidratos de carbono procesados y dulces de la máquina de la oficina para calmar estos antojos. En su sangre, los azúcares se mezclaron con los niveles elevadísimos de grasas animales y provocaron una resistencia a la insulina. En ese momento, sus suprarrenales empezaron a segregar aún más adrenalina y prácticamente llegaron al punto del agotamiento total.

Entonces, un becario de la empresa en la que trabajaba Mary le habló de mí y le contó que había ayudado a su madre, y Mary decidió llamarme. Para empezar, eliminamos las grasas animales y las proteínas de su dieta y cambiamos las tres comidas al día por la técnica del picoteo cada dos horas. Con ello conseguimos que sus niveles de glucosa se mantuvieran activos y estables, y erradicamos la resistencia a la insulina. También dimos equilibrio a su dieta con

verduras ricas en sodio, frutas ricas en potasio y verduras de hoja verde ricas en proteínas.

Muy pronto, Mary se encontró de nuevo en el estado en el que se hallaba cuando acudió al primer médico. Al cabo de un mes, ya se encontraba operativa.

Y un año después, estaba llena de energía.

Cuando la llamé, hace poco, me dijo que había observado que algunos de sus compañeros de trabajo sufrían fatiga relacionada con un bajo nivel de azúcar en sangre y que el becario y ella habían empezado a prepararles batidos para merendar..., unos batidos que se habían hecho de lo más populares. Me contó que todavía le gustaba picotear, que se sentía mucho mejor cuando comía de la forma que le había recomendado el Espíritu y que solo se saltaba la dieta en ocasiones muy especiales.

* * *

CAPÍTULO 9

Candidiasis

La popularidad de los diagnósticos de candidiasis surge de una época en la que la medicina convencional se encontraba en fase de negación absoluta. Era a mediados de los años ochenta — prácticamente la Edad Oscura de las enfermedades crónicas— y lo único que hacía el modelo médico para atender los problemas de salud de las mujeres era ofrecerles terapias hormonales sustitutivas o antidepresivos. Había decenas de miles de mujeres hartas de que nadie las escuchara.

Mientras tanto, el movimiento de la medicina alternativa había alcanzado el punto de inflexión. Cada vez era mayor el número de médicos y sanadores alternativos que lanzaban prácticas nuevas o se apuntaban a otras ya establecidas. Fue un tiempo en el que los médicos convencionales y los alternativos estaban rigurosamente separados. Era imposible encontrar un naturópata o un médico holístico trabajando en un centro de medicina convencional. Los médicos alternativos se consideraban preparados para superar a la medicina convencional; solo necesitaban algo a lo que hincarle el diente para demostrar sus conocimientos.

Una marea de mujeres frustradas con sus médicos convencionales empezó a llenar las salas de espera de las consultas alternativas. El problema era que los terapeutas no sabían qué les pasaba..., aunque sí que estaban convencidos de que las mujeres padecían *algo*. Aquello fue el gran despertar, que duró desde mediados de los años ochenta hasta principios de los noventa. Al fin se estaba tomando en serio a las mujeres y sus

problemas de salud. Fue una época importante, una época que debería celebrarse, como cuando se consiguió el sufragio femenino. Sin embargo, este cambio histórico en la vida de las mujeres no consiguió entrar en los libros de historia.

En esta época, el movimiento hormonal había alcanzado una gran consideración. La comunidad médica convencional había adquirido la costumbre de echar la culpa de todo a la menopausia y a la perimenopausia. Sin embargo, los médicos alternativos que intentaron diagnosticar a aquella oleada de mujeres con síntomas misteriosos no se habían subido aún al tren hormonal. Sospechaban que se trataba de otra cosa.

Y, entonces, la comunidad médica alternativa encontró el hongo *Candida*. Aquel nombre supuso una bocanada de aire fresco para las mujeres que habían pasado décadas reclamando la atención de la medicina convencional sin conseguir que les dieran ninguna respuesta. La *candidiasis* se convirtió en sinónimo de *al fin sabemos por qué no todo el mundo se siente bien*. Estaban equivocados, pero, aun así, supuso un avance increíble.

Las mujeres que acudían a la consulta del naturópata y oían que tenían candidiasis veían al fin confirmada su dolencia: «Sí que *tienes* una enfermedad». Aunque tenían que aceptar un cierto grado de culpabilidad cuando el médico señalaba como culpable a su estilo de vida, al menos el diagnóstico resultaba de lo más lógico. Incluso tenían la posibilidad de notar una cierta mejoría cuando seguían las indicaciones del médico y eliminaban los alimentos fritos y procesados y los postres contundentes.

A finales de los años noventa, la popularidad del diagnóstico de candidiasis se había extendido y había alcanzado al mundo de la medicina convencional. Hoy en día está plenamente asentado y resulta una de las formas más fáciles de decirle a una persona: «Este es el motivo de que te sientas mal».

¿Se recuperan realmente las mujeres con los tratamientos de la candidiasis? No. Y la dieta drástica recomendada de suprimir el azúcar y aumentar el consumo de grasa y proteínas les proporciona solo un alivio transitorio... que más tarde resulta contraproducente.

En realidad, la *cándida* es la levadura más inapropiadamente maldita de nuestros tiempos. *Todos tenemos candidas*, un hongo beneficioso que reside en el tracto intestinal y que facilita la digestión y la absorción de los alimentos. Se puede estar prácticamente invadido de *cándida* y, aun así, estar perfectamente sano. Hay muchas personas con unos niveles altísimos de *cándida* que comen y beben lo que les apetece sin notar ni un asomo de fatiga ni molestias estomacales. La *cándida* en sí misma es inofensiva.

Lo que aún no comprenden las comunidades médicas es que la *cándida* es una compañera frecuente, o cofactor, de otras enfermedades y microorganismos como la enfermedad de Lyme, el herpes zóster, el virus de Epstein-Barr, el herpes, el *C. difficile*, el estreptococo, el *H. pylori*, la diabetes, la esclerosis múltiple, el virus herpes 6, el citomegalovirus y muchos más.

Por ejemplo, si tienes síntomas de enfermedad de Lyme (véase el capítulo 16), las condiciones que los provocaron —ingesta de antibióticos, alimentos poco saludables, falta de sueño, estrés o miedo, por ejemplo—, unidas a la inflamación generada por cualquier tipo de infección vírica o bacteriana, tienen grandes probabilidades de dar lugar a una mayor tasa de reproducción de la *cándida*, por lo que resulta muy probable que un análisis de este hongo dé positivo. No olvides que los análisis de *cándida* son todavía falibles y no concluyentes. Incluso en el caso de que no den positivo, puedes tener candidiasis. De todas formas, lo que está perjudicando a tu organismo no es el hongo; es algo diferente.

Echarle la culpa a la *cándida* es como disparar al mensajero. Una acumulación grande de *cándida* puede ser un indicador de que hay algo que está mal y debe ser investigado, pero no de que el problema sea la propia *cándida*.

El caso es que a los médicos les resulta comparativamente sencillo emplear un puñado de pruebas para detectar la *cándida*, pero les es casi imposible detectar a los verdaderos culpables que se esconden detrás de la fibromialgia, la esclerosis múltiple, el alzhéimer, la demencia, determinadas infecciones del tracto urinario, determinados tipos de fatiga adrenal, el síndrome de fatiga crónica,

el lupus, la artritis reumatoide, la enfermedad de Lyme, las enfermedades tiroideas y numerosas enfermedades más que las comunidades médicas aún no saben cómo manejar. La cándida se ha convertido en un chivo expiatorio muy conveniente.

La verdad acerca de la cándida

En las comunidades médicas han surgido numerosas ideas absurdas acerca de la cándida basadas en la desinformación y reforzadas por décadas de modas pasajeras. Tendrás que leer las siguientes secciones con la mente abierta, porque contradicen todo lo que hayas podido oír acerca de este hongo relativamente inocuo.

Reconocer el caso raro

La cándida ha sido identificada erróneamente como la causante de la mayoría de los problemas médicos de cientos de miles de pacientes al año. Lo cierto, sin embargo, es que está presente en los problemas de salud graves de menos de un 0,1 por ciento de los habitantes de EE. UU. y Europa juntos.

En ese menos de un 0,1 por ciento de casos en los que la cándida está provocando daños considerables y exige un tratamiento, este crecimiento descontrolado del hongo suele producir una fiebre entre moderada y alta que puede llegar a cronificarse y a durar semanas o meses. Los análisis muestran también niveles elevados de cándida en la sangre. Estos casos verdaderos de candidiasis suelen deberse a complicaciones posoperatorias y casi siempre existe una infección bacteriana descontrolada al mismo tiempo.

Si un médico te dice que tus síntomas se deben a la cándida, lo más probable es que esté equivocado.

Candidiasis y síndrome del intestino poroso

A la cándida se la ha acusado de taladrar el revestimiento del colon y del tracto intestinal y provocar el síndrome del intestino poroso.

Pero esto no es exactamente así.

Lo peor que puede provocar una concentración elevada de cándida es la formación de callosidades en porciones irritadas del revestimiento intestinal, que dificultan levemente la absorción de los alimentos. En casi todos los casos, la cándida no provoca ningún otro trastorno (en el capítulo 17, «La salud intestinal», encontrarás la verdadera causa del síndrome del intestino poroso).

El canario de la mina

El hogar de la cándida es el intestino, pero también puede aparecer en el hígado, en el bazo, en la vagina o en cualquier otro lugar. Esto no provoca mayores daños aparte de un ligero esfuerzo extra para el sistema inmunitario.

Sin embargo, como el canario de las minas de carbón, puede ser un indicador de la existencia de algo realmente preocupante que está favoreciendo su crecimiento. Por ejemplo, una infección estreptocócica vaginal puede pasar inadvertida para los médicos, y la levadura, que también está presente, cargar con todas las culpas de las molestias de la paciente. Más les valdría a los médicos tomar la cándida como una señal de que deben buscar al estreptococo oculto.

Tratar la raíz del problema

Casi nunca resulta necesario tratar directamente una sobreabundancia de cándida. Más bien, se debe afrontar la raíz de la enfermedad que está provocando los síntomas. Cuando se consigue acabar con la auténtica enfermedad, los niveles de cándida regresan de forma natural a la normalidad.

Una de las cosas buenas de la medicina actual es que los tratamientos más populares para la candidiasis —que incluyen unos hábitos alimentarios más saludables— resultan también eficaces para muchas de las enfermedades verdaderas a las que acompaña la cándida. Cuando una persona cambia su dieta y elimina alimentos como los pasteles, el pan y los refrescos sin azúcar, su sistema inmunitario se fortalece y hace que su organismo resulte menos acogedor para las enfermedades autoinmunes y otras dolencias.

Sin embargo, otros aspectos de la dieta que suele recomendarse para combatir la candidiasis pueden resultar perjudiciales...

Miedo a la fruta

Una de las mayores equivocaciones acerca de la cándida tiene que ver con los alimentos que le sirven de sustento. Si bien se sabe que puede alimentarse de azúcar, la confusión estriba en qué *tipo* de azúcar.

Se suele creer que todos los azúcares son iguales. Eso es como decir que todas las aguas son iguales, ya sea un vaso de agua para beber o el agua del inodoro.

De hecho, la fructosa que está presente de forma natural en la fruta va unida a una serie de sustancias —como los antioxidantes, polifenoles, antocianinas, minerales, componentes fitoquímicos y micronutrientes anticancerosos— que aniquilan la mayoría de las enfermedades y matan a la cándida. Ni siquiera cuando se separa de la fruta y se concentra puede alimentar a la cándida.

Es más, el azúcar de la fruta abandona el estómago entre tres y seis minutos después de ingerido y ni siquiera toca el tracto intestinal. Por tanto, si lo que te asusta es que el azúcar de la fruta pueda alimentar a la cándida, no tienes por qué volver a preocuparte. La fibra, la pulpa, la piel y las semillas de la fruta matan no solo a todas las variedades de cándidas, levaduras y hongos, sino también a parásitos, lombrices y bacterias no beneficiosas como el *E. coli* y los estreptococos. La fruta es tu arma secreta

anticándida. (En el capítulo 20, «Miedo a la fruta», encontrarás más información sobre este tema).

Los azúcares que *sí* alimentan a la cándida son el azúcar de mesa, el azúcar de caña procesado, el azúcar de remolacha procesado, el azúcar obtenido de fuentes como el néctar de agave, cualquier tipo de azúcar granulada procesada y el azúcar que se obtiene del maíz (como el jarabe de maíz rico en fructosa). Y aquí es donde los médicos alternativos están ayudando a la gente, porque les animan a dejar las tartas de chocolate.

El mito de las grasas y las proteínas

La idea de que consumiendo una dieta rica en grasas y en proteínas matamos de hambre a la cándida es un tremendo error. En realidad, la grasa y las proteínas *alimentan* a la cándida.

Las proteínas, con sus propiedades inflamatorias, son pegajosas y se adhieren al tracto intestinal. La acumulación de proteínas no digeridas en una persona con un aparato digestivo debilitado puede generar un campo de cultivo estupendo para la cándida y otras variedades de hongos, así como para parásitos y bacterias.

Confiar en la grasa como fuente principal de calorías da lugar a un ingente crecimiento de la cándida. Una paciente puede estar siguiendo al pie de la letra la dieta diseñada por el médico y *aparentemente* irle todo bien. Sin embargo, la cándida se está multiplicando silenciosamente en su organismo atiborrándose de las aves, los huevos y los aceites que la paciente está consumiendo. El día en que ceda a la tentación de tomar un helado en la fiesta de cumpleaños de su hijo, la cándida saldrá a la luz... y la paciente estará peor que cuando empezó el tratamiento.

Lo mejor para combatir la cándida es seguir una dieta baja en grasas y proteínas, y que incluya una gran cantidad de frutas y verduras.

Cómo curar la candidiasis

La mejor forma de curar un brote de candidiasis es afrontar la enfermedad que está provocando realmente los síntomas.

Dicho esto, si no presentas ningún otro síntoma misterioso, ningún desequilibrio en el organismo, ningún trastorno autoinmune ni ningún otro problema de salud y estás realmente seguro de que eres uno de los casos raros en los que la cándida es el problema por sí sola, sigue los consejos del capítulo 17, «La salud del tracto gastrointestinal». La información que encontrarás en él es beneficiosa para todo el mundo, incluidos aquellos que solo quieren tratar la cándida como problema colateral de una dolencia subyacente. Lo que debes hacer para combatir la cándida es aumentar los niveles de ácido clorhídrico en los fluidos digestivos, reconstruir el tracto intestinal y fortalecer y depurar el hígado.

Ten en cuenta que debes evitar también los antibióticos y los medicamentos antimicóticos. Este tipo de fármacos eliminan todas las bacterias del intestino, incluidas las beneficiosas, con lo que debilitan gravemente el sistema inmunitario. Un sistema inmunitario débil dispara los virus, bacterias y hongos que se esconden en el organismo, y que muestran una gran resistencia a los fármacos, por lo que pueden empezar a reproducirse y reducir tu calidad de vida.

CASO REAL

Después de todo, no era candidiasis

Margaret era una profesora de guardería que a los cuarenta y dos años empezó a experimentar una fatiga extrema. Aunque durmiera toda la noche, no descansaba y se sentía agotada todo el día.

Muy pronto empezaron a dolerle los codos, las rodillas y los tobillos, y le costaba sentarse en el suelo y levantarse cuando hacían corros en clase. Alimentos que anteriormente no le daban ningún problema le provocaban ahora trastornos gastrointestinales y siempre se sentía hinchada. Por si fuera poco, pasaba constantemente de tener frío a tener calor, por lo que debía ponerse varias capas de ropa para así poder adaptarse rápidamente a los sofocos y a los dedos helados.

Una mañana, después de un largo fin de semana de inactividad total, regresó al colegio bostezando y con grandes ojeras. Su profesora ayudante le sugirió que se hiciera una revisión. Ante esta sugerencia, Margaret acudió al médico tradicional, que le hizo un análisis de sangre para comprobar si tenía problemas de tiroides. Cuando llegaron los resultados, el médico la llamó para decirle que no tenía nada.

—Estás estupendamente.

Margaret no se sintió satisfecha con este diagnóstico y pidió a su hermana el nombre del médico de medicina funcional al que anteriormente había alabado con gran entusiasmo. Acudió a verle y, mientras se abanicaba en la consulta, que tenía aire acondicionado, el médico sonrió y le dijo:

—Los problemas que tienes son hormonales.

Y añadió que posiblemente se trataba de un trastorno o de las etapas iniciales de la perimenopausia. En cualquier caso, el médico insistió en que el problema iba acompañado de una candidiasis, que era lo que le estaba provocando aquellos síntomas.

Margaret se sintió tan aliviada que tuvo que hacer un gran esfuerzo para no abrazar al médico. Por fin creía haber encontrado una respuesta. Salió de la consulta con recetas de medicamentos para una terapia hormonal bioidéntica y de fármacos antimicóticos, y con un impreso donde se explicaba la necesidad de depurar la dieta y eliminar los azúcares procesados, los aceites procesados y los fritos.

Estuvo tomando el antimicótico durante diez días, pero no notó ninguna mejoría. Volvió al médico de medicina funcional para decirle que, de hecho, tenía peor el intestino. El doctor le vendió un probiótico y le aseguró que eso solucionaría sus molestias. Una semana más tarde, a pesar de estar tomando el probiótico y de seguir la terapia hormonal bioidéntica y la nueva dieta, los espasmos estomacales le hacían doblarse de dolor en el colegio.

En esta ocasión, Margaret decidió acudir a un naturópata, que asintió cuando le contó la historia de sus padecimientos y estuvo de acuerdo en que el problema eran los desequilibrios hormonales y la candidiasis. Para tratar esta última, le recetó una tanda de

suplementos depurativos para el colon y le indicó que debía eliminar todos los hidratos de carbono de la dieta. Tenía que comer solo proteínas animales y verduras.

Como ya habían empezado las vacaciones de verano, Margaret aplicó las recomendaciones del naturópata a rajatabla y eliminó incluso su vinagreta balsámica favorita y el vaso de vino que tomaba por la noche. Con estos cambios, los dolores se redujeron aproximadamente un 15 por ciento. Parecía que estaba en el buen camino..., pero la mejoría no fue más allá.

El naturópata la sometió a otro programa depurativo, pero, en esta ocasión, la mejoría que había obtenido anteriormente desapareció. Volvieron los dolores, tenía muchísimos gases y se sentía más fatigada que nunca (más tarde le expliqué que el agotamiento se debía a la falta de hidratos de carbono). Margaret echaba de menos las bayas, los pomelos y los plátanos, pero el naturópata la había asustado tanto que no se atrevía ni a acercarse a la fruta. Por pura determinación, siguió sin tomar azúcar otros treinta días, en los que tampoco tomó ningún tipo de hidratos de carbono.

Para entonces se encontraba aún peor que cuando empezó a buscar ayuda. Había perdido las esperanzas y se sentía apartada del mundo, sin saber cómo iba a poder trabajar cuando volviera al colegio unas semanas después. Tenía la impresión de que la candidiasis que le habían diagnosticado estaba acabando con su calidad de vida.

Fue entonces cuando me encontró. El Espíritu me dio en seguida la lectura de que el problema no era en absoluto la candidiasis. De hecho, apenas había cándidas en el organismo de Margaret.

La auténtica razón de su sufrimiento era un caso no diagnosticado de bacteria estomacal *H. pylori* unida a un citomegalovirus (de la familia de los herpes). Tenía el hígado perezoso, funcionando solo al 40 por ciento de su capacidad, frente al 65 por ciento normal en las mujeres de su edad. Y tenía una cantidad muy baja de ácido clorhídrico en los jugos gástricos, así como un nivel moderado de envenenamiento por mercurio.

Cuando se lo conté, Margaret recordó que seis meses antes del inicio de los síntomas le habían retirado unos empastes dentales

metálicos. Le expliqué que, durante el proceso de retirada de los empastes, había entrado mercurio en su organismo y le había saturado y sobrecargado el hígado. Aquello había alimentado el citomegalovirus y el H. pylori y disminuido el ácido clorhídrico que necesitaba con urgencia.

Para afrontar la situación hice un ajuste rápido de la dieta. Redujimos la ingesta de grasas y de proteínas animales e incluimos de forma alterna algunas frutas, como arándanos silvestres, albaricoques e incluso dátiles. El resto de la dieta estaba compuesta de verduras, incluidas las de hoja verde, patatas, aguacates, diversas frutas más y salmón salvaje, haciendo hincapié general en tomar pocas grasas. Con este cambio, su organismo consiguió expulsar una gran cantidad de mercurio del tracto intestinal y del hígado, detuvo inmediatamente el crecimiento del H. pylori y disminuyó la carga de citomegalovirus.

Cuando llegó septiembre, Margaret había mejorado lo suficiente para recibir a su nueva clase con muy buen ánimo. A los tres meses de la primera llamada, todos los síntomas habían desaparecido — nunca habían sido debidos a la candidiasis ni a trastornos hormonales— y su salud se había recuperado totalmente.

* * *

CAPÍTULO 10

Migrañas

Casi 35 millones de estadounidenses sufren migrañas, unos dolores de cabeza recurrentes que provocan pulsaciones y palpitaciones intensas normalmente centradas en un lado de la cabeza (la palabra *migraña* procede del término griego *hemikrania*, que significa «la mitad del cráneo»). Las migrañas pueden afectar a cualquier persona de cualquier edad, pero son más comunes entre las mujeres. En EE. UU., casi el 35 por ciento de las mujeres las sufren en un momento u otro de su vida.

Los que están familiarizados con ellas saben bien que el dolor puede ir acompañado de una sensibilidad extrema a la luz, al sonido y a los olores, visión borrosa, destellos de luz, náuseas o vómitos, dificultad para hablar y un aturdimiento que puede llegar incluso al desmayo. Una migraña puede durar desde un par de horas a varios días y te quita las ganas de hacer cualquier cosa que no sea estar tumbado en una habitación oscura y silenciosa hasta que se pasa.

Esta enfermedad misteriosa puede tener unas consecuencias muy debilitantes y hacer que resulte muy difícil conservar un empleo o disfrutar de la vida social. Las personas que la padecen suelen tener la sensación de que no les queda otro remedio que organizar su vida según el dolor de cabeza. Están constantemente intentando predecir si una migraña va a acabar arruinando una reunión, una cita o una comida con los amigos.

Para algunos, llega a ser incluso una superstición; no pueden mencionar la palabra *migraña* por miedo a que eso por sí solo sea suficiente para desencadenarla. Algunos clientes me han contado

que es como una condena a cadena perpetua. La sensación de que las migrañas te gobiernan y rigen cada movimiento que haces —así como los efectos aniquiladores del dolor físico— vuelve a los que las padecen extremadamente vulnerables y de una enorme sensibilidad emocional.

Es una enfermedad misteriosa compleja. La combinación de factores que la disparan varía de una persona a otra. Los médicos intentan tratarla con «cócteles» de fármacos mediante un sistema de prueba y error. Si un grupo de fármacos no funciona, recetan otro y otro hasta que el paciente empieza a sentir algún alivio de los síntomas. Sin embargo, los efectos secundarios de estos fármacos pueden provocar otros problemas nuevos; además, en ocasiones funcionan solo de manera temporal. En algunos casos, el cuerpo acaba desarrollando resistencia a un medicamento..., pero dejar de tomarlo puede también desencadenar migrañas.

Este capítulo te ofrece una información sobre las migrañas que jamás se ha puesto sobre la mesa. Revela los secretos que se ocultan tras los muchos factores que desencadenan una migraña y muestra el camino hacia la recuperación.

Desencadenantes de la migraña

Las comunidades médicas no saben qué es lo que provoca la mayoría de las migrañas. Esto es, en parte, el motivo de que enfoquen el tratamiento de una forma tan aleatoria. Hasta el momento, la teoría más extendida es que un neuropéptido segregado en el sistema trigeminal (los nervios craneales) provoca dolor de cabeza en las personas especialmente sensibles a él.

De hecho, a menudo no es solo un factor, sino una combinación de varios, lo que desencadena la migraña. A continuación expongo los más comunes. Lee bien las descripciones e intenta identificar los que pueden aplicarse a tu caso... y afronta de lleno cada uno de ellos para así poder empezar el proceso de curación.

Ten también en cuenta que, cuando consigas identificar una causa, no debes dejar de mirar. Las migrañas son, con frecuencia,

el resultado de un conjunto de causas: dos, tres, cuatro o más factores que actúan *colectivamente* como desencadenantes. Por ejemplo, si no duermes lo suficiente y estás sometido a un estrés crónico, pero por lo demás estás sano, lo más probable es que no sufras migrañas. Sin embargo, si también estás expuesto a metales pesados (como el mercurio o el aluminio) y además tomas productos lácteos y huevos (unos alimentos que pueden formar mucosidad y que son acidificantes y alergénicos), entonces la falta de sueño, el estrés, los metales pesados y las intolerancias alimentarias pueden combinarse para llevar a tu organismo al límite de sus fuerzas y desencadenar una migraña.

Los sospechosos habituales

Existen determinadas enfermedades de las que se sabe con certeza que desencadenan migrañas. Un médico de confianza repasará primero la lista siguiente para comprobar si tienes alguno de estos trastornos. Si sufres migrañas, estoy seguro de que habrás visitado a muchos médicos y analizado diversos factores y pruebas diagnósticas. Solo como recordatorio, aquí tienes la lista:

- **Traumatismo craneoencefálico:** lesión cerebral traumática normalmente provocada por un golpe en la cabeza o una sacudida violenta de la cabeza y de la parte superior del cuerpo. Si has experimentado alguna situación que haya podido provocar este tipo de lesión, díselo al médico. Incluso en el caso de que la sufrieras hace mucho tiempo y las migrañas empezaran mucho después, puede haber desencadenado una propensión a sufrirlas.
- **Meningitis:** inflamación grave de las membranas protectoras que rodean el cerebro y la médula espinal. Suele estar provocada por una infección vírica, aunque también puede deberse a una infección bacteriana o a determinadas drogas. Si alguna vez tuviste meningitis, aunque fuera hace mucho

tiempo, lo más probable es que haya desencadenado una futura propensión a las migrañas.

- **Ictus isquémico:** lesión cerebral en la que se interrumpe o reduce significativamente el flujo sanguíneo a una parte del cerebro provocando la muerte de las células por falta de alimento y oxígeno. Este es un tipo de ictus fácilmente identificable y producido por una lesión.
- **Ataque isquémico transitorio (AIT):** es el resultado de una lesión cerebral menor que un ictus; puede ser tan sutil que ni siquiera seas consciente de haberlo sufrido, pero puede tener un efecto importante sobre la salud de la persona.
- **Aneurisma cerebral:** dilatación de un vaso sanguíneo en el cerebro.
- **Tumor cerebral:** masa anormal de tejido en el cerebro. Un tumor puede ser canceroso o benigno, pero ambos tipos pueden provocar migrañas.
- **Quiste o microquiste cerebral:** bolsa llena de aire, líquido u otro material (normalmente benigna) que se forma en el cerebro.
- **Nervios cervicales presionados:** los nervios cervicales son ocho nervios que parten de la médula espinal y ayudan a controlar diferentes zonas del cuerpo. Los dos primeros (C1 y C2) controlan la cabeza. Si algo interfiere en su funcionamiento, pueden provocar diversos trastornos, entre ellos migrañas.

Si te has sometido a la batería de pruebas, has repasado tu historial médico con tus doctores y has eliminado los elementos de la lista anterior, estás en el ámbito de lo misterioso. A continuación encontrarás explicaciones de desencadenantes de migrañas que las comunidades médicas no comprenden bien todavía... y también otros desencadenantes que desvelo por vez primera.

Virus de Epstein-Barr y herpes zóster

Los médicos no saben que millones de personas sufren migraña por culpa del virus de Epstein-Barr (VEB) o incluso por el virus del herpes zóster.

Como ya he explicado en el capítulo 3, el VEB provoca una inflamación continuada del sistema nervioso central, en el que está incluido el cerebro. Si penetra en el nervio vago, la inflamación de este nervio puede provocar migrañas.

También el virus del herpes zóster puede inflamar los nervios trigémino y frénico y desencadenar una migraña.

Para saber si estás infectado por el virus de Epstein-Barr, lee el capítulo 3 y analiza si tienes varios de los otros síntomas que provoca, además de los dolores de cabeza. Si así fuera, sigue las instrucciones que encontrarás en ese mismo capítulo para combatirlo. Para saber si el virus del herpes zóster pudiera ser el culpable, lee el capítulo 11. Es posible que lo único que tengas que hacer para acabar con las migrañas sea dominar el VEB o el herpes.

Microataque isquémico transitorio

El *microataque isquémico transitorio* es similar al ataque isquémico transitorio, pero a una escala mucho menor. Las comunidades médicas no son todavía conscientes de que esta actividad semejante a un microictus isquémico puede ocurrir... y desencadenar migrañas.

Migrañas relacionadas con los senos paranasales

Algunas migrañas parten de infecciones estreptocócicas crónicas asentadas en los recubrimientos de los senos paranasales. En estos casos, los otorrinolaringólogos suelen recomendar la cirugía para retirar el tejido dañado. Como los estreptococos resultan muy difíciles de eliminar una vez han penetrado en los revestimientos de

los senos, aun en el caso de que la cirugía funcione, el alivio que aporta es solo temporal.

Una forma mejor de tratar las migrañas relacionadas con los senos paranasales es fortalecer el sistema inmunitario para que el organismo pueda combatir la infección de forma natural. Las recomendaciones de este capítulo y de la cuarta parte, «Claves para alcanzar la curación», te indican cómo hacerlo.

Filtraciones amoniacaes

Otro de los grandes culpables de las migrañas son las lesiones intestinales. Las comunidades médicas no saben que, cuando el aparato digestivo no funciona correctamente, los gases amoniacaes pueden filtrarse del intestino hacia los nervios vago, frénico y trigémino. En esos casos, el amoniaco cruza la barrera hematoencefálica y se abre paso hacia todas las partes del sistema nervioso central. Como el amoniaco impide que los nervios reciban el oxígeno que necesitan, estos se inflaman y la inflamación puede a su vez perturbar el funcionamiento del cerebro y provocar migrañas.

Para determinar si este es tu caso —y, si así fuera, solucionar el problema—, lee el capítulo 17, «La salud intestinal».

Deficiencia electrolítica

Para conservar la salud, el organismo debe tener un nivel determinado de *electrolitos*, unos iones generados por la sal y otros componentes de los fluidos corporales. Estos electrolitos se emplean para mantener y enviar los impulsos nerviosos eléctricos que recorren el cuerpo y especialmente el cerebro, que es el centro de la actividad eléctrica del organismo. Una carencia de electrolitos puede trastornar gravemente la actividad del cerebro, lo que fuerza el sistema nervioso central y desencadena las migrañas.

La causa más común de deficiencia electrolítica es la deshidratación. El agua de coco y los zumos frescos son las

mejores fuentes de electrolitos para reabastecer tus reservas. Intenta tomar al día un mínimo de 350 mililitros de zumo de pepino, de pepino y manzana o de apio y manzana (las mezclas deben ser mitad y mitad).

Estrés

Todo el mundo sufre estrés de vez en cuando, ya sea mucho o poco. Sin embargo, algunas personas tienen una sensibilidad mayor que otras. Si sufres estrés crónico, las oleadas constantes y corrosivas de adrenalina que genera pueden provocar el caos en diversas áreas del organismo, incluidos el cerebro y muchos de los nervios que recorren tu cuerpo. Esto puede generar una reacción de hipertensión capaz de presionar determinadas áreas, como los nervios trigéminos, y desencadenar una migraña.

En el capítulo 22, «Meditaciones y técnicas para curar el alma», encontrarás métodos para aliviar la tensión mental.

Ciclo menstrual

Muchas de las mujeres que padecen migrañas se quejan de que estas se desencadenan la noche anterior al inicio de la menstruación, durante ella o justo después. Esto se debe a que, cuando una mujer está menstruando, su aparato reproductor acapara el 80 por ciento de las reservas de energía de su cuerpo y del funcionamiento del sistema inmunitario. Si tu cuerpo está combatiendo otros desencadenantes como el estrés, las alergias alimentarias, una intoxicación por metales pesados o una deshidratación, cuando se produce la menstruación..., *bum*, puedes acabar sufriendo una migraña, porque las reservas y el poder del sistema inmunitario se dirigen a ayudar al aparato reproductor. Ese es el motivo de que una amplia proporción de las personas que sufren migrañas sean mujeres.

Si este es tu caso, centra tu atención en minimizar otros posibles desencadenantes para que tu ciclo menstrual tenga menos posibilidades de agobiar a tu organismo.

Trastornos del sueño

Si no disfrutas de un sueño suficientemente profundo (es decir, sin interrupciones y con sueños), esta situación puede, con el tiempo, llegar a provocar desequilibrios en la composición química de tu cerebro. No es probable que esto por sí solo desencadene migrañas, pero puede ser un factor muy importante si se combina con otros problemas.

Si padeces algún trastorno del sueño como el insomnio, ponte cómodo. Cuando estás tumbado en la cama, despierto en mitad de la noche, la mitad de tu cerebro está dormido. Eso significa que tu cuerpo se está curando y que tu sistema nervioso central se está rejuveneciendo. Por eso, intenta no enfadarte ni dejar que te invada la frustración por tener que pasar una noche en vela. El simple hecho de conocer este secreto te hará menos susceptible a padecer migrañas relacionadas con el sueño.

Si lo que genera el insomnio es una enfermedad física tratada en este libro —VEB, herpes zóster o enfermedad de Lyme, por ejemplo—, utiliza los consejos del capítulo correspondiente y de la cuarta parte, «Claves para alcanzar la curación», para recuperarte.

Si no duermes lo suficiente porque el día no dispone de horas bastantes para todas tus obligaciones, intenta buscar la forma de recortar el tiempo que dedicas a estas. Como la alternativa es perder horas o días por culpa de las migrañas, es preferible arañar unas cuantas horas más para dormir. Te mereces respetar los límites de tu cuerpo.

Metales pesados y otros tóxicos medioambientales

Los metales pesados, como el mercurio, el aluminio, el plomo y el

cobre, pueden instalarse en el cerebro y en otros órganos, como el hígado, y dificultar su correcto funcionamiento. Las posibles consecuencias de este hecho son la ansiedad, la depresión, los trastornos obsesivo-compulsivos (TOC) y los trastornos de déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Y otra posible consecuencia son las migrañas.

Existen también miles de sustancias químicas dudosas o directamente tóxicas a las que regularmente estás expuesto en tu oficina, en tu casa, en tu comida, en el agua que bebes, en el aire que respiras, etc. Estas sustancias pueden llegar a penetrar en el cerebro y afectar a sus impulsos eléctricos. Muchos de nosotros no tenemos control alguno de nuestro entorno —lo que respiramos, aquello a lo que estamos expuestos—, pero sí tenemos capacidad para eliminar estas toxinas de nuestro cuerpo. En el capítulo 18, «Libera tu cerebro y tu cuerpo de toxinas», encontrarás más información sobre este tema. En algunos casos, la depuración continuada —intentando, además, evitar el contacto con toxinas nuevas— es suficiente para acabar con las migrañas.

Desencadenantes alimentarios comunes

No es habitual que puedas sufrir una migraña solo por tomar un alimento determinado si no eres propenso a ellas por algún otro motivo y no estás sufriendo ninguna dolencia oculta.

Lo más probable es que sean *varios* los factores que estén contribuyendo a tu problema y los siguientes alimentos lo desencadenen:

- **Productos lácteos:** provocan la formación de mucosidad, que aumenta la presión del sistema linfático y acaba presionando el sistema nervioso central.
- **Huevos:** cuando el aparato digestivo está debilitado, una de cuyas causas puede ser la deficiencia de ácido hipoclorhídrico, los huevos pueden provocar un aumento de amoniaco capaz de saturar e irritar el sistema nervioso central.

- **Gluten (trigo, centeno, cebada, espelta):** el gluten confunde al sistema inmunitario y eleva la concentración de histaminas, lo que puede desencadenar una migraña.
- **Carne (vacuno, pollo, cerdo):** cuando tienes el aparato digestivo debilitado, una de cuyas causas puede ser la deficiencia de ácido hipoclorhídrico, las proteínas densas pueden provocar una producción de amoníaco capaz de saturar e irritar el sistema nervioso central.
- **Alimentos fermentados (encurtidos, kimchi, ketchup):** los alimentos fermentados o en vinagre disminuyen el pH del tracto intestinal y acidifican el organismo, lo que puede desencadenar migrañas.
- **Sal:** la sal marina celta y la sal del Himalaya son las mejores. No utilices sal de mesa común.
- **Aceites:** los aceites de colza, maíz, semilla de algodón y palma son muy inflamatorios.
- **Aditivos (glutamato monosódico, aspartamo):** son neurotóxicos y pueden resultar desencadenantes muy agresivos para las personas que padecen migrañas.
- **Alcohol:** extremadamente deshidratante y malo para el hígado.
- **Chocolate:** sobrestimulante y sumamente agresivo para el sistema nervioso central. Actúa como neurotoxina capaz de desencadenar migrañas. Algunas personas afirman que el chocolate y otras formas de cafeína pueden aliviar las migrañas. Han experimentado ese efecto porque la cafeína obliga a las suprarrenales a inundar el organismo de adrenalina, que actúa como parche para la inflamación que provoca la migraña. Con el tiempo, sin embargo, la cafeína tiene repercusiones perjudiciales.

Para facilitar la curación, es muy recomendable dejar de tomar todos estos alimentos *al menos* hasta que desaparezcan las migrañas. Si eso te resulta demasiado difícil, empieza por aquellos que creas que vas a ser capaz de eliminar y parte de ahí. Es muy positivo actuar de forma proactiva en cualquier sentido.

Reacciones alérgicas

Cuando entras en contacto con algo que te produce alergia, tu organismo segrega histamina para protegerte de esa sustancia potencialmente peligrosa. En algunos casos, sin embargo, el organismo puede reaccionar de manera excesiva y producir demasiada histamina..., lo que puede dar lugar a una migraña. Pero esta reacción puede retrasarse y producirse días después de haber ingerido un alimento alergénico.

Analiza si hay algo que estés comiendo, bebiendo, respirando o tocando, o con lo que tengas contacto de un modo u otro, que pueda estar volviendo loco a tu sistema inmunitario. Puede ser alguien que esté fumando a tu lado, el polen, el perro de un vecino nuevo...

Si las migrañas empezaron hace poco, presta especial atención a cualquier cosa que pueda darte alergia y que haya entrado en tu vida poco antes del primer episodio. Cuando identifiques todas las causas posibles de una reacción alérgica, intenta eliminarlas y comprueba si con ello eliminas también las migrañas. Tu intuición acerca de lo que te provoca intolerancia es mucho más precisa que las pruebas que te pueda realizar el médico, que son imperfectas, así que establece el propósito de escuchar a tu cuerpo y estar alerta.

Cómo afrontar las migrañas

Como ya hemos visto, la cantidad de desencadenantes posibles de las migrañas es mareante. Si has identificado las causas que pueden dar lugar a tus dolores de cabeza, lo más útil que puedes hacer es eliminarlas.

Las hierbas y los suplementos, así como los alimentos curativos, también son importantes. Te ayudarán a reducir el dolor y la inflamación, mitigarán las reacciones alérgicas, calmarán los

nervios, te tranquilizarán, mejorarán tu salud intestinal y te proporcionarán una depuración suave.

Alimentos curativos

Hay algunos alimentos concretos que pueden ayudar a prevenir o curar las migrañas relajando los músculos, eliminando toxinas, fortaleciendo los tejidos cerebrales, mejorando la digestión, calmando los nervios y aportando nutrientes fundamentales. El zumo de apio fresco, el cilantro, las semillas de cáñamo, las papayas, los chiles, el ajo, el jengibre, la col rizada, la canela y las manzanas están entre las comidas más adecuadas para tratar las migrañas.

Hierbas y suplementos curativos

- **Infusión de crisantemo:** calma las reacciones alérgicas reduciendo la histamina.
- **Matricaria:** ayuda a equilibrar la expansión de los vasos sanguíneos durante crisis como las de migraña.
- **Petasita:** fortalece los basófilos (un tipo de glóbulos blancos) durante los ataques de migraña.
- **Magnesio:** reduce la tensión de los nervios trigéminos y de la zona circundante.
- **Ester-C:** esta forma de vitamina C ayuda a eliminar las histaminas de la sangre para aportar más oxígeno a las zonas que lo necesitan. Además, fortalece el sistema inmunitario.
- **Ginkgo biloba:** calma las reacciones alérgicas reduciendo la histamina.
- **Corteza de sauce blanco:** disminuye la inflamación y reduce el dolor.
- **Kava-kava:** calma la tensión de los nervios.

- **Melisa:** reduce la inflamación y calma el sistema nervioso central. Además, mata los virus que puedan estar inflamando los nervios.
- **Hoja de romero:** ayuda a proteger los vasos sanguíneos.
- **Riboflavina (vitamina B2):** favorece la función nerviosa.
- **Coenzima Q10 (CoQ10):** reduce la inflamación y estimula la capacidad de los nervios para transmitir mensajes.
- **Cayena:** alivia el dolor y ayuda a mantener el equilibrio correcto de histamina.
- **Escutelaria:** calma la tensión de los nervios.
- **Raíz de valeriana:** relaja el nervio vago y reduce la hipertensión asociada al dolor de las migrañas.

CASO REAL

Ya no necesita estar a oscuras

Erica sufría migrañas desde los diez años. Recordaba con todo detalle la primera que tuvo una: se encontraba de pie bajo los brillantes focos del escenario de una obra de teatro que estaban representando en el colegio cuando le asaltó un dolor en la nuca que de repente se hizo más intenso y empezó a irradiar hacia el lateral de la cabeza.

Después de aquello, Erica aprendió que la única forma de hacer frente a una migraña era estar tumbada en una habitación a oscuras y en silencio. A veces, el dolor irradiaba hacia el lado contrario de la cabeza. En ocasiones, le hacía incluso vomitar. Cuando creció, las migrañas la asaltaban a menudo antes, durante o justo después de la menstruación. Comprobó que ir de pasajera en un coche podía desencadenarlas, como también trasnochar un poco con sus amigos. Y cualquier tipo de conflictos emocionales podía también provocar las pulsaciones de dolor.

A los treinta años, Erica llevaba teniendo problemas con su novio tres años.

Derek no comprendía la necesidad que tenía Erica de disponer de más descanso y tranquilidad.

—No me gusta tener que andar de puntillas en mi propio piso — solía decir.

Tampoco comprendía por qué su novia no quería ya acompañarle a tomar algo fuera de la ciudad. Erica le decía que era porque el trasnochar y los cócteles podían desencadenarle una migraña, y Derek salía sin ella y le mandaba mensajes mostrándole lo buen chico que era por no ponerse a ligar con las chicas guapas que estaban en el bar. Esta conducta hundía a Erica, e intercambiaban mensajes furiosos hasta que le acometía el conocido dolor y tenía que ir a acostarse.

Erica jamás encontró alivio en los muchos medicamentos diferentes que le recetó el médico. Intentó cambiar su dieta basándose en algunos artículos que leyó, pero aquello no pareció ser tampoco la respuesta que necesitaba. Buscando alivio para su dolencia, visitó a neurólogos, nutricionistas especializados en alergias alimentarias e incluso a un psicoterapeuta, porque empezó a sentirse sola y perdida. Un médico integrativo le diagnosticó una superabundancia de cándida y le dijo que tenía que eliminar todos los azúcares de la dieta..., pero aquello tampoco dio resultado.

Cuando me llamó, hablaba en voz baja. Me dijo que Derek estaba en la otra habitación y que se burlaría de ella si supiera que seguía buscando formas de solucionar el problema de la migraña. Él consideraba que Erica tenía mentalidad de víctima y que sus «migrañas» no eran sino una estratagema elaborada para recibir más atención.

Lo primero que me dijo el Espíritu fue que le transmitiera a Erica que aquello era una tontería. Que su dolor era totalmente real.

Entonces le conté que el Espíritu me había dicho que tenía unos niveles elevados de mercurio en el cerebro y en el hígado debidos en parte a una exposición a metales pesados cuando era niña. Y eso no era todo; también sufría deshidratación crónica y era alérgica a los huevos, a los productos lácteos y al gluten de trigo. Había desarrollado deficiencias en nutrientes fundamentales para el sistema nervioso, como la vitamina B12, el zinc, el selenio y el

molibdeno. Estos nutrientes son también cofactores esenciales para la conservación de los electrolitos.

Para ayudar a Erica, el Espíritu me dijo que tenía que tomar alimentos ricos en potasio para rehidratarse, cilantro para eliminar los metales pesados y jugo de apio solo como fuente de sales minerales, muy necesarias para el sistema nervioso central. Gracias a este tratamiento, el organismo de Erica empezó a equilibrarse en seguida. Evitó los alimentos desencadenantes de la migraña que se mencionan en este capítulo, se centró en estar hidratada, descansó mucho y empezó a tomar varios de los suplementos incluidos en la sección de «Hierbas y suplementos curativos».

Por primera vez en veinte años, había dejado de tener migrañas.

Y por primera vez en tres años, se liberó de Derek. Con la cabeza clara evaluó su relación y decidió apuntar más alto.

** * **

CAPÍTULO 11

El herpes zóster, la verdadera causa de la colitis, de los trastornos de la articulación temporomandibular, de la neuropatía diabética y de otras enfermedades

En el mundillo médico, el *herpes zóster* es una enfermedad que no admite réplica ni discusión. Podemos observar a un paciente con una erupción de libro, dolor en los nervios del costado o de la espalda y eso es todo, amigos.

Si fuera así, este capítulo no sería necesario.

Lo cierto es que el virus del herpes zóster es el responsable de millones de síntomas misteriosos, desde erupciones que confunden a los dermatólogos a síntomas neurológicos como tics, hormigueos, ardores, espasmos, migrañas crónicas, dolores de cabeza y muchos más. Algunas variedades de este virus son las responsables de la parálisis de Bell, el hombro congelado, el dolor nervioso diabético, la colitis, el ardor vaginal, los trastornos de la articulación temporomandibular, la enfermedad de Lyme e incluso la esclerosis múltiple mal diagnosticada.

El herpes zóster es una enfermedad que provoca fiebre, dolor de cabeza, erupciones, dolor muscular, dolor articular, dolor de cuello, dolor nervioso agudo, ardor nervioso, palpitaciones cardíacas y otros síntomas sumamente desagradables. Las primeras cepas de este virus nacieron a principios del siglo XX.

Los médicos tienen claro que el herpes zóster está provocado por un virus, pero lo que todavía no saben es que este virus tiene *treinta*

y una variedades distintas. Este dato es importante porque cada uno de los distintos tipos de virus provoca unos síntomas diferentes. También es importante porque las comunidades médicas ni siquiera reconocen que la mayoría de los casos de herpes zóster son el resultado de la acción de un virus. Por ejemplo, cualquiera de las variedades más agresivas de este virus puede provocar los síntomas de la enfermedad de Lyme..., pero los médicos creen que esta enfermedad está provocada por una bacteria. (En el capítulo 16 encontrarás más información sobre la enfermedad de Lyme).

En este capítulo vamos a analizar los quince tipos de virus del herpes zóster que más infecciones suelen provocar y que casi siempre se tratan de forma incorrecta, en ocasiones con fármacos inmunodepresores, esteroides y antibióticos que disminuyen la calidad de vida del paciente. Te hablaré de los síntomas del herpes zóster, de cómo se transmite el virus y de cómo se desencadena la infección, de las características únicas de cada cepa del virus y de cuál es la forma más eficaz de tratar los dos tipos de infecciones principales —las que provocan erupciones y las que no—, para que puedas identificar y tratar la versión del virus que hayas contraído y vivir una vida saludable.

Síntomas del herpes zóster

Entre los síntomas que pueden indicar que tienes un herpes zóster están la fiebre y los escalofríos parecidos a los de la gripe, los dolores de cabeza o migrañas, el malestar y los dolores, el dolor quemante, los picores, el hormigueo, las erupciones enrojecidas y las pústulas (ampollas con pus en la piel).

Las comunidades médicas creen que estos dos últimos síntomas —las erupciones y las pústulas— acompañan siempre al herpes zóster. En realidad, lo cierto es que es solamente la manifestación clásica de uno de los tipos de virus del herpes. Si un paciente presenta pústulas y ampollas en zonas poco habituales, es usual que los médicos no consideren que se trata de un herpes. Y esto es un error diagnóstico muy común. Siete cepas de virus del herpes *sí*

provocan erupciones en cualquier parte del cuerpo, no solo en las zonas habituales.

Y las otras ocho *no provocan erupciones*. Por tanto, si presentas la mayoría de los síntomas del herpes pero no tienes ninguna señal de infección en la piel y tu médico no es capaz de encontrar una explicación para tu dolencia, es muy probable que estés siendo víctima de un virus del herpes no eruptivo.

Transmisión y factores desencadenantes del virus del herpes zóster

Como sucede con cualquier enfermedad de la familia de los herpes, las formas de contraer el herpes zóster son numerosas. Puede transmitírtelo tu madre cuando aún estás en su seno, puedes contagiarte a través de una transfusión de sangre infectada, a través de un intercambio de fluidos corporales... ¡e incluso a través de la sangre de un cocinero que se cortó en el dedo mientras preparaba tu comida!

El mito de la varicela

Contrariamente a lo que creen actualmente las comunidades médicas, el herpes zóster *no se puede contraer* a través de la varicela. Es posible que tu médico te haya dicho que, si has tenido varicela, antes o después tendrás un herpes zóster. Pero no es así. Lo único que tienen en común la varicela y el herpes zóster es que ambos están provocados por un virus de la familia de los herpes que provoca erupciones. El virus de la varicela pertenece a una especie de la familia de los herpes totalmente distinta a la del herpes zóster. No tienen nada que ver el uno con el otro.

¿Y por qué nos dicen que el herpes zóster está relacionado con la varicela cuando no es así? He aquí un gran ejemplo de desinformación que se aceptó en un momento dado porque *parecía*

lógica y que luego se fue transmitiendo hasta acabar totalmente arraigada.

Periodo de letargo y desencadenantes

Si te has infectado con el virus del herpes zóster o sencillamente lo albergas en tu organismo, es posible que no seas consciente de ello durante mucho tiempo. Lo más probable es que lo lleves contigo durante al menos diez años, y posiblemente durante cincuenta o más, antes de que dé señales de vida.

El virus se esconde en uno de tus órganos —normalmente en el hígado—, donde el sistema inmunitario no puede detectarlo. Allí espera agazapado hasta que algún acontecimiento traumático físico o emocional te debilita y proporciona un entorno en el que el virus se fortalece. A veces, las dificultades económicas o un disgusto amoroso pueden ser suficientes para desencadenar la enfermedad.

Si tienes un sistema inmunitario especialmente fuerte, o si tu estilo de vida te mantiene alejado de los factores desencadenantes del herpes zóster, el virus puede permanecer aletargado durante toda tu vida y no llegar a provocarte jamás ningún daño importante.

Sin embargo, si tu sistema inmunitario es un poco inestable, el virus puede abandonar su escondrijo y emprender pequeñas incursiones por tu organismo antes de que ocurra algo que desencadene un brote importante. En estos casos, el virus suele dirigirse a la parte inferior de la columna vertebral e inflamar el nervio ciático. Por tanto, si de forma periódica notas un dolor en la parte inferior de la espalda que viene y va sin motivo aparente, podría tratarse de un virus del herpes zóster haciendo excursiones entre el hígado y la columna.

La mejor estrategia contra los ataques mayores y menores del virus del herpes zóster es la prevención, es decir, evitar las situaciones que podrían animar al virus a dejar el estado de latencia.

Herpes zóster eruptivo

Existen siete cepas del virus del herpes zóster que provocan erupciones. Aunque las pústulas resulten muy desagradables y dolorosas, si se encuentran en un lugar fácil de detectar y que el médico asocie con la variedad normal del herpes zóster, en cierto sentido pueden suponer una bendición porque permiten al médico comprender al menos que tienes un herpes zóster, con lo que no considerará que se trata de una dolencia idiopática. Sin embargo, algunas erupciones del herpes zóster pueden no resultar identificables a causa de su localización o de su aspecto.

Estas siete cepas presentan unos síntomas muy similares. Se distinguen fundamentalmente por los distintos tipos de erupciones que provocan y el lugar donde estas se encuentran.

Herpes zóster clásico

La erupción puede aparecer en cualquier punto situado entre el pecho y los pies. Puede estar localizada en la parte superior de la espalda o cerca del inicio de los glúteos. También puede estar situada en un costado o en el otro, en una pierna o en la otra (pero no en ambas a la vez). Esta es la variedad que vemos en la televisión cuando se habla del herpes zóster y también la que se asocia (erróneamente) con la varicela. Es, con mucho, el tipo de herpes zóster más común... y el que los médicos consideran, equivocadamente, que es el único.

Herpes zóster de la parte superior del cuerpo

La erupción aparece en un punto situado del pecho hacia arriba — en la parte superior del pecho, en los hombros o en el cuello, por ejemplo— pero no en los brazos. Es la más parecida a la de la variedad común de herpes zóster.

Herpes zóster en los dos brazos

La erupción aparece exclusivamente en *los dos brazos* y en *las dos manos*. Tiene también un aspecto distinto, como de puntitos, con pústulas grandes y pequeñas, a veces un poco separadas.

Herpes zóster en un brazo

La erupción aparece solo en uno de los brazos. Puede ser en cualquiera de ellos pero *no* en los dos a la vez. Este brote tiene también un aspecto distinto, como de puntitos, con pústulas grandes y pequeñas separadas.

Herpes zóster en la cabeza

La erupción aparece exclusivamente en la parte superior y en los lados de la cabeza. Las pústulas son más menudas que las de las variedades anteriores y a veces tienen como pequeños «cuernecillos» encima. Los médicos los diagnostican a veces como hongos y los tratan con cremas antimicóticas o con esteroides.

Herpes zóster en las dos piernas

La erupción aparece en *las dos piernas* y en ningún otro sitio. Tiene un aspecto distinto al del herpes zóster normal, con unas pústulas que casi parecen constelaciones.

Herpes zóster en la zona vaginal

Esta erupción, que afecta solo a las mujeres, aparece en la zona exterior de la vagina y próxima a ella, es decir, entre el recto y la vagina, en la parte inferior de los glúteos o en la entrepierna. Esta variedad es digna de especial mención, porque con frecuencia los médicos la diagnostican como un herpes de transmisión sexual, con

lo que provocan un dolor emocional innecesario a decenas de miles de mujeres. La forma principal de identificar estas enfermedades es que este tipo de herpes zóster provoca mucho dolor mientras que el herpes genital —es decir, la infección por el virus del herpes simple tipo 2 o VHS-2— suele ser menos doloroso. Además, presenta unas pústulas relativamente extendidas por la zona genital o la parte inferior de los glúteos, mientras que las del VHS-2 tienden a estar reunidas en una zona pequeña.

Neurotoxina del herpes zóster

Una de las ideas equivocadas que se tienen con respecto al herpes zóster es que el virus está agazapado directamente debajo de la erupción cutánea. Pero esto no es así en absoluto. El virus está mucho más profundo, asentado en un lugar desde el que pueda provocar la inflamación más eficaz del sistema nervioso.

El virus segrega una neurotoxina y, en estos siete tipos, este veneno vírico se desplaza hacia afuera, a los nervios periféricos y a la piel. Esta neurotoxina es la causante del picor y la irritabilidad de las erupciones y las pústulas que dan fama al herpes zóster.

Si bien las siete variedades pueden provocar lesiones en los nervios tanto de la piel como del interior del cuerpo, y pueden resultar muy dolorosas, en realidad son las formas más leves de herpes zóster. Si tienes un sistema inmunitario fuerte y no haces nada para fortalecer el virus, tu cuerpo acabará eliminando la infección sin necesidad de ayuda.

Herpes zóster no eruptivo

Aunque las comunidades médicas lo desconozcan, existen ocho variedades de herpes zóster que *no provocan erupción*.

Como acabo de explicar, las erupciones de las primeras siete variedades las produce un veneno, o neurotoxina, producido por el virus que se desplaza hacia los nervios periféricos y la piel.

Las ocho variedades que no provocan erupción también segregan una neurotoxina. Sin embargo, en estos casos el veneno no se desplaza hacia afuera, a los nervios periféricos menores y la piel, sino que lo hace *hacia adentro*, a los nervios mayores. Estos nervios, que ya estaban dañados por el virus, se inflaman aún más y generan una mayor tensión en el sistema inmunitario.

Si padeces alguna de estas variedades no eruptivas, sufrirás un dolor interno y unas lesiones de los nervios que serán mayores que los que provocan las cepas eruptivas. Es más, estos síntomas no irán acompañados de ninguna señal externa que indique a tu médico que tienes una inflamación provocada por un virus del herpes zóster. Por ello, el médico puede diagnosticar que lo que sufres es un dolor fantasma, acusarte de que no son más que fantasías y remitirte al psiquiatra.

Y eso si tienes suerte.

Porque también puede creerte e intentar ayudarte... con el inconveniente de que la mayoría de los tratamientos convencionales te van a *empeorar*.

Por ejemplo, puede que tu médico decida que tienes un sistema inmunitario que ha confundido una parte de tu cuerpo con un organismo invasor y ha empezado a atacarla. Como tratamiento, puede recetarte uno o más fármacos inmunosupresores o esteroides para disminuir la fuerza del ataque. Sin embargo, y como ya hemos visto anteriormente, tu sistema inmunitario no solo es completamente inocente de cualquier fechoría, sino que constituye tu principal defensa contra el verdadero responsable de tu dolencia. Los fármacos que debilitan tu sistema inmunitario dan al virus del herpes zóster la oportunidad de seguir reproduciéndose y de hacerse mucho más fuerte.

Y otra situación aún peor sería que tu médico decidiera que estás sufriendo un ataque bacteriano y te recetara antibióticos, con lo que el golpe para tu salud sería doble, porque estos antibióticos debilitarían tu sistema inmunitario y además fortalecerían al virus del herpes zóster.

La mejor manera de protegerte de semejantes desastres es aprender las características de las ocho variedades no eruptivas de

herpes zóster.

Herpes zóster neurálgico (también conocido como neuropatía diabética)

El herpes zóster neurálgico —que ataca fundamentalmente a las extremidades inferiores y provoca dolor nervioso, entumecimiento o ardor en las piernas y en los pies— se denomina a menudo *neuropatía diabética* y se identifica erróneamente como una complicación de la diabetes. Es un bulo médico enorme que se debe desmentir. Las sensaciones que percibe el paciente *no son* una neuropatía, lo que los médicos identifican como la muerte de los nervios de una zona concreta. En realidad, estos nervios están inflamados y provocan una neuralgia.

Y lo cierto es que no existe ninguna relación entre la diabetes y la denominada neuropatía diabética (de hecho, en el 50 por ciento de los casos, esta variedad de herpes zóster se produce en pacientes *que no son diabéticos*). Sin embargo, los médicos no tienen ni idea de que están ante dos problemas distintos, y por eso no hacen nada o intentan tratar el problema nervioso con más medicinas..., con lo que solo consiguen fortalecer al virus.

Herpes zóster de picor desesperante

Este virus provoca un picor que se desplaza constantemente y que no podemos aliviar rascándonos. Esto se debe a que irrita unos nervios que están muy por debajo de la piel, a los que no podemos llegar con los dedos. No existe sensación de quemazón, no resulta especialmente doloroso, pero estar constantemente sufriendo un picor difuso que no puedes aliviar de ninguna manera puede resultar desesperante. Si el virus se ve reforzado por un sistema inmunitario débil o por algún factor desencadenante, los picores aumentan y pueden hacerte imposible dormir, mantener un empleo o incluso llevar una vida normal.

Herpes zóster vaginal

Este virus afecta solo a las mujeres. Se introduce en las profundidades de las paredes vaginales e inflama los nervios de esta zona. También se desplaza al interior de la vejiga y del recto para causar unos estragos aún mayores, y provoca una sensación de quemazón tan irritante que podría considerarse una forma de tortura.

Si el médico no te despacha diciéndote que «son imaginaciones tuyas», lo más probable es que lo diagnostique erróneamente como un desequilibrio emocional y te recete un tratamiento hormonal. Como el virus del herpes zóster se alimenta de hormonas, la situación pasa de ser muy mala a convertirse en terrorífica. Son muchas las mujeres que sufren esta variedad de herpes y, hasta el momento, la industria médica las ha ignorado.

Herpes zóster con colitis

Las comunidades médicas no saben que este virus es el responsable de casi todos los casos de *colitis*, una dolencia que provoca graves inflamaciones y hemorragias en el revestimiento interno del colon. Los síntomas de la colitis incluyen dolor intestinal, sangre en las heces, debilidad y pérdida de peso.

La colitis ha sido siempre una enfermedad misteriosa y seguirá siéndolo hasta que las investigaciones médicas revelen que se trata de una variedad de herpes zóster. ¡Pero esto es algo que nadie sabe todavía! A la sociedad le faltan tres o cuatro décadas para enterarse de la verdad.

Mientras tanto, los médicos suelen tratar la colitis con fármacos inmunosupresores o, peor aún, con antibióticos, con lo que están reforzando al virus. Los esteroides hacen remitir la colitis, pero, como no combaten el herpes zóster, esta remisión suele ser poco duradera.

Herpes zóster quemante en el brazo y en la pierna

Este virus provoca un dolor ardiente en los brazos y en las piernas. A diferencia de las variedades eruptivas que afectan a los brazos o a las piernas, en este caso la inflamación de los nervios y la sensación quemante se producen a una gran profundidad bajo la piel, lo que te impide delimitarlas y aliviarlas.

Y como no aparece ninguna erupción que indique la presencia de un virus del herpes zóster, lo más probable es que los médicos receten un tratamiento inadecuado y que empeorará enormemente la situación.

Herpes zóster en la boca, trastorno de la articulación temporomandibular y parálisis de Bell

Este virus afecta a las encías y al área de la mandíbula. Es también el responsable de la parálisis de Bell (inflamación vírica de los nervios faciales más importantes) y de los trastornos de la articulación temporomandibular (resultado de la inflamación del nervio trigémino que cursa con dolor). Con frecuencia se confunde con un problema dental y provoca endodoncias innecesarias. Pero la cirugía dental no solo no ayuda, sino que las medicaciones que emplea debilitan el sistema inmunitario, lo que permite al virus hacerse más fuerte.

Esta auténtica tortura de la boca puede durar años.

Herpes zóster del hombro congelado

Este virus agrava los nervios de los hombros haciendo que se «congelen» durante un periodo que puede oscilar entre un mes y un año.

Esta dolencia suele diagnosticarse erróneamente como una bursitis infecciosa y tratarse con antibióticos..., que solo sirven para

reforzar al virus una barbaridad. En ocasiones se realizan incluso operaciones quirúrgicas innecesarias, porque los médicos no tienen ni idea de que lo que se esconde detrás de los síntomas es un herpes zóster.

Herpes zóster del cuerpo en llamas

Este virus te provoca la sensación de que todo tu cuerpo está en llamas al mismo tiempo y de forma implacable. Actúa encontrando un punto central junto a los ganglios en lo más profundo del sistema nervioso y liberando una neurotoxina que se extiende por todo el organismo e inflama nervios por todas partes. No hace falta decir que produce gran angustia y miedo... y que estas emociones negativas provocan la segregación de hormonas adrenales que alimentan el virus y lo hacen aún más fuerte.

Es un herpes zóster especialmente terrible, pero, a Dios gracias, relativamente raro. Ten en cuenta que tu cuerpo tiene siempre capacidad para curarse... incluso de esta variedad tan infrecuente del virus.

Cómo curar el herpes zóster

Sufrir un herpes zóster de cualquier tipo resulta siempre doloroso y estresante. Ya sea una variedad eruptiva o no eruptiva, puede resultar enloquecedor.

Por suerte, existen algunos remedios sencillos y poderosos. Si sigues los consejos de esta sección a diario, sin excepción, conseguirás que el virus vuelva a un estado latente y prácticamente inocuo.

La duración del proceso dependerá de diversos factores, tales como la cantidad de tiempo que lleva el virus en tu organismo, si estás en un entorno saludable o en uno tóxico capaz de alimentar al virus, o si tu sistema inmunitario ha sido dañado por medicaciones

inapropiadas. En líneas generales, el proceso puede durar desde un mínimo de tres meses hasta un máximo de un año y medio.

Cuídate y cuida a tu sistema inmunitario comiendo bien, haciendo ejercicio y durmiendo lo suficiente. Y como apoyo adicional, lee la cuarta parte, «Claves para alcanzar la curación».

Alimentos curativos

Algunos alimentos pueden ayudar enormemente al organismo a curarse del herpes zóster, ya sea eruptivo o no eruptivo. Cada uno de ellos colabora con él de distinta manera, ya sea atacando las distintas cepas del virus, apoyando la recuperación del cuerpo de los brotes provocados por la neurotoxina, estimulando el sistema inmunitario, curando los nervios y estimulando su crecimiento, calmando la piel inflamada o depurando el cuerpo. Los alimentos más apropiados para combatir el herpes zóster son los arándanos silvestres, el coco, la papaya, las manzanas de piel roja, las peras, las alcachofas, los plátanos, las batatas, las espinacas, los espárragos, la lechuga (las variedades de hojas sueltas y color verde oscuro o rojo), las judías verdes y los aguacates.

Hierbas y suplementos curativos

- **Ácido alfa lipoico:** antioxidante que repara y fortalece las zonas del sistema nervioso que han sido dañadas por el virus del herpes zóster.
- **Magnesio:** reduce la inflamación y calma los nervios, con lo que evita su inflamación y los espasmos nerviosos. Además, refuerza los músculos situados cerca de los nervios dañados.
- **MSM (metilsulfonilmetano):** restaura los nervios que están tensos por la inflamación y les devuelve un grado de flexibilidad saludable.
- **Vitamina B12 (como metilcobalamina o adenosilcobalamina):** repara y fortalece las zonas del sistema

nervioso que han resultado dañadas por el virus. Asegúrate de comprar una versión vegetal (no obtenida a partir de pescado).

- **EPA y DHA (ácido eicosapentaenoico y ácido docosaheptaenoico):** reparan y fortalecen las zonas del sistema nervioso que han resultado dañadas por el virus. Asegúrate de comprar una versión vegetal (no elaborada a base de pescado).
- **Lobelia:** mata al virus por contacto.
- **Matricaria:** reduce la inflamación del sistema nervioso.
- **Amapola de California:** reduce la inflamación y calma los nervios, con lo que evita su inflamación y los espasmos nerviosos.
- **Regaliz:** muy efectivo para disminuir la capacidad de movimiento y reproducción de las células víricas.
- **Zinc:** reduce las reacciones inflamatorias de la neurotoxina producida por el virus del herpes zóster.
- **L-lisina:** disminuye la capacidad de movimiento y reproducción de las células del virus del herpes zóster.
- **Selenio:** restaura los nervios dañados cercanos a la piel.
- **Hoja de ortiga:** reduce el dolor y la inflamación de las erupciones del herpes zóster.

CASO REAL

Dolor en la mandíbula

Terrence siempre había tenido una salud bastante buena. Le gustaba jugar al tenis, ir de aventuras con sus amigos y trabajar muchas horas en la empresa de consultoría de la que era propietario. Sin embargo, a los cincuenta y un años empezó a desarrollar cierta sensibilidad en la parte derecha de la mandíbula inferior. Siempre que masticaba por ese lado, le irradiaba un dolor hacia la cara.

La dentista observó la presencia de un viejo empaste metálico en una de las muelas y lo señaló como posible culpable.

—Tienes una infección bacteriana leve en la mandíbula— le dijo.

La solución que le propuso fue retirar el empaste y realizar una endodoncia.

Tras la intervención, Terrence notó un empeoramiento de su estado. El dolor aumentó y empezó a afectar a toda la mandíbula, con lo que le resultaba imposible masticar. Apenas podía hacer frente al dolor con analgésicos suaves. Una mañana, Terrence se despertó sintiendo tensión en la mandíbula y, a partir de ese día, esa tensión estaría presente todas las mañanas.

Cuando acudió de nuevo a la dentista, esta llegó a la conclusión de que necesitaba más tratamientos dentales. Le pareció que la muela situada junto a la que había desvitalizado requería atención. Creyó que también el nervio de esta estaba muy dañado y le realizó otra endodoncia. Sin embargo, el dolor de Terrence no disminuyó. De hecho, ahora tenía la sensación de que se extendía por el cuello y el hombro.

Al final, Terrence decidió acudir a un cirujano maxilofacial. Al principio, el médico no supo a qué achacar el problema, pero finalmente consideró que debía tratarse de la articulación temporomandibular. Aunque la mandíbula parecía estar en perfecto estado, el dolor podría estar indicando el inicio de un trastorno. Por si acaso tenía también una infección bacteriana, le recetó antibióticos. Sin embargo, tras dos semanas de tomar las pastillas que le recetó, Terrence seguía igual.

Hacía ya ocho meses que habían empezado los problemas. Por las noches, tardaba horas en dormirse. En una escala de uno a diez, consideraba que su dolor tenía una graduación de diez. Y para rematarlo, su pareja de tenis había encontrado otro compañero y las facturas se acumulaban en el trabajo. Además, sus amigos habían dejado de invitarle a salir de excursión.

Un día Terrence llamó a uno de sus amigos, Jim, para ver si podían quedar a tomar café, pero Jim confundió la necesidad de apoyo de Terrence con una disculpa.

—No te preocupes, hombre —le dijo—. Solo Reggie cree que nos has abandonado.

Ante el enfado de Terrence, Jim contestó:

—¡Es solo una broma! Tranquilízate y ponte mejor para poder venir a la próxima excursión.

Terrence se sintió derrotado, solo, perdido y con necesidad de encontrar respuestas.

Fue entonces cuando encontró mi página web y concertó una cita. Desde el primer momento, en el escaneo y la lectura inicial, el Espíritu observó que una variedad no eruptiva de virus del herpes zóster estaba inflamando los nervios trigémino y frénico y provocando el dolor de la mandíbula, la cara, el cuello y el hombro. La causa subyacente no era un trastorno mecánico de la articulación temporomandibular. Sin embargo, la inflamación del nervio había presionado la mandíbula, y eso era lo que le provocaba la tensión que sentía por la noche y al despertar.

Le expliqué que ya tenía el virus antes de la primera endodoncia; de hecho, lo había tenido durante toda su vida. Cuando el primer dentista retiró el empaste metálico, liberó toxinas de mercurio que, junto con la anestesia utilizada para la intervención, alimentaron y fortalecieron al virus del herpes zóster.

Afrontamos inmediatamente el virus con las hierbas y los alimentos apropiados. Para que Terrence pudiera restablecer su sistema inmunitario, eliminamos también los alimentos antagonistas de su dieta, es decir, aquellos que fortalecían el virus, como los productos de maíz, de colza y las proteínas de suero de leche en polvo que su entrenador le había indicado que debía tomar dos veces al día.

Conocer la verdadera causa del dolor eliminó el misterio y el miedo, y permitió a Terrence recuperar la confianza en curarse.

Al cabo de un mes de seguir el nuevo régimen alimentario, el dolor había cedido de manera notable.

A los tres meses, había pasado totalmente la fase crítica.

Además, en la cooperativa alimentaria local a la que había empezado a acudir en busca de productos ecológicos frescos, había hecho muchos amigos. La siguiente vez que le llegó un mensaje de correo del grupo de sus amigos anteriores para salir de excursión, no se apuntó. En su lugar, decidió participar en un taller de la

cooperativa, en el que propagó el evangelio del poder curativo de la fruta a todo aquel que quiso escucharle.

* * *

CAPÍTULO 12

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad y autismo

Hacer una lista de una docena o más de síntomas para determinar si tu niño padece un *trastorno por déficit de atención con hiperactividad* (TDAH) o *autismo* no es una forma demasiado productiva de empezar nuestro análisis. Existe ya demasiada confusión, demasiados libros, demasiadas páginas web y demasiados artículos sobre los indicadores del TDAH y el autismo como para que yo me sume a ellos.

La intuición de una madre es la mejor herramienta para identificar el TDAH y el autismo. El vínculo que une a las madres con sus hijos es una fuerza espiritual que no se rompe jamás. Las mamás conocen a sus hijos mejor de lo que cualquier otra persona puede conocerlos o los conocerá. Saben que los problemas de atención no se deben a que sus hijos sean egoístas, tercos o insensibles. Saben que, muchas veces, sus hijos no pueden elegir su comportamiento; saben que lo que está sucediendo es algo mucho más profundo.

El instinto de una madre supera a todos los sistemas clínicos establecidos para diagnosticar a los niños... y a todos los panfletos informativos, todas las evaluaciones de los profesores y todos los juicios de los compañeros de juegos. La percepción que tiene una madre de su hijo es lo que mejor puede detectar si lo que está pasando el niño es solo un problema del desarrollo o no.

Decenas de miles de niños tienen TDAH y autismo y la cantidad está creciendo a un ritmo alarmante. Este capítulo está escrito

especialmente para padres y cuidadores de niños con TDAH y autismo, esas personas que saben lo frustrante que puede llegar a ser intentar comprender determinadas conductas de sus hijos y lo duro que resulta no recibir las respuestas y el apoyo que necesitan del mundo exterior.

Este capítulo puede serte también útil si eres un adulto que padece alguno de estos trastornos.

En cualquier caso, te ayudará a comprender mejor el TDAH y el autismo proporcionándote una información que supera todo lo que hasta este momento conocen las comunidades médicas. También te ofrece distintas formas de afrontar ambos trastornos.

Las ventajas ocultas del *tdah* y del autismo

Lo más probable es que ya estés familiarizado con las características que se asocian al TDAH y al autismo. Sabrás que es algo más que trastear de un lado para otro, no prestar atención de vez en cuando y tener dificultades ocasionales para comunicarse.

Es probable que hayas leído y oído muchas cosas acerca de los dos tipos de TDAH. El primero es la *falta de atención*, el problema que se asocia con el término clásico de *trastorno por déficit de atención* (TDA). Es el que suelen experimentar las niñas y que a menudo pasa sin diagnosticar porque, para los observadores, las niñas que sufren TDAH en silencio suelen considerarse simplemente «atolondradas» o «despistadas». El segundo tipo de TDAH es el que incluye *hiperactividad e impulsividad*. También pueden experimentarlo las niñas, aunque es más frecuente en los niños.

Estas características de falta de atención, hiperactividad e impulsividad se consideran TDAH cuando son tan pronunciadas que al niño le cuesta integrarse en el colegio, en casa o en otros entornos. Cuando los síntomas van un paso más allá del TDAH, entran en la categoría del autismo.

Es habitual que un niño tenga ambos tipos de TDAH; puede ir pasando de uno a otro o expresar ambos al mismo tiempo. Por

ejemplo, puede olvidarse siempre la tartera en el autobús y ser *incapaz* de estar sentado sin moverse durante las clases de la tarde.

De todas formas, tanto el TDAH como el autismo tienen también aspectos positivos. Los niños que padecen estos trastornos tienen una enorme intuición, son excepcionalmente creativos, poseen una extraordinaria habilidad para ver lo que se esconde bajo la superficie de las cosas y —aunque esto contradice la creencia más generalizada— tienen incluso la capacidad de «leer» a las personas con mucha facilidad. Los niños con TDAH y autismo suelen pensar más deprisa, sentir más profundamente y ser más intuitivos y artistas de lo normal, en parte debido a la poca paciencia que tienen para hacer las cosas de la forma «habitual» (también existen razones fisiológicas por las que estas características se desarrollan conjuntamente con los problemas conocidos del trastorno por déficit de atención e hiperactividad y el autismo; hablaremos de ellas en la próxima sección).

Lo cierto es que el TDAH y el autismo están dando lugar a generaciones nuevas de niños que van a crecer más equipados para solucionar nuestros problemas y trazar un rumbo mejor para la humanidad. En los años setenta se creó un término para definir a este nuevo grupo de niños: los *niños índigo*. Son niños dotados de unos dones especiales, brillantes y excepcionalmente intuitivos..., y, en algunos casos, poseen incluso habilidades paranormales, como la telepatía.

Aunque el hecho de ser diferentes hace que la vida resulte más difícil para los niños índigo —y también para sus familias—, también aumenta sus probabilidades de vivir una vida extraordinaria.

Las causas del TDAH y del autismo

Un error muy común es considerar que el TDAH y el autismo son el resultado de un entorno intestinal deficiente. Según la tendencia actual, la culpable de la hiperactividad, la falta de atención y las conductas impulsivas o antisociales de los niños es una proliferación excesiva de cándidas, levaduras, mohos y bacterias no

beneficiosas, y se supone que, si mejoramos la flora intestinal, conseguiremos también mejorar la salud cerebral de los afectados y aliviar sus síntomas.

Esta teoría no es más que una distracción de lo que realmente está en juego. Cualquier persona se beneficiará de tener limpio el tracto gastrointestinal. Sin embargo, en los casos de TDAH y autismo, mejorar el entorno intestinal con probióticos y alimentos ricos en probióticos es solo una fracción de un paso en la dirección correcta. No afronta la auténtica causa subyacente de estos trastornos: los metales pesados tóxicos.

Concretamente, el TDAH y el autismo nacen (fundamentalmente) del mercurio que, junto con el aluminio, se asienta en la cisura interhemisférica que separa el hemisferio derecho del cerebro del izquierdo.

Quizá se te ocurra pensar que es difícil acumular una exposición significativa a los metales pesados en los primeros años de vida. El mercurio, sin embargo, es una neurotoxina que les pasa desapercibida a los médicos. Las comunidades médicas necesitan un toque de atención sobre la contaminación evidente por mercurio.

El mercurio es el gran inductor del TDAH y el autismo en los niños del siglo XXI (y es también el responsable de la mayoría de los trastornos convulsivos). Hasta que no se combata, estos trastornos seguirán afectando a millones de niños cada año.

A un bebé le resulta muy fácil asimilar metales pesados de su madre mientras está aún en el útero. Además, a un padre le resulta también muy fácil transmitir metales pesados en el momento de la concepción. Es probable que los progenitores hayan estado acumulando mercurio durante décadas, como también hicieron sus padres antes que ellos..., y el mercurio tiende a permanecer en el organismo generación tras generación, en algunos casos durante siglos, a menos que se tomen medidas concretas para eliminarlo.

La genética no es la responsable del TDAH y el autismo. ¿Recuerdas lo que dije en otros capítulos acerca de que la teoría de las enfermedades autoinmunes —la teoría de que, en algunas ocasiones, el cuerpo se ataca a sí mismo— es falsa y es simplemente una forma de echar la culpa al enfermo? La teoría

genética es una cabeza de turco parecida. Echar la culpa al ADN supone echar la culpa a la esencia misma del niño que está luchando contra el TDAH y el autismo, y eso es una vergüenza. La razón de que el TDAH y el autismo aparezcan varias veces en una misma familia es la transmisión de mercurio de generación en generación, así como la exposición familiar a los metales pesados tóxicos.

Resulta muy fácil exponerse al otro metal pesado tóxico que suele estar implicado en el TDAH y en el autismo. La mayoría de las latas de refrescos están hechas de aluminio, el papel de aluminio es un elemento muy común en las cocinas y los revestimientos de aluminio son corrientes en las casas. Además, el aluminio y el mercurio están presentes en los pesticidas, fungicidas y herbicidas.

Y otro aspecto fundamental del origen del TDAH y el autismo es el punto físico en el que se asientan los metales pesados tóxicos.

La cisura interhemisférica del cerebro

La cisura interhemisférica del cerebro está situada justo entre el hemisferio cerebral izquierdo y el derecho. Esta cisura tiene el aspecto de un canal abierto por el que, en lugar de circular agua, circula energía. En las investigaciones médicas aún no se ha documentado que este canal forma una conexión metafísica y energética entre los dos hemisferios cerebrales y permite el intercambio de información entre ellos. Tienen que pasar muchas décadas antes de que este dato sea descubierto.

En los niños, la comunicación entre ambos hemisferios es mayor que en los adultos. Eso es lo que les permite aprender a comunicarse con otras personas y con el reino metafísico, y ver cosas que los mayores ya no son capaces de ver, como los ángeles y los amigos imaginarios.

Cuando los metales pesados tóxicos penetran en esta cisura interhemisférica —que supuestamente tiene que estar abierta y libre—, bloquean las transmisiones energéticas eléctricas y metafísicas entre los hemisferios del cerebro. Esto obliga al cerebro del niño a desarrollar formas alternativas de hacer estos intercambios.

Empiezan a producirse adaptaciones y el niño comienza a acceder inconscientemente a zonas de su cerebro que la mayoría de nosotros no utilizamos jamás (al menos, mientras somos pequeños). La energía metafísica y eléctrica lucha por abrirse camino en un territorio desconocido. Los impulsos nerviosos eléctricos comienzan a encender neuronas y a disparar neurotransmisores por caminos cerebrales que supuestamente no deben ser explorados hasta que la persona cumple dieciocho años.

El autismo es básicamente una forma más avanzada y complicada de TDAH. Los metales pesados tóxicos están presentes en mayor cantidad en la cisura interhemisférica y se acumulan en capas desiguales. Esto ayuda a explicar por qué existe un espectro autista aunque el síndrome se muestre con una intensidad distinta dependiendo del caso concreto de cada niño. Todo depende de la cantidad de metales pesados existente en la cisura y de cómo se han acumulado. En los casos de autismo (frente a los de TDAH), las capas adicionales de mercurio interfieren aún más con las comunicaciones energéticas metafísicas y eléctricas que intentan cruzar la cisura.

Para comprender el TDAH y el autismo, piensa en el Gran Cañón. En él y en sus alrededores se está produciendo una relación simbiótica entre elementos físicos y metafísicos. El agua corre por el cañón, el viento se eleva y sale por encima, los campos eléctricos forman tormentas y vemos la tierra, la luz y el calor del sol. Todos estos elementos se combinan para convertir al cañón en una fuerza energética y espiritual visible. La cisura interhemisférica del cerebro es, en este aspecto, como el Gran Cañón; son muchos los elementos que están en juego para que todo sea como debe ser.

Pero ¿qué sucedería si algo alterara el entorno prístino del Gran Cañón? ¿Qué pasaría si empezaran a caer en él peñascos enormes y barriles de metal? Todo cambiaría. Los patrones del viento variarían de dirección. El sol se refractaría con ángulos distintos y ya no llegaría a algunas zonas, mientras que iluminaría rendijas y recovecos que no habían recibido la luz solar en muchos miles de años. Todos los sonidos del cañón y de sus alrededores cambiarían.

La frecuencia del lugar en su conjunto sería distinta como consecuencia de la adaptación de sus elementos.

Esto es lo que sucede cuando los metales pesados tóxicos penetran en la cisura interhemisférica del cerebro de un niño. Vemos que se comporta de una forma que no esperamos, porque su cerebro se está adaptando a los materiales que bloquean la comunicación interna. Está aprendiendo a acceder a partes distintas de sí mismo.

Neuronas cerebrales especialmente evolucionadas

Los niños que padecen TDAH y autismo desarrollan también unas neuronas cerebrales especialmente evolucionadas, sobre todo en el lóbulo frontal. Estas neuronas facilitan la comunicación con los demás y una serie de habilidades intuitivas para «leer» a las personas (es decir, ser capaces de percibir lo que alguien está pensando y sintiendo). Esto quizá nos sorprenda, porque los niños con TDAH y autismo pueden mostrar conductas antisociales que aparentemente demuestran que están cerrados a los demás. Su actitud de centrarse exclusivamente en ellos mismos y en sus intereses personales es en realidad una forma de evitar verse inundados por el aluvión de información que están recogiendo de las personas que los rodean. Esta actitud esconde el poderoso desarrollo intuitivo que estos niños poseen.

Además de desarrollar neuronas nuevas más evolucionadas en el lóbulo frontal, también desarrollan otras partes del cerebro como, por ejemplo, el sistema límbico, que procesa las conductas, las emociones y los deseos. Estas neuronas nuevas y evolucionadas pueden excitarse y son las responsables de los síntomas del TDAH que vemos los demás. Y lo mismo, pero en grado superlativo, sucede con muchos niños autistas, que desarrollan una mayor cantidad de neuronas evolucionadas y adaptables.

La edad y el desarrollo cerebral

Esta secuencia de acontecimientos —la acumulación de metales tóxicos en la cisura que separa los hemisferios izquierdo y derecho, seguida de la necesidad de acceder a partes no utilizadas del cerebro (porque no se puede comunicar energía e información a través de la cisura) y, más tarde, del desarrollo de numerosas neuronas evolucionadas— se produce siempre antes de los cuatro años. Para entonces, el niño se ha convertido en un niño índigo.

Sin embargo, los metales pesados tóxicos, como el mercurio, pueden eliminarse del cerebro del niño en cualquier momento, mediante la dieta y otras técnicas depurativas, hasta aproximadamente los dieciocho años. Si se hace así, los «poderes» del niño índigo permanecerán, pero la eliminación de los metales pesados probablemente pondrá fin al TDAH o al autismo. Esta eliminación no tiene más que ventajas, porque permite al niño ser extraordinario pero le evita las dificultades asociadas con estos trastornos.

Hacia los dieciocho años, la cisura entre los hemisferios cerebrales se cierra. Ambos hemisferios empieza a apretarse el uno contra el otro, con lo que limitan el flujo libre y fácil de energía y de información infantil e inconformista entre el lado izquierdo y el lado derecho del cerebro. Es el proceso normal del crecimiento. Es la forma que tiene el organismo para centrar nuestra atención en las responsabilidades de la edad adulta. El problema es que también deja atrapado cualquier metal pesado tóxico, como el mercurio, que pueda haber en el canal que separa ambos hemisferios.

Si eres un adulto con TDAH o autismo, lo más probable es que sigas mostrando algunas características de estos problemas, a menos que te esfuerces por seguir eliminando metales pesados tóxicos de tu organismo y por evitar nuevas exposiciones. En la mayoría de los casos, el TDAH y el autismo pueden considerarse no como algo negativo, sino sencillamente como una forma de vida distinta de la convencional. Dicho esto, si padeces un caso grave de TDAH o de autismo que interfiera con tu vida y tus relaciones, puedes seguir los consejos que encontrarás en la siguiente sección para disminuir sus efectos.

Del mismo modo, si eres padre de un niño con TDAH o autismo, la siguiente sección te mostrará lo que puedes hacer para tratarlo.

Cómo afrontar el *tdah* y el autismo

Para tratar el TDAH, los médicos suelen prescribir anfetaminas. Es un procedimiento aparentemente contradictorio, porque las anfetaminas son estimulantes, en principio lo último que daríamos a un niño hiperactivo, o a uno que no es capaz de centrarse en lo que está haciendo, para calmarle.

La prescripción de anfetaminas me recuerda a la costumbre que existía a finales del siglo XIX y principios del XX de dar Mrs. Winslow's Soothing Syrup** a los niños para calmarles cuando se estaban portando mal. Efectivamente, les calmaba bastante rápido... porque contenía morfina. Cuando se llegó a la conclusión de que administrar este narcótico a los niños resultaba peligroso, se retiró del mercado.

Cuando los médicos recetan anfetaminas para ayudar a los niños a centrarse durante periodos cortos, sí que es cierto que la mayoría de las veces funciona..., aunque las comunidades médicas no saben por qué.

La clave de este misterio es el excepcional desarrollo que se está produciendo en el cerebro del niño. Acceder a partes normalmente no utilizadas del cerebro y producir numerosas neuronas evolucionadas y adaptables requiere entre dos y tres veces la cantidad normal de glucosa, el alimento principal del cerebro. Lo más probable es que el niño no esté recibiendo suficiente glucosa para el cerebro, y eso es, en parte, la causa de muchas de las conductas relacionadas con el TDAH que muestra. Las anfetaminas estimulan las glándulas suprarrenales y hacen que produzcan más adrenalina. El cerebro entonces acepta esta hormona en lugar de la glucosa para alimentar su actividad. Para superar los metales pesados tóxicos, como el mercurio, acumulados en el cerebro, la adrenalina obliga a los impulsos nerviosos eléctricos a dispararse a

una velocidad alarmante. Con ello, se estabiliza el TDAH del niño y se le ayuda a centrarse aunque solo sea temporalmente.

El problema es que las anfetaminas suponen una tremenda sobrecarga para las glándulas suprarrenales (por no mencionar al resto de los órganos, que se ven regularmente inundados de adrenalina). Si el uso de esta droga se prolonga durante varios años, llega un momento en que las glándulas suprarrenales acaban «quemándose» y se vuelven inestables, lo que da lugar a un montón de problemas. Con frecuencia hablo con adultos jóvenes que sufren disfunciones adrenales, fatiga grave y un alto grado de ansiedad como resultado de una prescripción excesiva de anfetaminas.

Una solución mejor a largo plazo tanto para el TDAH como para el autismo es asegurarse de que el niño dispone de grandes cantidades de fruta fresca y, a ser posible, ecológica. Eso le aportará la mejor glucosa (véase el capítulo 20, «Miedo a la fruta»). Da rienda suelta a tu creatividad para convertir el consumo de fruta en un hábito; por ejemplo, puedes batir plátanos congelados para preparar una especie de helado de plátano.

En este momento, la tendencia alimentaria para tratar el TDAH y el autismo consiste en eliminar los cereales y el azúcar. Es una decisión sabia... *solo* si la fruta ocupa el lugar de los azúcares que han sido eliminados. Otra tendencia alimentaria es la dieta cetogénica rica en grasas. Los médicos que tienen miedo al azúcar suelen recomendarla. Pero no es un procedimiento aconsejable. Cualquier mejoría que muestre el niño será solo temporal y se deberá exclusivamente a que los niveles elevados de grasas fuerzan a las glándulas suprarrenales a segregar adrenalina, con lo que ayudan al niño a centrarse mejor en determinados momentos. Al final, lo más probable es que acabe provocando fatiga adrenal. Si el niño no recibe el azúcar de la fruta (en estado natural), seguirá mostrando síntomas de TDAH y autismo.

Esto puede ayudarte a comprender por qué el niño se siente atraído por los alimentos muy ricos en azúcar o en almidones muy calóricos, como las patatas fritas y los alimentos rebozados y fritos. Es el cerebro, que le está diciendo que necesita glucosa. El problema es que, además de contener el peor tipo de azúcar que

existe, carente de elementos nutritivos, la comida basura contiene también manteca o aceites transgénicos rancios que evitan que el azúcar llegue al cerebro. Por eso, estos «caprichos» no ayudan en nada a los niños con TDAH o autismo.

De hecho, además de evitar que tu hijo consuma caramelos tradicionales, también deberías eliminar *todos* los productos que contengan trigo o gluten de su dieta. Si puedes, también debes evitar que consuma cualquier alimento o aditivo que tenga cualidades tóxicas, como el maíz, el aceite de colza, el glutamato sódico y el aspartamo (véase el capítulo 19, «Lo que no debemos comer»).

También debes alejar a tu hijo de cualquier otro tipo de veneno, en especial de los metales pesados tóxicos (véase el capítulo 18, «Como liberar las toxinas del cerebro y del cuerpo»). Cuestiona siempre todo aquello a lo que tu hijo se vea expuesto.

Por último, intenta que la alimentación diaria de tu hijo tenga como base las siguientes hierbas, suplementos y alimentos. Honestamente debo decirte que, en el 85 por ciento de los casos, los niños con TDAH o autismo no van a estar dispuestos a colaborar. Por tanto, si consideras que tu hijo se puede beneficiar de estos alimentos, intenta buscar formas imaginativas para hacer que le resulten atractivos (o camúflalos). Implica también a tu hijo en este proceso adaptando tus iniciativas a sus deseos y a su personalidad. Una madre o la persona que cuida a un niño es quien mejor sabe cómo convencer a este de lo que es mejor para él. Cada niño es maravillosamente único y sorprendente en todos los aspectos, así que sigue tu intuición y hazlo lo mejor que puedas.

Alimentos curativos

La dieta es fundamental para recuperarse de un TDAH o del autismo. Algunos alimentos en concreto resultan especialmente beneficiosos para eliminar metales pesados y otras toxinas, sanar los tejidos del cerebro, favorecer la transmisión saludable de las señales neuronales, aportar glucosa al cerebro, tranquilizar la mente

o reforzar el sistema nervioso central. Entre estos alimentos están los arándanos silvestres, el cilantro, el aceite de coco, el apio, los plátanos, las moras, los aguacates, las fresas y las semillas de lino.

Hierbas y suplementos curativos

- **Espirulina:** fundamental para eliminar metales pesados del cerebro. Además, ayuda a generar neuronas nuevas y a fortalecer los neurotransmisores.
- **Vitamina B12 (en forma de metilcobalamina o adenosilcobalamina):** refuerza el cerebro y el sistema nervioso central.
- **Ester-C:** esta forma de vitamina C ayuda a reparar los neurotransmisores dañados y estimula las glándulas suprarrenales. Además, ayuda a depurar el hígado y a eliminar toxinas.
- **Zinc:** fortalece el sistema endocrino —incluidas las glándulas suprarrenales, el tiroides y el tálamo—, que, a su vez, apoya el funcionamiento de los neurotransmisores.
- **Melatonina:** reduce la inflamación del cerebro. Además, ayuda a reparar las neuronas y a generar otras nuevas.
- **Melisa:** reduce la inflamación y calma el sistema nervioso central. Además, mata virus, bacterias y hongos que pueden estar inflamando el tracto intestinal y provocando alergias alimentarias.
- **Magnesio:** favorece la capacidad de pensar, aprender, recordar, leer y hablar. Además, calma el sistema nervioso central.
- **Ginkgo biloba:** ayuda a eliminar el mercurio del cerebro y reduce la inflamación de este órgano.
- **GABA (ácido gamma-aminobutírico):** fortalece los neuropéptidos y los neurotransmisores, y calma el sistema nervioso central.

- **Complejo vitamínico B:** nutre y sostiene el cerebro y el tronco encefálico.
- **Ginseng:** fortalece las glándulas suprarrenales.
- **Probióticos:** equilibran y refuerzan el aparato digestivo, que, a su vez, fortalece el sistema inmunitario. Elige la marca que prefieras, siempre y cuando sea natural y de calidad.
- **EPA y DHA (ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico):** ayudan a reparar las neuronas y a generar otras nuevas. Asegúrate de comprar una fórmula vegetal (no elaborada a base de pescado).

CASO REAL

Los frutos del trabajo de una madre

Siendo niño, a Jonathan le costaba mucho comunicarse con los amigos, con la familia y con sus profesores. No se llevaba bien con su hermana pequeña. Era imposible que se mantuviera sentado y quieto, y centrar la atención era para él una tarea casi imposible. A los cinco años le diagnosticaron TDAH.

Su madre, Alberta, fue su mayor apoyo. Durante los trece años siguientes se dedicó en cuerpo y alma a llegar al fondo del problema y a mejorar la salud y el bienestar de su hijo. Llevaba un diario donde anotaba todos los síntomas que mostraba Jonathan, cada profesional sanitario al que acudían, cada dieta y cada medicina que le prescribían. Entre ellas estaban las popularmente recetadas anfetaminas.

*El marido de Alberta solía bromear diciendo que, por muy bien que le estuviera yendo el día a Jonathan en lo que se refería a concentración e hiperactividad, era como Rudolph, que jamás participaba en los juegos de los renos^{***}. En parte, era cierto que los otros niños no le invitaban a participar en sus juegos, pero es que, además, los temas que interesaban a Jonathan eran más avanzados e intensos que los de los demás niños de su edad.*

Aunque la conducta de Jonathan oscilaba entre un TDAH y un autismo leve, Alberta sabía que era un niño brillante, maravilloso e intuitivo. Cuando leyó en un libro la expresión «niño índigo», empezó a referirse a él con este nombre.

No olvidaba una ocasión en la que Jonathan, con siete años de edad, iba sentado en el asiento trasero del coche vestido con unos vaqueros, una sudadera azul y sus deportivas favoritas, que, según él, le quedaban estupendamente, mientras Alberta, en el asiento delantero, registraba mentalmente los detalles de la reunión que acababa de mantener con el asesor escolar. De repente, Jonathan empezó a hablar consigo mismo.

—Nadie me entiende —dijo—. Solo necesito un poco más de tiempo para adaptarme al mundo.

Cuando Jonathan estaba entrando en la adolescencia, Alberta encontró un médico de medicina funcional que le proporcionó algunos buenos resultados. El doctor Duval afirmó que el TDAH y el comportamiento casi autista de Jonathan estaban relacionados con problemas de la flora intestinal, es decir, con una gran cantidad de bacterias improductivas y una insuficiencia de bacterias beneficiosas. En su opinión, los cereales eran parte del problema, por lo que le recomendó que eliminara todo el trigo, el centeno, la avena, la cebada y demás de la dieta de Jonathan. También opinaba que a Jonathan le iría mejor si no tomaba azúcares procesados ni productos lácteos, tales como la leche, el queso y la mantequilla. Le aconsejó que le diera grandes cantidades de verduras de hoja verde, como la col rizada, y otros tipos de verduras, algunos frutos secos y semillas y buenas raciones de carne, pollo y pescado. Como suplemento, le recetó unos probióticos avanzados para tratar lo que él denominó un entorno intestinal no saludable, y unos suplementos para reforzar el sistema inmunitario.

Jonathan era uno de esos chicos raros que siempre están dispuestos a colaborar en cuestiones de comida. Aunque Alberta había oído a otras madres quejarse de que era casi imposible influir sobre los hábitos alimentarios de sus hijos, a Jonathan no le importó suprimir el trigo y sustituirlo por grandes cantidades de verduras de

hoja, frutos secos y semillas y otros alimentos que, según el doctor Duval, favorecían el cerebro.

Con los años, la capacidad de atención y los problemas de comunicación de Jonathan mejoraron lo suficiente como para permitirle superar la educación infantil, la secundaria e incluso el instituto. En algunos periodos, Alberta enseñó a Jonathan en casa y más tarde contrató profesores. Ambas medidas fueron fundamentales para el éxito escolar del muchacho.

A los dieciocho años, sin embargo, Jonathan seguía luchando con sus síntomas. Tanto Alberta como él mismo estaban haciendo un gran esfuerzo para que pudiera entrar en la universidad y a ambos les preocupaba (aunque Jonathan se negaba a admitirlo) cómo iba a rendir estando fuera de casa y sin el apoyo constante de Alberta. Para él sería un milagro no tener que depender de las anfetaminas y los demás estimulantes que le recetaban.

Los últimos dieciocho años habían sido muy duros para Alberta. Sin embargo, no habría cambiado ni un solo minuto de ellos. Cada vez que se sentía frustrada, recordaba al niño de siete años sentado en el asiento trasero del coche pidiendo al mundo que le comprendiera. En una reunión de padres y profesores en el colegio de Jonathan, Alberta entabló conversación con una madre cuyo hijo estaba en una situación parecida. Esa madre le dio a Alberta mi número de teléfono.

La que se puso al teléfono en la primera conversación que mantuvimos fue Alberta, y, aunque Jonathan no estaba al aparato, pude hacerle un escáner. Le dije a su madre que los culpables eran los metales pesados, en especial el mercurio. El médico de medicina funcional y los demás terapeutas habían conseguido mejorar hasta el 40 por ciento de la capacidad curativa de Jonathan. Sin embargo, no habían conseguido avanzar más porque no estaban consiguiendo ver la causa más importante de sus síntomas: los metales pesados tóxicos.

La cisura interhemisférica del cerebro de Jonathan tenía atrapadas grandes cantidades de mercurio (las investigaciones médicas van a tardar otras dos o tres décadas en investigar este tema). Como Jonathan tenía dieciocho años, los hemisferios cerebrales estaban

empezando a apretarse uno contra otro y a cerrar el canal, aunque todavía quedaba espacio suficiente para obtener grandes resultados.

Alberta se mostró aliviada al comprobar que me había llamado a tiempo, pero le aterró pensar cómo le podrían haber ido las cosas a Jonathan si me hubiera llamado solo un año más tarde. Le aseguré que, aunque Jonathan hubiera sido mayor, aun así habríamos conseguido algún resultado gracias a los métodos de depuración.

Como las grasas en el torrente sanguíneo impiden que la preciada y tan necesaria glucosa llegue al cerebro, redujimos el consumo de grasas de Jonathan, que hasta entonces había sido en forma de proteínas animales. Durante todos esos años, la gran contaminación por metales en el cerebro de Jonathan había hecho que este necesitara el doble de la glucosa que estaba recibiendo. Alberta me contó que a Jonathan siempre le habían atraído los dulces y que con frecuencia parecía centrarse mejor cuando los tomaba, aunque eso solo durara un momento antes de que los azúcares procesados le hicieran derrumbarse.

Yo estuve de acuerdo con esa observación y confirmé que el consumo de azúcares procesados no era el sistema más apropiado. El doctor Duval había acertado en una cosa: los cereales y los productos lácteos no le iban nada bien. Lo que Jonathan necesitaba eran alimentos buenos para el cerebro: arándanos silvestres y otras bayas, manzanas, dátiles, uvas y cualquier otra fruta que le gustara. Y también eran muy importantes las verduras, tanto de hoja como de otros tipos.

Como suplemento nos centramos en una dosis elevada de espirulina (mezclada con agua de coco para que le aportara glucosa y le resultara más agradable de tomar) y dos raciones de cilantro al día.

—Va a suponer un cambio radical —me dijo Alberta—. En todos estos años, a Jonathan no le han dejado tomar fruta.

—La col y las proteínas como solución a todos los problemas de la vida son una moda bien intencionada —le dije—. La col es fantástica, pero aporta al cerebro solo una fracción de los beneficios que le ofrece la fruta. Y debemos tener mucho cuidado con la grasa

que se esconde en las proteínas animales. Esta nueva dieta, con una combinación de azúcares de la fruta ricos en antioxidantes, pocas grasas y espirulina y cilantro para eliminar los metales pesados, va a cambiarle la vida a Jonathan.

Y así fue. A las tres semanas de empezar con el nuevo protocolo, Alberta me dejó un mensaje a través de mi ayudante. Por primera vez en la vida había conseguido mantener una conversación real y profunda con su hijo. No un monólogo, sino un diálogo. Él no se había dedicado a hablarle sin permitirle contestar, ni le había cortado cuando ella hablaba, ni había abandonado de repente la habitación. Había escuchado y respondido, y la conversación se había mantenido como entre dos adultos funcionales. Según me dijo, podía sentir cómo, de día en día, los metales pesados estaban abandonando el organismo de Jonathan.

—Estoy absolutamente boquiabierta —le dijo a mi ayudante, a punto de romper a llorar—. Estoy terminando el cuaderno en el que voy anotando los síntomas y tratamientos de Jonathan y a lo mejor ya no tengo que comprarme otro nuevo.

Jonathan también había notado la diferencia. Al cabo de un mes consiguió terminar los deberes del instituto sin tener que recurrir a tomar litros y más litros de café. Consiguió que le admitieran en una de las mejores universidades, se matriculó e inmediatamente trabó amistad con su compañero de habitación, con el que comentó lo típico de madre que era que Alberta le hubiera puesto una caja de dátiles de ocho kilos.

Alberta empezó a mandarle cada semana productos de una empresa de fruta ecológica. A Jonathan le encantaba quejarse de ello..., pero tanto su compañero de habitación como él mismo no dejaban pasar un día sin tomar fruta.

La glucosa aportó a Jonathan la fuerza que necesitaba para las clases e incluso para participar en unos cuantos clubes a los que se había apuntado. Cuando llegaron los exámenes trimestrales, sacó una de las mejores notas de su clase.

* * *

CAPÍTULO 13

Trastorno por estrés postraumático

Todos y cada uno de los habitantes de este planeta tienen que hacer frente a alguna forma de *trastorno por estrés postraumático (TEPT)*. Este trastorno no es solo la respuesta de lucha o huida ante la tragedia ni el trauma de guerra que sufren los veteranos, es decir, la forma más conocida y documentada de TEPT.

Existe también una epidemia de TEPT oculto.

Esta forma desconocida de TEPT, que es en la que se centra este capítulo, está tan extendida que casi todo el mundo la padece. Es el resultado de las situaciones desagradables que todos tenemos que afrontar, unas situaciones que quizá hayamos olvidado en nuestra mente consciente pero que nuestro subconsciente todavía recuerda. Y el TEPT nace también de milenios de dolor; su esencia está presente en todos nosotros como consecuencia de todo lo que ha acontecido a lo largo de la historia de la humanidad.

Es normal, incluso sano, que te sientas aterrizado cuando tu vida o la de otra persona corren peligro. El miedo dispara la respuesta de lucha o huida, que inunda la sangre de adrenalina y te aporta temporalmente un incremento de fuerza y reflejos para afrontar el peligro. Una vez pasado el peligro, puedes experimentar algún tipo de conmoción emocional. Esta es la forma clásica del TEPT que reconocen los terapeutas y psiquiatras.

Un cliente, Jerry, me contó en cierta ocasión que su yerno, Mike, estuvo a punto de matarse cuando trabajaban juntos en la construcción. Un día, mientras estaban trabajando, Jerry oyó los gritos de Mike pidiendo ayuda desde el otro lado de la obra. Jerry

corrió para ver lo que pasaba y encontró a Mike atrapado bajo un camión de media tonelada. Mientras Mike arreglaba uno de los ejes del camión, los bloques sobre los que estaba apoyado el vehículo cedieron y el camión le cayó encima hundiéndolo en el suelo y casi aplastándole el pecho.

Si iba a pedir ayuda, Jerry sabía que cuando volviera sería demasiado tarde. Por tanto, en lugar de ir a llamar a emergencias para luego tener que decirle a su hija que había perdido a su marido, Jerry entró en modo supervivencia. Una explosión de adrenalina le inundó el cuerpo. Procedió a levantar los quinientos kilos de peso lo suficiente para que Mike pudiera salir de debajo del camión. Mike sobrevivió.

Aunque se había producido un milagro y todo había salido bien, Mike tenía constantes pesadillas en las que se veía atrapado debajo de algo muy pesado, chillando para pedir ayuda. Y Jerry no era capaz de ver ningún tipo de camión sin sentir náuseas. Después de varios años, Jerry acudió a mí para que le indicara qué tenía que hacer para curarse. Los dos hombres habían experimentado lo que podía considerarse sin lugar a dudas un TEPT.

Y están también las heridas emocionales cotidianas: inseguridades, problemas de confianza, miedos, culpabilidad, vergüenza, etc. Todas ellas nacen realmente de experiencias emocionales negativas del pasado. Todas son el resultado de un TEPT oculto. Por eso, por ejemplo, cuando una persona tiene miedo de comprometerse en una relación, está demostrando que algo le ocurrió en un momento anterior de su vida que generó un cierto trastorno por estrés postraumático. Es imposible saber qué fue lo que ocurrió en el pasado de alguien y está favoreciendo su reacción actual.

El TEPT puede darse en muchos niveles. Recuerdo una vez que salí de excursión y decidí apartarme del camino marcado. Cuando me estaba saliendo del camino, el Espíritu me advirtió que no debía hacerlo. Sin embargo, aun sabiendo que lo que debería hacer era continuar por el camino seguro, hice uso de mi libre albedrío y seguí la ruta que señalaba mi curiosidad hasta un acantilado. Me acerqué poco a poco hasta el borde y vi más abajo una explanada a la que

podía llegar si iba con cuidado. Aunque no había barandillas de seguridad, empecé a descender. Mientras recorría la cornisa más traicionera, con el océano a trescientos metros bajo mis pies, cayó una niebla espesísima que me envolvió en un santiamén.

Apenas podía verme las manos. Debajo de mí, las olas se estrellaban contra las rocas. Sabía que si me escurría hacia adelante o hacia el lado, aunque solo fueran quince centímetros, acabaría reuniéndome con mi creador. No podía moverme.

Pasaron las horas y la niebla no levantaba. Al caer la noche seguía siendo igual de espesa. La temperatura había bajado y la ropa ligera que llevaba puesta estaba absolutamente empapada. No podía dormirme en la pared del acantilado, así que me quedé despierto, congelado, hasta el amanecer, cuando la niebla se levantó lo justo para que pudiera ver dónde tenía que apoyar los pies para alcanzar terreno seguro. Al final conseguí llegar al coche y, ya en mi casa, intenté dormir.

En el momento en que cerraba los ojos, lo único que veía era el acantilado y a mí mismo sobre él.

Una y otra vez veía la misma imagen y me inundaba el pánico al comprobar lo cerca que había estado del final. A una persona que tenga una vena temeraria, alguien a quien le guste experimentar la naturaleza con una cierta dosis de adrenalina, es probable que la experiencia no le hubiera perturbado ni lo más mínimo. Conozco personas a las que la idea de estar envuelto en la niebla en un precipicio no les arredraría en absoluto. Personas como los escaladores, por ejemplo, que arriesgan sus vidas escalando sin equipo de seguridad. Pero yo no soy de esos. Yo estaba conmocionado.

Por suerte, conozco los secretos de la recuperación. Con tiempo y paciencia, y la aplicación del programa de sanación del Espíritu, no tardé mucho en superar el trauma.

TEPT no reconocido

En los últimos años nos hemos convertido en una sociedad que

defiende la actitud de hablar abiertamente de asuntos que antes solían mantenerse en secreto. En el pasado, no estaba bien visto hablar de cómo nos sentíamos y, si lo hacíamos, podíamos acabar en el manicomio. Si no nos comportábamos como es debido, podíamos incluso ser candidatos a una lobotomía.

Tuvieron que pasar siglos para que los veteranos de guerra recibieran por fin la atención y el tratamiento que necesitaban para superar el prolongado estrés de los traumas que habían sufrido en combate. Nuestra cultura ha tenido muy arraigada la costumbre de enterrar las emociones en alcohol, drogas, comida o actividades que segreguen adrenalina. Hasta hace muy poco, hasta los últimos cuarenta años, era impensable expresar en voz alta nuestros problemas. Vivimos en una época muy estresante, pero, afortunadamente, hoy en día abundan los terapeutas, los asesores y los *coaches*, y se nos permite ampliar la definición y el alcance del TEPT.

El trastorno por estrés postraumático puede producirse por cualquier experiencia difícil. Están los casos más graves, esos que conocemos y que son el resultado de haber sufrido experiencias tales como malos tratos, tragedias personales o raptos, o de haber sido testigos de un crimen violento.

Y luego están los motivos que no suelen ser reconocidos pero que también provocan TEPT. El divorcio de los padres de una niña puede impedir a esta casarse cuando se hace mayor. Un adolescente que no consigue una cita para el baile de fin de curso puede empezar a rechazar todos los bailes de la escuela. Unas turbulencias durante un viaje en avión pueden hacer que una persona no esté dispuesta a volver a volar. Y he oído muchas historias sobre envenenamientos alimentarios contraídos en una franquicia de restaurantes que hacen que los que los sufrieron se encojan en el asiento cada vez que pasan con el coche junto a un establecimiento perteneciente a la misma cadena.

Otras causas de TEPT pueden ser que te despidan del trabajo, una ruptura con el novio o la novia, golpes pequeños con el coche que ni siquiera provocan lesiones o la sensación de haber fracasado en algo. Los motivos que pueden provocar un TEPT son infinitos.

Una clienta me contó en cierta ocasión que, desde que era adolescente, no había podido volver a tomar judías verdes y pastel de carne porque, en aquella época, le habían obligado a tomarlos en el internado en el que estudiaba. El mero hecho de ver u oler cualquiera de ellos le traía a la mente imágenes del terrible director del colegio. También he tenido muchas clientas a las que asustaba la posibilidad de quedarse embarazadas después de haber sufrido algún embarazo complicado. Estas son también formas de TEPT.

Ni siquiera en esta época moderna en la que proliferan los libros de autoayuda, las terapias y el entendimiento emocional podemos decir que la sociedad esté preparada para hablar de estos desencadenantes no reconocidos del TEPT. Los profesionales sanitarios suelen reservar la designación de trastorno por estrés postraumático para aquellas experiencias en las que la vida ha corrido peligro. Con ello ignoran a los cientos, si no miles, de incidentes que alteran (a peor) la forma en la que la persona experimenta la vida.

La consecuencia del TEPT, sea cual sea su escala, es que influye negativamente en las decisiones que tomamos y cambia la esencia de lo que somos.

Uno de los desencadenantes que rara vez se mencionan es la enfermedad. Muchas personas desarrollan un TEPT por el simple hecho de haber estado dos semanas con gripe, conque qué podremos decir de los que llevan tres meses sufriendo fatiga crónica o años padeciendo trastornos neurológicos. El hecho de experimentar estos síntomas es una parte del problema. Otra causa fundamental del daño emocional es el periplo de médico en médico, la batería de análisis, las resonancias y escáneres constantes que no revelan nada, la desesperación de no poder encontrar alivio ni confirmación del problema.

El TEPT tiende a realimentarse a sí mismo. Cuando has estado enfermo durante un tiempo y empiezas a creer que tu cuerpo te está traicionando, y te sientes perdido por la falta de diagnóstico (o por un diagnóstico equivocado o por un diagnóstico que no consigue la curación), y empiezas a tener problemas económicos, y quizá sientes que estás perdiendo el control de tu trabajo o de tus

relaciones..., en ese momento te conviertes en un probable candidato a una combinación única de trastornos por estrés postraumático.

El TEPT es también una respuesta muy real ante la enfermedad de una persona querida. Ver cómo alguien pierde su vitalidad y ya no es capaz de desempeñar el papel que antes cumplía en la vida puede hacer que te sientas vulnerable e impotente. Y también puede resultar agotador el sobreesfuerzo que en ocasiones supone atender a esta persona. Incluso en el caso de que llegue a recuperarse, en cuanto le entra el más leve mareo o empieza a moquear salen de nuevo a la luz los viejos temores y comienzas a revivir los momentos más duros.

Se puede tener un TEPT y no ser consciente de ello. Si se ha originado a partir de alguno de estos recuerdos subconscientes, podemos experimentar unas ganas inexplicables de evadirnos o encerrarnos en nosotros mismos ante determinadas circunstancias y no saber por qué lo hacemos. Puede que sintamos el impulso de tomar demasiados dulces o de buscar actividades que inunden nuestro organismo de adrenalina. También es posible que los demás nos vean como una persona quisquillosa, picajosa, frágil, herida, obsesiva o excesivamente sensible. Todo eso son señales de que, en algún momento —o durante un periodo prolongado—, sucedió algo que está provocando la reacción actual.

Los médicos no saben realmente qué es el TEPT. No conocen todo lo que abarca ni por qué se produce.

En este capítulo encontrarás las respuestas.

No estás moralmente comprometido con las partes desagradables de tu historia personal. No estás destinado a revivir los mismos patrones del trauma una y otra vez. Las personas que te hicieron daño no tienen el poder de perseguirte el resto de tu vida. Los reveses y la tensión crónica no tienen por qué definirte. Existe un camino hacia adelante.

Con el apoyo nutricional, emocional y de sanación del alma adecuado, puedes recuperar tu vitalidad y volver a vivir tu vida plenamente.

Considéralo como algo semejante a estar trabajando con un ordenador repleto de virus, ficheros antiguos y programas obsoletos. Poco a poco ha ido funcionando cada vez más despacio, pero tú te has acostumbrado a ello. Si viniera tu sobrina a visitarte y decidiera pasarle el antivirus, descargar los ficheros antiguos a un disco duro externo y actualizar todos los programas, te quedarías atónito ante lo rápido y eficiente que se ha vuelto tu ordenador. Además, verías que ahora tienes mucho más espacio de almacenamiento disponible.

Eso es lo que sucede cuando liberas tu mente y tu consciencia de las heridas sutiles que provocan el TEPT. Cuando aprendes a sanarte, aumentas tu capacidad operativa y te abres a todas las cosas buenas que antes no habías podido recibir por falta de espacio.

Lo que realmente sucede

¿Qué es lo que sucede en el plano físico y emocional para que se produzca un TEPT?

Por decirlo de forma sencilla, cuando una persona experimenta un trauma, en su cerebro se produce un desequilibrio químico. Cuando no hay suficiente glucosa almacenada en los tejidos cerebrales para alimentar el sistema nervioso central, las turbulencias emocionales pueden provocar efectos duraderos. Al contrario de lo que cree la ciencia, aunque efectivamente los electrolitos tienen un papel fundamental en la salud del cerebro, el TEPT no es consecuencia de una pérdida de electrolitos. La causa real es la falta de glucosa.

¿Alguna vez has oído las expresiones «pasa de todo» o «todo le resbala como el agua sobre el lomo de un pato» para describir a una persona que pasa por la vida sin perturbarse por las conmociones y amarguras que esta le depara? Lo que realmente se esconde tras el temperamento de este tipo de personas es una abundante reserva de glucosa en el cerebro. Gracias a ella, pueden afrontar grandes problemas sin verse afectadas.

La glucosa es una sustancia química protectora fundamental para el cerebro, porque extiende un velo de protección sobre este y sobre los tejidos neurológicos, que son tan sensibles. Las investigaciones médicas no han conseguido aún comprender cuánta glucosa necesita el cerebro para funcionar en épocas de estrés ni hasta qué punto es clave disponer de una amplia reserva de glucosa en el cerebro. Si la glucosa se pudiera convertir en dólares, un solo acontecimiento muy traumático, como un accidente, sería equivalente a la compra de un coche nuevo. Los traumas prolongados, como una relación en la que se produzcan malos tratos, podría tener el mismo efecto sobre las reservas de glucosa que el que tendría la compra de una casa nueva sobre nuestra cuenta corriente.

Este velo protector de glucosa es necesario por dos razones: el primer lugar, la glucosa es necesaria para impedir que las células y tejidos cerebrales y las neuronas se saturen con la naturaleza ácida y corrosiva de la adrenalina y el cortisol que segregamos ante situaciones de ira, frustración, desesperanza y miedo. En segundo lugar, la glucosa tiene como función detener las tormentas eléctricas que se desencadenan en el cerebro con los traumas y que provocan el disparo de impulsos eléctricos a una velocidad alarmante, lo que afecta al tejido cerebral, las neuronas y las células gliales.

Podríamos comparar el cerebro con el motor de un coche. El anticongelante, dulce como el azúcar, recorre el motor y lo refrigera. Sin él, el motor puede sobrecalentarse y resultar dañado. Del mismo modo, cuando el cerebro no cuenta con el refrigerante que necesita —la glucosa—, los impulsos eléctricos que recorren los miles de neuronas que lo componen puede provocar un sobrecalentamiento y acabar quemándolo.

¿Alguna vez has oído decir que el azúcar calma el picor de una guindilla? El azúcar actúa como antídoto a las unidades caloríficas de la guindilla e impide que las encías, la lengua y el paladar se quemen. Del mismo modo, la glucosa (el azúcar) protege también el cerebro. Cuando una persona tiene una cantidad muy pequeña de glucosa almacenada, puede sufrir un TEPT por el simple hecho de que se le pinche la rueda del coche. Por el contrario, una persona

con un buen almacén de glucosa puede presenciar un robo a mano armada y contarle la historia a un amigo esa misma tarde sin mostrar la más mínima alteración.

Los animales comprenden de una forma innata la importancia de la glucosa. Te voy a dar otro dato que no encontrarás en Internet: cuando dos ardillas cruzan la carretera y un coche atropella a una de ellas, la superviviente vuelve corriendo a la carretera y se bebe la sangre de la otra para obtener una dosis rápida de glucosa. Es una respuesta innata y natural con la que la ardilla ha nacido para prevenir el daño cerebral causado por la adrenalina que se segrega en la respuesta de lucha o huida.

Los humanos sabemos también por intuición que el azúcar es calmante. Ese es el motivo de que el médico le dé al niño un chupachups como recompensa por haberse dejado pinchar con una aguja o de que la madre lleve a su hijo a comprar un helado después de un reconocimiento médico.

El problema es que, en el mundo actual, existen demasiados azúcares malos. Los chupachups y los helados no nos hacen ningún favor nutritivo.

Son muchas las personas que siguen recurriendo a los dulces para calmar sus heridas. Quizá creen sencillamente que comen demasiado y que son especialmente vulnerables a las tentaciones de tomar dulces, cuando, en realidad, lo que están intentando subconscientemente es combatir una deuda física.

Otro antídoto al que están recurriendo algunas personas para combatir el TEPT es la adrenalina. Cada vez existen más yonquis de adrenalina que se dedican a saltar de los aviones, a practicar deportes de alto riesgo, a hacer tirolina o *puenting*, o a zambullirse desde lo alto de los acantilados, como forma de hacer frente a un sufrimiento que quizá ni siquiera saben que existe. Y están también las personas que pasan de una relación amorosa a otra con la esperanza de que el nuevo novio o novia les proporcione una inyección de adrenalina que les ayude a superar la ruptura anterior. Todos ellos son ejemplos de cómo se utiliza la adrenalina como droga rápida para sustituir a la glucosa.

El problema con estas conductas es que todo lo que sube tiene necesariamente que bajar. Un subidón de azúcar obtenido con unas magdalenas industriales va a provocar un gran bajón más tarde. Y aunque un subidón de adrenalina provocado por correr sobre carbones encendidos puede parecer curativo y empoderador en el momento, ese impulso no es duradero y provoca una depresión al llegar a casa. Este tipo de enfoques no constituyen la verdadera solución para las heridas.

No hace falta correr riesgos para curarse del TEPT. No tenemos por qué jugárnosla.

Cómo curar el TEPT

El trastorno por estrés postraumático, según su verdadera definición, es la presencia de unos sentimientos negativos prolongados que son consecuencia de cualquier acontecimiento adverso y que limitan a la persona en cualquier sentido. Estos sentimientos incluyen el miedo, la duda, la inseguridad, la ansiedad, la preocupación, el pánico, la evasión, la ira, la hostilidad, la hipervigilancia, la irritabilidad, la distracción, el autoaborrecimiento, el abandono personal, la actitud defensiva, la agitación, la tristeza, la frustración, el resentimiento, el cinismo, la vergüenza, la necesidad de pasar inadvertido, la imposibilidad de dar voz a nuestros sentimientos, la impotencia, la vulnerabilidad, la pérdida de confianza en uno mismo, la falta de autoestima y la desconfianza.

Una de las formas más eficaces de curar el trastorno por estrés postraumático en general es crear experiencias nuevas que sirvan como puntos de referencia positivos en la vida. Cuantas más crees, mayores posibilidades tendrás de dejar atrás el TEPT. Cada experiencia positiva nueva planta una semilla de vida en un jardín de malas hierbas ladronas de nutrientes.

Estas experiencias no tienen por qué ser grandes. No tienen por qué ser peligrosas ni arriesgadas (ni deberían serlo). Tampoco tienen por qué parecer gran cosa a los demás. Un simple paseo por un sitio apacible puede ayudarte a curar el cerebro.

Lo importante es cómo *percibes* cada nueva aventura, por pequeña que sea. Haz una lista de todas las experiencias nuevas que emprendas y lleva un diario en el que vayas anotando cómo te sentiste en cada una. Por ejemplo, ¿viste pájaros cuando saliste de paseo? ¿Qué tal tiempo hacía? ¿Había alguna luz especial? ¿Cómo afectó el conjunto a tu estado mental? Todos los datos son importantes. Todos forman parte de vivir el momento.

También puedes hacer un rompecabezas. Al ir convirtiendo el montón de piezas sueltas en un todo coherente te estarás enseñando a ti mismo que del caos puede surgir el orden. Otra posibilidad es pintar o dibujar. Son ejercicios muy eficaces que nos ayudan a orientarnos en el momento presente y que nos obligan a prestar atención a los detalles hermosos del mundo que nos rodea, y que en otros momentos nos pasarían inadvertidos. Todas las actividades artísticas tienen unos efectos catárticos muy potentes.

También puedes llamar a algún buen amigo al que haga años que no ves e invitarle a comer. Eso te ayudará a reconectarte con unas partes esenciales de tu ser. O adoptar una mascota; hará que cada día sea algo nuevo lleno de amor. O empezar una afición nueva. Sorpréndete a ti mismo; elige una faceta en la que jamás pensaste en aventurarte o una que siempre hayas querido explorar. Aprende un idioma nuevo. Vete de vacaciones. Una de las mejores cosas que puedes hacer es plantar un huerto.

Elijas lo que elijas, lleva un diario donde vayas anotando todos los detalles. No dejes de hacer anotaciones en tu registro de experiencias favorables. Te ayudará a adquirir consciencia de todas las cosas buenas que te da la vida cuando ni siquiera las estás buscando y te permitirá borrar de tu consciencia las experiencias negativas. El Espíritu me dice siempre que este es un ejercicio que va arrancando las malas hierbas una por una para dejar espacio libre en el jardín de la mente. Y no es un consejo vacío. Cuando has sufrido una tormenta emocional en un momento u otro, ya sea en el presente o en el pasado, lo más probable es que te haya conmocionado y que haya alterado tu percepción del mundo. Es posible que descubras que estás volviendo a experimentar los viejos recuerdos como si estuviesen sucediendo de nuevo o que estás

volviendo a experimentar, sin saber por qué, las emociones que estos provocaron.

Cuando creas puntos de contacto nuevos y constructivos contigo mismo —y prestas atención a los efectos positivos que producen en tu estado mental—, entrenas al cerebro, como si fuese un aparato de radio, para sintonizar con una frecuencia curativa que siempre está a tu disposición. Y más tarde, cuando la vida se convierte en algo abrumador, puedes sintonizar tu dial interior con la emisora reconstituyente para activar las impresiones que aquellas experiencias positivas dejaron en ti, como si fuesen una grabación de las emisiones originales.

Cuando te estés curando del TEPT, imagina que eres un árbol que acaba de ser trasplantado. Al desarraigar el árbol, le provocamos una conmoción, igual que los factores estresantes que experimentaste te hicieron sentirte como si te hubieran desarraigado a ti. Cuando volvemos a plantar el árbol en tierra fresca y nueva, este sigue aún traumatizado, porque perder su punto de apoyo le ha afectado en todos los niveles. Tardará meses en recuperarse del cambio y restablecerse.

Del mismo modo, tú puedes necesitar sus buenos tres o cuatro meses de tratamiento curativo para el TEPT antes de volver a sentirte bien. E igual que los viveros ofrecen sustratos ricos en nutrientes para alimentar al árbol en su nuevo emplazamiento, tú también puedes nutrir tu sistema nervioso central y tu función cognitiva, y restaurar tu corazón y tu alma con las soluciones nutrientes (alimentos y suplementos curativos) que encontrarás en este capítulo.

Para curar un TEPT es necesario contar con el apoyo de los seres queridos y con tiempo, paciencia y unos elementos nutricionales clave. En la cuarta parte, «Claves para alcanzar la curación», encontrarás más información.

La oración, en la forma que te proporcione más consuelo, es otra herramienta de curación. Puedes encomendarte a unos ángeles concretos, dirigiéndote a ellos por su nombre, para que te ayuden. El ángel que mejor entiende que el espíritu y el alma pueden quedar aniquilados y luego recuperarse es el Ángel del Restablecimiento, y

a él es a quien debes acudir para que te conceda el auxilio más directo contra el TEPT (véase el capítulo 23, «Ángeles esenciales»).

Y para curar las fracturas que el trauma puede causar en el alma, intenta las meditaciones y técnicas para curar el alma que encontrarás en el capítulo 22. Pueden tener un efecto muy notable sobre la psique, porque te permiten volver a entrar en contacto contigo mismo y recuperar la fe y la confianza.

No tienes por qué seguir viviendo con un estado mental de angustia. Existe un camino que te permitirá continuar hacia adelante.

Alimentos curativos

Para recuperar la glucosa del cerebro —y crear un almacén de glucosa que impida que las perturbaciones de la vida se conviertan en un TEPT—, céntrate en incorporar a tu dieta los siguientes alimentos: arándanos silvestres, melones, remolachas, plátanos, caquis, papayas, batatas, higos, naranjas, mangos, mandarinas, manzanas, miel cruda y dátiles.

Debes saber que el azúcar de la fruta y la miel cruda sin adulterar son los únicos azúcares que el organismo acepta para almacenar glucosa en el cerebro.

Hierbas y suplementos curativos

- **L-glutamina:** refuerza la función cerebral y la salud neuronal.
- **5-MTHF (5-metiltetrahydrofolato):** refuerza el sistema nervioso central.
- **Complejo vitamínico B:** favorece la función cognitiva y fortalece los neurotransmisores.
- **Ginkgo biloba:** alimenta las neuronas y favorece los neurotransmisores.
- **GABA (ácido gamma-aminobutírico):** fortalece los neurotransmisores y calma la hiperactividad de la mente.

- **Espirulina:** ayuda a recuperar el tejido cerebral y refuerza el sistema nervioso central.
- **Madreselva:** equilibra y ayuda a regular la glucosa.
- **Hoja de ortiga:** regula y refuerza el funcionamiento del sistema endocrino hiperactivo.
- **L-treonato de magnesio:** estimula la función cognitiva y ayuda a bajar la tensión.
- **Ginseng siberiano:** fortalece y equilibra el sistema endocrino.

CASO REAL

Aliviar el alma de un trauma oculto

Jacquelyn llevaba más de una década trabajando en el mundo empresarial. Durante ese tiempo había demostrado ser una empleada extremadamente leal y disciplinada con la que resultaba fácil llevarse bien y que se preocupaba por sus colegas. Tras años de compromiso con la empresa, había sido ascendida hasta su puesto soñado: coordinadora de proyectos.

Aunque técnicamente no era gerente, diez años antes había sido una de las primeras empleadas contratadas en su departamento. Todo el mundo sabía que su experiencia la convertía en la jefa de facto de su división y respetaban su tranquilo estilo de liderazgo. Siempre que terminaban el trabajo, sus colegas acudían a su mesa para preguntarle:

—¿Qué más puedo hacer para ayudarte?

Cada vez que presentaba un trabajo terminado al director de su departamento, este la felicitaba por lo bien hecho que estaba. Y siempre lo hacía bien.

Su jefe sabía que era una de las mejores empleadas de la empresa, que siempre estaba dispuesta a asumir cualquier proyecto «para ayer» que le pusieran encima de la mesa, por muchas horas extra que necesitara. El nuevo puesto era exigente... y eso estaba por delante de cualquier queja.

Poco tiempo después llevaron al departamento de Jacquelyn a una nueva empleada, Bridget, que anteriormente había trabajado en Recursos Humanos. Jacquelyn había estado pidiendo refuerzos para la temporada de más trabajo y se figuraba que la recién incorporada se iba a esforzar por apoyarla, igual que los demás empleados.

Al principio, Bridget dio la impresión de no hacer gran cosa salvo charlar en voz baja por teléfono y pasar mucho rato fuera de su sitio. Sin embargo, el viernes de su tercera semana en el departamento, cuando Jacquelyn volvió de comer, se la encontró yendo de mesa en mesa diciéndole al resto de los empleados:

—A partir de ahora, los trabajos me los entregáis a mí.

Si alguien le preguntaba el motivo del cambio, ella contestaba:

—Yo soy la que tengo más experiencia.

En lugar de recriminarla ante todo el mundo, Jacquelyn se dirigió a su mesa y siguió como si nada hubiera cambiado. Sus empleados no se mostraban demasiado propicios a entregar sus trabajos a la impostora de Bridget y también siguieron actuando como hasta ese momento. A lo largo de la tarde, Bridget se acercó un par de veces a Jacquelyn para discutir algún que otro detalle que no le gustaba del proyecto que tenían entre manos, pero Jacquelyn se limitó a asentir y a seguir trabajando.

Después de que todos los demás se hubieran marchado a casa, Jacquelyn se acercó a Bridget con la intención de poner las cosas en su sitio. Pero antes de que pudiera abrir la boca, Bridget le dijo que había estado mirando los proyectos anteriores y que tenían graves defectos. Cuando le comunicó que el departamento necesitaba un cambio, Jacquelyn sintió que la habitación le daba vueltas.

El lunes por la mañana, después de pasar el sábado y el domingo poniéndose al día con diversos proyectos del trabajo, Jacquelyn acudió a la oficina y observó que habían reorganizado la sala. Encontró una nota en su mesa diciéndole que se la esperaba en el despacho del jefe a las nueve de la mañana. Cuando acudió a la cita, encontró al director del departamento y a Bridget enfrascados

en amena conversación y riéndose. En cuanto vieron a Jacquelyn, la alegría de su expresión se desvaneció.

—Bridget, ¿por qué no sueltas lo que quieres decir? —le dijo el jefe de Jacquelyn.

Entonces Bridget empezó a expresar una serie de quejas estrafalarias contra Jacquelyn y mostró una lista de responsabilidades con las que Jacquelyn no había cumplido. Afirmó que el plazo que tenían que cumplir para entregar el trabajo iba a ser un desastre y le dijo al director que en la gerencia no había liderazgo. Al final de la reunión, el jefe le dijo a Jacquelyn que habían estado diseñando un nuevo puesto de gerente para Bridget y que se haría efectivo a partir de ese mismo día.

Tragándose las lágrimas, Jacquelyn corrió a su puesto y preguntó a sus empleados si existían los problemas con el proyecto que había mencionado Bridget. Varios le dijeron que sí, que creían que no iban a poder cumplir los plazos... porque Bridget había insistido en que dejaran lo que estaban haciendo y volvieran a empezar de nuevo. Uno de los empleados se enfureció con lo que le habían hecho a Jacquelyn y volvió con ella al despacho del jefe. Allí le explicó las tácticas que había empleado Bridget para socavar el trabajo de Jacquelyn, pero el director le respondió que todo lo que estaba diciendo tenía que ser inventado. Unos días más tarde, el defensor de Jacquelyn fue despedido.

Durante los meses siguientes, el acoso mental que sufría Jacquelyn en la oficina era peor que el que se podría sufrir en la cafetería de un instituto. Bridget inventó más mentiras acerca de Jacquelyn, se dedicó a propagar cotilleos y actuó como supervisora. Con frecuencia le asignaba alguna tarea a Jacquelyn y luego se la retiraba. Aunque Jacquelyn no era consciente de ello, aquel trauma tan continuado estaba provocando un sufrimiento físico a su cerebro.

Jacquelyn decidió quejarse una vez más ante su jefe..., pero la recepcionista no le permitió entrar y le dijo que lo que tenía que hacer era exponer su queja ante Recursos Humanos.

Aunque las quejas semanales de Jacquelyn llenaban ya una carpeta entera en el departamento de Recursos Humanos, nadie

hizo nada para detener la conducta abusiva de Bridget.

Un día, Jacquelyn se asomó al despacho de Recursos Humanos para asegurarse de que estaba siguiendo el protocolo correcto para que castigaran a Bridget. La mujer con la que habló le dijo que, efectivamente, las quejas no se habían enviado al director de la filial.

—Los hechos que cuentas no concuerdan nada con la forma de ser de Bridget.

Y de repente Jacquelyn se dio cuenta de que aquel era el departamento en el que Bridget había trabajado anteriormente y que la persona con la que estaba hablando tenía que ser amiga suya.

Jacquelyn dedicó la hora de la comida a caminar y reunir el valor necesario para hablar con su jefe acerca de la conspiración de Recursos Humanos. Pero durante la caminata pasó junto a un restaurante y vio por la ventana a Bridget y a su jefe comiendo juntos. Eran todo sonrisas.

Por enésima vez, Jacquelyn volvió a su casa hecha un mar de lágrimas y se desahogó con su marido, Alan, que había sido testigo de todas sus pesadillas, angustia e insomnios constantes. Jacquelyn estaba agotada y quemada. Cada vez que se esforzaba por buscar un momento de paz, oía en su cabeza la voz de Bridget reprendiéndola. Había perdido toda su autoestima y cada hora de trabajo se había convertido en una tortura. Tras diez años de esfuerzo y devoción, llegó a pensar que no le quedaba más salida que dimitir.

Entonces se puso en contacto conmigo y, antes de que me dijera ni una sola palabra, el Espíritu y yo supimos que sufría un trastorno por estrés postraumático. Cuando me habló, su voz dejó traslucir toda la ira, la tristeza, la sensación de abandono y el dolor que la embargaban.

Antes de que empezara todo este episodio, se la consideraba la mejor trabajadora de la empresa. Esa situación le había hecho sentir que ocupaba un lugar en el mundo. Su madre, antes de morir, le había dicho lo orgullosa que se sentía de cómo había pasado por la universidad con notas brillantes y del trabajo que había conseguido.

Eso hacía que el TEPT de Jacquelyn tuviera varios niveles. No era solo que Bridget hubiera convertido la oficina en un lugar

desagradable. También estaba el hecho de que Jacquelyn había perdido su sentido del yo. Su voluntad y su espíritu estaban disminuyendo a marchas forzadas e iba de cabeza a una grave depresión.

Alan se puso al teléfono con nosotros y me dijo que no había sido capaz de decir nada que pudiera consolar a Jacquelyn.

—Es como si, cada vez que le digo que es una mujer muy capaz, le diera una reacción alérgica.

—¿Te quedan vacaciones? —le pregunté a Jacquelyn.

Ella me respondió que tenía dos semanas guardadas y le indiqué que las pidiera inmediatamente.

Durante los catorce días siguientes realizamos una poderosa reestructuración de su espíritu y de su alma.

Para empezar, buscamos y revivimos cosas con las que anteriormente disfrutaba, mucho antes de que hubiera arraigado su identidad como empleada de la empresa. Hicimos una lista de todo aquello que le gustaba. Alan sacó el viejo juego del Scrabble al que jugaban cuando estaban empezando a tontear. El juego, cargado de recuerdos, fue por sí solo un primer paso muy poderoso para volver a encender el espíritu de Jacquelyn.

Jacquelyn empezó también a anotar en un diario todas las experiencias positivas de las que estaba disfrutando durante las vacaciones. Por ejemplo, ella había sido la encargada de sacar al perro por la noche antes de que el trabajo la absorbiera y Alan tuviera que hacerse cargo de la tarea. Ahora se dio cuenta de lo silencioso y tranquilizador que resultaba el vecindario por la noche; observar cómo el perro se paraba a olisquear cada árbol que veía le recordaba que debía respirar. Todos aquellos con los que se cruzaba la saludaban afectuosamente.

Para contar con más elementos que le aportaran positividad, encargó DVD de programas de televisión que antes le gustaban mucho. Alan le sugirió que podían acudir a clases de vals en una escuela local de baile. Fueron a sus restaurantes favoritos, a los que hacía años que no tenían ocasión de acudir. Y decidieron hacer una escapada de fin de semana a un hotel que les traía recuerdos positivos.

A medida que iba creciendo la lista y que se iban llenando las páginas del diario, Jacquelyn empezó a sentirse capaz otra vez. Notó cómo recuperaba una fuerza interior, la esencia de lo que era: su alma. En el nivel físico, para reponer las reservas de glucosa de Jacquelyn, Alan le cortaba melón por la mañana y le preparaba batidos de frutas por las tardes.

Llegados a este momento, empezamos a hablar de lo desgraciada que debía sentirse Bridget. Tenía que sentirse muy herida para mostrarse tan odiosa, falsa e iracunda. Tenía que resultarle muy duro ser ella. Desarrollamos un sentimiento de pena por Bridget. Jacquelyn comprendió que, a pesar de su fachada, Bridget no tenía realmente ningún poder sobre su vida. Más bien todo lo contrario. Carecía absolutamente de poder y por eso sentía la necesidad de pisotear a Jacquelyn. Este enfoque permitió a Jacquelyn ver a Bridget con nuevos ojos.

Hablamos de cómo el puesto de Jacquelyn en el despacho siempre había sido suyo y seguía siéndolo. Su cargo no había cambiado. Ella llevaba más tiempo en el departamento y era la más respetada. En lugar de dedicarse a absorber la energía negativa de Bridget día tras día, Jacquelyn tenía que encontrar una forma de bañarla de atención, cariño y energía positiva.

Una vez transcurridas las dos semanas, Jacquelyn acudió al trabajo y, al llegar, vio a Bridget sentada en el coche con la radio a todo volumen; sin duda estaba intentando ahogar los mensajes negativos que sonaban en su cabeza. Al ver a Bridget sorbiendo el café con el ceño fruncido, Jacquelyn sintió que le invadía la pena y comprobó lo patéticos que resultaban los esfuerzos de Bridget por dominar.

Jacquelyn dio unos golpecitos en la ventanilla de Bridget.

—¿Quieres que entremos juntas al trabajo?

Bridget inclinó la cabeza hacia un lado:

—Um, ¿estás segura?

Mientras entraban juntas en el edificio, Jacquelyn rodeó los hombros de Bridget con el brazo.

—Eres una persona estupenda, ¿lo sabías? Me doy cuenta de que tienes problemas y quiero que sepas que puedes contar conmigo.

Bridget se quedó tan anonadada que fue incapaz de encontrar qué decir. En el transcurso del día, Jacquelyn observó que Bridget no murmuró ni un solo comentario malicioso.

Al cabo de unos meses, durante una reestructuración de la empresa, Bridget propuso a Jacquelyn como directora del nuevo departamento creativo. Es probable que Bridget recibiera un sueldo más alto en su nuevo papel vagamente directivo. Sin embargo, con la idea de que probablemente se sentía mucho más plena que Bridget, Jacquelyn aprendió a aceptar el regalo que le habían dado y a seguir avanzando.

* * *

CAPÍTULO 14

Depresión

Cuando mi mejor amigo de la infancia falleció en un accidente de coche a los veintiún años, me quedé desconsolado. Aquel chico había sido mi hermano del alma. Había comprendido mi don de oír al Espíritu y la presión que aquello me suponía cuando estaba creciendo, y me había tomado en serio. Era una de las pocas personas en este mundo que realmente me entendían. Cuando oí la noticia de que se había ido, sentí como si a mí también me hubiera aplastado un coche.

A pesar de las muchas palabras de consuelo que me ofreció el Espíritu, no consiguió aliviar mi dolor. Me sentía dolido, afligido, furioso y asustado. Y me daba mucha pena la familia de mi amigo. Al verles sufrir aquella pérdida inimaginable mientras yo mismo tenía que hacer frente a mi propia conmoción, entré en una depresión temporal. Aquello no se parecía a ninguna otra prueba que hubiera tenido que afrontar con anterioridad, ni siquiera a las dificultades que había sufrido cuando estaba creciendo. Todo había dejado de tener sentido.

En el pasado había conseguido ayudar a personas que sufrían depresión, porque el Espíritu comprendía la situación que estaban atravesando; pero yo no me identificaba personalmente con ellas. Ahora, sin embargo, me encontraba yo mismo en esa situación. La experiencia me abrió una ventana hacia lo que los demás sentían cuando afrontaban sus problemas.

Con el tiempo, me curé. Aún hoy pienso en la pérdida de mi amigo con enorme tristeza, pero ya no me hace entrar en ese espacio

mental de desesperación. He aprendido que debemos afrontar la depresión con paciencia. Aunque lleves sufriendola cinco años, diez o más, debes mantener viva en todo momento la esperanza de que no siempre va a ser así. La fe es esencial para recuperarse de la depresión. *Tienes que aferrarte a ella.*

Si nunca has experimentado personalmente una depresión, seguro que conoces a alguien que sí la ha vivido. Todos tenemos seres queridos, amigos o compañeros del trabajo a los que hemos oído murmurar: «Estoy deprimido». Muchos que jamás han sufrido una depresión clínica lo confunden con la experiencia cotidiana de sentirse triste de vez en cuando y no son capaces de comprender que los que la sufren, sencillamente, no son capaces de «animarse». Lo cierto es que existe una diferencia abismal entre sentirse ocasionalmente bajo de ánimo y tener una depresión clínica. Para algunas personas, es un sentimiento imposible de describir, como si se les hubiera apagado la vida. Otros la experimentan de una forma mucho más grave. Puede darse en muy distintos niveles de gravedad y con una duración muy variable.

Para las comunidades médicas, la depresión sigue siendo una dolencia que esconde un gran misterio. Lleva desconcertando a la gente desde los inicios de la humanidad. Es probablemente la enfermedad misteriosa más profunda del planeta, o incluso del universo, porque reside en el espíritu de la máquina, es decir, en el alma (que está situada en el cerebro).

En este capítulo voy a desvelar los principales desencadenantes de la depresión. Te ayudaré a conocer la razón que se esconde tras tu encarcelamiento y te enseñaré a recuperar la libertad.

Hace casi veinte años, una clienta me contaba que el principio de su depresión fue como si la hubiesen echado de un tren en medio de la nada. El tren se alejaba y ella se quedaba allí tirada y sola, sin medios para regresar a casa. Ya no iban a pasar más trenes por esa estación. Me contó que la depresión era como una soledad que no la abandonaba jamás. Esa descripción se me quedó grabada para siempre.

Si sufres depresión, quiero que sepas esto: el tren va a volver a recogerte. No tienes que seguir caminando tú solo. Vamos a hacer

que este capítulo sean los faros del tren que te indican que ya está acercándose. Si sigues mis recomendaciones, podrás encontrar el camino de vuelta a casa, a un estado mental sano.

Síntomas de la depresión

Si padeces un trastorno depresivo, lo más probable es que experimentes tristeza, pérdida de interés por actividades que anteriormente solían resultarte placenteras, lentitud de pensamiento, habla o movimiento, e incluso ideas autodestructivas.

Tal y como indican estos síntomas, la depresión clínica es una enfermedad muy grave.

Cuando tienes depresión, por muy duro que te resulte, es importante que compartas lo que estás viviendo con las personas que se interesan por ti y que aceptes su cariño y su apoyo. La depresión no tiene por qué avergonzarte. Existen una serie de aspectos importantes acerca de ella que las comunidades médicas no han descubierto aún. Las próximas secciones te van a permitir escudriñar en lo que se esconde detrás de tus síntomas... y aprender lo que puedes hacer para combatirlos.

Identificar y afrontar las causas más importantes de la depresión

La mayoría de las personas asumen que la depresión clínica es el resultado de un gran dolor emocional, de algo así como una pena muy grande o una ira reprimida. Esta idea describe con gran exactitud un tipo de depresión, pero existe también otro tipo, más complejo, que puede surgir de distintas causas. Aunque algunas se basan en las emociones (por ejemplo, una pérdida traumática), otras son enteramente físicas (como los metales pesados o el virus de Epstein-Barr).

A continuación vamos a analizar las razones más comunes del trastorno depresivo. Cualquiera de ellas es suficientemente

poderosa por sí misma para desencadenar la depresión. De todas formas, también es posible sufrir dos o más de forma simultánea. Esfuérzate todo lo que puedas para identificar los factores que han actuado como desencadenantes en tu caso.

Pérdida traumática

La razón más evidente de la depresión es un fuerte golpe emocional o una sucesión de golpes. Esto implica casi siempre una pérdida.

Como ejemplos podemos citar la muerte de una persona allegada (la pérdida de un ser querido), la infidelidad de la pareja (pérdida de confianza y de una relación íntima), el despido de un trabajo con el que te identificas (pérdida de seguridad y de identidad), experimentar un suceso que echa por tierra unos planes muy elaborados (pérdida de dirección y de propósito), sufrir una injusticia que te lleve a la conclusión de que el universo es cruel (pérdida de fe) y tener razones para creer que muy pronto vas a morir (pérdida del futuro).

Evidentemente, cada persona reacciona de una forma distinta ante estas situaciones. Una pérdida que hace caer a otro por una espiral de depresión puede no afectarte a ti de la misma forma, y viceversa. Estas respuestas tan distintas se deben en parte a las diferencias de personalidad, historia personal y composición química del cerebro. Lo más importante es el efecto que la pérdida tiene sobre *ti*. Si te llena de un dolor emocional intenso, impotencia o desesperanza, puede ser suficiente para dar inicio a una grave depresión.

Las comunidades médicas no saben todavía que esas emociones traumáticas pueden provocar *microinfartos cerebrales*, es decir, daños en el tejido cerebral del mismo tipo, aunque mucho menores, que los que provocan los ictus convencionales o incluso los ataques isquémicos transitorios (AIT). Estos microinfartos son tan pequeños que ni siquiera aparecen en las resonancias, en los escáneres o en los distintos tipos de imágenes diagnósticas que tenemos hoy en día. Sin embargo, pueden dar lugar a numerosos problemas, entre

los que se incluye cualquiera de los síntomas de la depresión clínica. Por suerte, con tiempo se pueden curar.

Un choque emocional importante puede generar una auténtica descarga eléctrica en el cerebro. Cuando nos van a dar una mala noticia, hay un motivo para que muchas veces nos aconsejen que nos sentemos; sabemos intuitivamente que el choque va a producir un efecto físico. Esta descarga puede ser tan intensa que, efectivamente, llegue a «fundir un fusible» del cerebro y a provocar la desconexión de algunas de sus partes.

Esta desconexión es un mecanismo de seguridad diseñado para proteger el alma (que reside en el interior del cerebro) e impedir que resulte gravemente dañada. Tanto si se trata de una traición como de un despido o de encontrar la ventanilla del coche rota, una experiencia alarmante puede disparar un impulso eléctrico en los centros emocionales del cerebro que tiene casi los mismos efectos que una gran ola que se estrella contra la costa. La depresión puede aparecer cuando una serie de acontecimientos perturbadores provoca que el mecanismo de seguridad se rompa y empiece a funcionar mal.

Muchas veces, las medidas de seguridad dejan de funcionar correctamente cuando se van acumulando las perturbaciones. Imagina un castillo de arena en la playa. La primera línea de defensa contra la marea que sube es el muro que has construido a su alrededor. Permanece de pie ante la primera ola fuerte y mantiene a raya a la marea durante los primeros veinte minutos. En ese momento, viene una ola fuerte, lo golpea y se lo lleva. No pasa nada, porque hemos hecho un foso; el castillo sigue intacto. Durante los minutos siguientes, todo va bien. Pero entonces sube un poco más la marea... y se lleva el castillo.

Cuando nuestras medidas de seguridad mentales dejan de operar normalmente, algunas partes del cerebro, los centros emocionales en los que se elaboran esas cosas ante las que exclamamos «¡no me lo puedo creer!» pueden dejar de ser capaces de mantenerse en pie y llegar a provocar esas sensaciones de atontamiento o de pesimismo que acompañan tan a menudo a la depresión.

De todas formas, no todo son malas noticias: podemos reconstruir nuestros recursos mentales. Con la nutrición apropiada, nuestros mecanismos de seguridad pueden recuperarse y permitirnos experimentar de nuevo la vida en un estado de alerta y con capacidad para recuperarnos de los acontecimientos inesperados. Con tiempo, podemos curar la depresión.

Estrés traumático

Otra de las grandes causas de depresión es el estrés grave y *constante*. Aunque todos sentimos esta presión de vez en cuando — forma parte de estar vivo—, cuando sufres un estrés intenso durante periodos prolongados, puedes llegar a saturarte.

Como ejemplos de este tipo de situaciones podríamos citar estar meses en paro y constantemente preocupado por cómo vas a pagar las facturas, que te pongan una demanda que amenace con arruinarte económicamente, atravesar un divorcio combativo o sufrir una enfermedad muy grave que te haga sentir asustado e indefenso.

Aunque todas estas situaciones son graves y provocan una tensión sostenida y traumática para muchas personas, los factores estresantes pequeños también pueden resultar traumáticos cuando se acumulan. Tenemos que respetar el hecho de que cada persona tiene un nivel de sensibilidad único. Aunque algo como que te pierdan una carta en Correos puede no parecer gran cosa a una persona, en otra puede disparar el recuerdo de una ocasión en que un pago crítico se perdió en su camino hacia un acreedor..., o quizá sea sencillamente una cosa más que no tiene tiempo de atender a lo largo del día.

¿Alguna vez te ha dicho una persona mayor que lo único que necesitas es un poco de perspectiva? Quizá siendo adolescente fuiste a la modista a recoger el vestido de baile la noche misma de la fiesta, descubriste que te quedaba varios centímetros corto y no hallaste comprensión en tu abuelo.

—Hay niños en África que se están muriendo de hambre ¿y tú lloras por un *vestido*?

O puede que te rompieras la muñeca y te quejaras ante una colega de lo difícil que te resultaba ducharte con la escayola y que esta te respondiera:

—Bueno, por lo menos sigues teniendo brazo.

Lo más probable es que estas respuestas (que más bien parecen regañinas) no te ayudaran lo más mínimo.

Sin duda, puede resultar beneficioso dar una cierta perspectiva a nuestros sufrimientos, salir de nuestra propia mente de vez en cuando para intentar contemplar nuestra vida dentro del esquema general de las cosas. Sin embargo, el pensamiento racional no siempre nos ayuda a resolver la experiencia emocional de una cosa. En nuestra vida terrenal sufrimos tensiones graves y tensiones menos graves. Pero todas resultan duras. Debemos respetar los distintos niveles de reacción tanto en nosotros mismos como en los demás.

En el nivel físico, estos acontecimientos desencadenan una respuesta de lucha o huida que impulsa a las glándulas suprarrenales a inundar el organismo de adrenalina. Eso sería bueno si estuvieras a punto de luchar contra un tigre para salvar la vida o si tuvieras que huir corriendo por un callejón mientras un coche te va persiguiendo. Pero cuando no eres capaz de quemar físicamente la adrenalina que está saturando los tejidos de tus órganos vitales —y especialmente de tu cerebro—, con el tiempo se producen unos daños que pueden dar lugar a una gran depresión. La adrenalina se convierte en un desencadenante que descompone los neurotransmisores y disminuye la producción de melatonina, lo que te provoca la sensación de estar perdido y envuelto en una niebla de depresión.

Disfunción adrenal

La depresión puede tener también una causa puramente física. En

esos casos, te golpea de forma imprevista y, como no sabes por qué te sientes tan mal, te deja absolutamente perplejo.

Por ejemplo, como acabo de explicar, las emociones intensas o prolongadas pueden inundar el cerebro de adrenalina corrosiva. Es como si llenaras el depósito del coche con gasolina: el coche necesita combustible para funcionar, pero, si el depósito rebosa, la gasolina estropea la pintura.

Incluso en el caso de que jamás te hayas visto afectado por este tipo de emociones, el cerebro puede sufrir esta inundación tan dañina si las glándulas suprarrenales no están funcionando correctamente, lo que dará también lugar a una depresión.

Para saber si tienes este problema —y, si así fuera, cómo sanar las glándulas dañadas—, lee el capítulo 8, «Fatiga adrenal».

Infección vírica

Las comunidades médicas no saben que millones de personas sufren depresión por culpa de un virus como el Epstein-Barr (que se detalla en el capítulo 3) o la enfermedad de Lyme (que se detalla en el capítulo 16). El virus se pega a los nervios y les provoca una inflamación continuada. Además, emite un veneno, o *neurotoxina*, que inflama aún más los nervios y las células del cerebro. Esta inflamación interrumpe las señales nerviosas que entran y salen del cerebro..., lo que puede dar lugar a una depresión. Hasta una carga vírica leve en el organismo, que no produce ningún otro síntoma, puede ser causa de una depresión subyacente.

Metales pesados y otras toxinas

Otro tipo de *depresión* es la de la variedad «Todo está perfecto». Una persona puede tener una familia cariñosa, el trabajo perfecto y una casa bonita, y sentirse agradecido por todo ello. Sin embargo, puede aparecer de repente una nube negra e inexplicable y cubrirlo todo. Puede hacer que la persona se sienta distinta, triste, no como

era antes; como si le faltara algo. Puede quitarle las ganas de levantarse por las mañanas.

Con frecuencia, los que la rodean no consiguen entenderlo.

—Pero si lo tienes todo —le dicen—. ¿Qué demonios te ocurre?

Este tipo de depresión es el resultado de unas toxinas, no de una mala actitud.

Como consecuencia de nuestra forma de vida moderna, con el tiempo el organismo va acumulando metales pesados tóxicos, sobre todo mercurio, aluminio y cobre. Es muy frecuente, por ejemplo, que el atún y otros pescados contengan mercurio. La mayoría de las latas de refrescos son de aluminio. Lo más probable es que el agua del grifo llegue a tu casa por una tubería de cobre y que esté llena de flúor, un subproducto tóxico del aluminio.

Estos metales pueden llegar a depositarse en el cerebro, cerca del tálamo y de la glándula pineal, la pituitaria y el hipotálamo. Si unimos un entorno ácido con una dieta rica en proteínas y con muchas grasas, los metales empiezan a oxidarse y esta oxidación genera una acumulación de sustancias químicas venenosas que contaminan las células del cerebro y reducen la actividad de los impulsos eléctricos. Esta perturbación, en esta zona concreta del cerebro, puede dar lugar a un trastorno depresivo capaz de asaltar por sorpresa a una persona cuando menos se lo espera.

La oxidación no es necesariamente constante. Si los vertidos de minerales pesados tóxicos son ocasionales, experimentarás depresión de forma esporádica, sin un ritmo o razón evidente para cada episodio.

Las toxinas no metálicas son otro elemento capaz de provocar daños en las neuronas y en los neurotransmisores, unos daños que pueden trastornar la capacidad de funcionamiento del cerebro. Las toxinas más responsables de los trastornos depresivos son:

- **Pesticidas y herbicidas:** puedes encontrarlos si vives cerca de un patio, un jardín, una granja o un campo de golf donde se fumigue, paseando por un parque recién fumigado, comiendo alimentos no ecológicos, etc.

- **Formaldehído:** esta sustancia química se emplea en miles de productos para el hogar y también como conservante en alimentos procesados.
- **Disolventes:** las sustancias químicas que se emplean para limpiar alfombras y moquetas, y en la limpieza del hogar y de las oficinas, producen gases que respiramos a diario.
- **Aditivos alimentarios:** el glutamato monosódico, el aspartamo, los sulfitos (utilizados como conservantes en la fruta deshidratada, las patatas fritas y demás) y otras sustancias artificiales que se añaden a los alimentos pueden ir acumulándose en el cerebro. Cuando ya has empezado a sufrir episodios depresivos, el simple hecho de tomar una lata de refresco sin azúcar puede desencadenar un nuevo ataque.

Deficiencia de electrolitos

Para estar sano, el organismo necesita mantener un nivel concreto de electrolitos, los iones generados por la sal y otros componentes de los fluidos corporales. Estos electrolitos ayudan a mantener y enviar impulsos eléctricos por todo el cuerpo, sobre todo en el cerebro, que es el centro de la actividad eléctrica del organismo. Las personas con niveles muy elevados de mercurio y otros metales pesados en el cerebro necesitan más electrolitos de lo normal para equilibrarlos.

Imagina el cerebro como si fuese la batería de un coche. Cuando la solución electrolítica está demasiado baja, interrumpe el flujo de electricidad en su interior e impide que el coche arranque. Del mismo modo, cuando tienes pocos electrolitos en la sangre que el corazón bombea por el cerebro (la batería), se puede interrumpir gravemente la actividad eléctrica y desencadenar una depresión. Y, al igual que la batería del coche, puedes recargar tu cerebro cuando está agotado... si tomas suficientes electrolitos.

Cómo curar la depresión

Como acabas de ver, existen numerosos factores capaces de desencadenar y explicar una depresión. Lo más útil es tratar las causas concretas que hayamos identificado. El simple hecho de saber qué es lo que está provocando nuestro estado mental puede permitirnos confirmar lo que nos pasa y ejercer un efecto enormemente sanador.

También te recomiendo que tomes las hierbas, suplementos y alimentos que se describen en esta sección. Utiliza solo métodos naturales, porque reforzarán los tejidos cerebrales, las células nerviosas y el sistema endocrino, te desintoxicarán y mejorarán tu estado de ánimo. Para más información acerca de nutrición —que puede tener un efecto muy profundo sobre la salud mental—, consulta la cuarta parte, «Claves para alcanzar la curación».

También puedes consultar el capítulo 22, «Meditaciones y técnicas para curar el alma», y el capítulo 23, «Ángeles esenciales». En estas páginas encontrarás ejercicios que te ayudarán a encontrar la paz y que confirmarán tu dolencia mientras te recuperas de la depresión y retomas tu vida.

Alimentos curativos

Existen algunos alimentos capaces de rejuvenecer el cerebro, eliminar metales pesados, reponer electrolitos, curar los tejidos cerebrales y combatir las deficiencias nutricionales que se asocian con la depresión. Los alimentos ideales para aliviar los síntomas y que debes incorporar a tu dieta son los arándanos silvestres, las espinacas, las semillas de cáñamo, el cilantro, las nueces, el aceite de coco, los brotes germinados, la col rizada, los albaricoques y los aguacates.

Hierbas y suplementos curativos

- **Vitamina B12 (como metilcobalamina o adenosilcobalamina):** fortalece el cerebro y el sistema

nervioso central.

- **Espirulina:** fundamental para eliminar los metales pesados y demás toxinas del cerebro y del sistema nervioso central.
- **Yodo naciente:** refuerza el sistema endocrino, incluidos el tiroides y las glándulas suprarrenales. Además, mata los virus y fortalece el sistema inmunitario.
- **Melatonina:** reduce la inflamación del cerebro. Además, ayuda a generar neuronas nuevas.
- **Ester-C:** esta forma de vitamina C repara los neurotransmisores dañados y apoya el funcionamiento de las glándulas suprarrenales. Además, ayuda a depurar el hígado y a eliminar toxinas del organismo.
- **Regaliz:** refuerza el sistema endocrino, incluidos el tiroides y las glándulas suprarrenales. Además, socava la capacidad de las células víricas de moverse y reproducirse.
- **Hoja de ginkgo:** contiene alcaloides muy potentes que nutren a los neurotransmisores y generan otros nuevos.
- **Melisa:** reduce la inflamación y calma el sistema nervioso central. Además, mata los virus que pueden estar inflamando los nervios.
- **Ashwagandha:** favorece al sistema endocrino, incluidos el tiroides y las glándulas suprarrenales.
- **Vitamina D3:** fortalece el sistema endocrino, incluidos el tiroides y las glándulas suprarrenales. Además, mata los virus y reduce la inflamación.
- **GABA (ácido gamma-aminobutírico):** refuerza los neuropéptidos y los neurotransmisores y calma el sistema nervioso central.
- **EPA y DHA (ácido eicosapentaenoico y ácido docosaheptaenoico):** repara y fortalece el sistema nervioso central. Asegúrate de comprar una versión vegetal (no a base de pescado).
- **5-HTP (5-hidroxitriptófano):** refuerza los neurotransmisores.

- **Complejo vitamínico B:** ayuda a proteger todas las áreas del cuerpo de los daños producidos por las crisis emocionales. Además, refuerza el cerebro y el tronco encefálico.
- **Magnesio:** calma el sistema nervioso central y relaja la tensión muscular.
- **Amapola de California:** calma las neuronas hiperactivas y refuerza los neurotransmisores.
- **Kava-kava:** calma el sistema nervioso central y reduce el estrés.
- **Vitamina E:** refuerza el sistema nervioso central.
- **Rhodiola:** fortalece el sistema endocrino, incluidos el tiroides y las glándulas suprarrenales. Además, estabiliza el sistema vascular.

CASO REAL

Una respuesta inesperada a la felicidad

Ellen siempre había sido una persona feliz. Para sus amigos y familiares, era el alma de las fiestas. Sabía cómo consolar a todo aquel que se sintiera decaído o triste y era la roca sobre la que se asentaba su matrimonio. Le gustaba contemplar el amanecer y disfrutaba planeando fines de semana, vacaciones y las fiestas de cumpleaños de sus tres hijas. Apreciaba enormemente la vida y se sentía agradecida por cada nuevo día. Estaba convencida de que su vida era perfecta.

Un día, de repente, a los cuarenta y cuatro años, al regresar a casa con toda la familia después de las vacaciones, empezó a sentirse rara. No podía explicar lo que le pasaba, pero era como si le faltara una parte de ella misma. Además de sentirse más cansada de lo habitual, había perdido el ánimo y su pasión por la vida. Y empezó a sentirse cada vez más triste.

Al principio no le dio importancia y creyó que no era más que el bajón de después de las vacaciones y que ya se le pasaría. Durante los meses siguientes hubo ocasiones en las que le parecía que

estaba mejor, pero poco a poco volvía a empeorar. Tenía la sensación de que se estaba perdiendo a sí misma. Su marido, Tom, estaba muy preocupado.

—Echo de menos tu sonrisa de animadora —le decía.

Ella siempre había desprendido una luz brillante y ahora estaba apagada.

Buscando una respuesta a su problema, Ellen acudió al médico. Este la examinó y le hizo un análisis hormonal completo. Cuando los niveles hormonales recuperaron la normalidad, el médico llegó a la conclusión de que debía estar sufriendo una depresión y le recetó medicamentos antidepresivos.

—Veamos si esto te alivia.

Ellen salió de la consulta sintiéndose más deprimida que antes. El diagnóstico y la medicación le resultaban algo completamente ajeno. Cuando lo habló con su familia, todos se sorprendieron tanto como ella. Empezó a tomar los antidepresivos, pero, al no tener ninguna explicación de por qué estaba como estaba ni del tiempo que iba a continuar así, se sentía prisionera de la medicación.

Decidió buscar consejo profesional. El terapeuta al que acudió se mostró convencido de que lo que estaba lastrando a Ellen eran las emociones almacenadas. Ellen se esforzó por ahondar en su pasado con aquel consejero tan maravilloso y comprensivo. Le dio la sensación de que el proceso estaba resultando productivo y le aportaba un apoyo que le resultó fundamental para mantenerla a flote durante la depresión..., pero la depresión seguía sin remitir.

Un año después del comienzo del problema, Tom decidió llevarse a Ellen de vacaciones para apartarla de todo. Consideró que quizá así podría dar un paso adelante. Toda la familia emprendió una escapada de diez días... y Ellen se sintió un poco mejor. Volvió a charlar con sus hijas, a planear con ellas disfraces para las funciones del colegio y a levantarse al amanecer. No era todavía la que había sido pero consideró que había mejorado un 50 por ciento. Sentados en el aeropuerto esperando el vuelo de regreso a casa, Ellen le dijo a Tom que el viaje había sido justo el empujón que necesitaba.

Sin embargo, en cuanto empezó a deshacer el equipaje, unas pocas horas después de volver a casa, Ellen se derrumbó. Se metió en la cama y tuvo la sensación de que la depresión era más fuerte que nunca. Aquella sensación perduraba a medida que iban pasando los días y Ellen sintió que jamás iba a conseguir librarse de ella. Empezó a llorar a menudo, cuando se estaba lavando los dientes, atándose los zapatos o incluso al despertarse por la mañana. Ya no tenía energía suficiente ni para sentarse los domingos por la noche en el cuarto de estar con Tom y con sus hijas para ver su programa favorito.

Incapaz de ayudar a Ellen a superar esta crisis, el terapeuta le recomendó que me pidiera cita. En cuanto empecé a leer a Ellen, el Espíritu me advirtió del elevado nivel de insecticidas y herbicidas que había en sus órganos. Cuando le expliqué lo que había hallado, Ellen se quedó repentinamente callada.

—¿Estás bien? —le pregunté.

Entonces empezó a explicarme que su marido llamaba periódicamente a una empresa de control de plagas para que tratara el interior y el exterior de su casa. Le pregunté cuándo se habían producido los tratamientos y ella pidió a Tom que cogiera otro teléfono y se uniera a la conversación. Él me explicó que cada vez que salían, ya fuera de fin de semana a casa de su suegra o para unas vacaciones más largas, le pedía a un vecino que dejara entrar a un profesional para que desinsectara la casa. Y una vez al mes contrataba a una empresa de paisajismo para que tratara el prado y los jardines con herbicidas.

Hice mucho hincapié en que Ellen, Tom y sus hijas tenían que abandonar la casa inmediatamente para ver si así Ellen mejoraba. Durante su estancia en casa de su madre, Ellen empezó a seguir un régimen depurativo a base de alimentos y suplementos curativos — tal y como se describe en esta sección y en la cuarta parte del libro — para eliminar de su organismo las sustancias químicas y los metales pesados que estaban provocando la depresión. (Tom también se apuntó e hicimos una versión modificada del programa para ayudar a sus hijas a eliminar las toxinas).

Ellen volvió a la vida. Con la enfermedad misteriosa solucionada, el protocolo curativo bien establecido, la confianza recuperada, alejada de la exposición a los pesticidas y con el beneficio añadido de las emociones que había procesado durante la terapia, Ellen se sentía mejor que nunca y, junto con Tom, tomó la decisión de poner a la venta su casa y empezar de nuevo.

* * *

CAPÍTULO 15

Síndrome premenstrual y menopausia

Durante casi toda la historia, las mujeres han visto la *menopausia* con buenos ojos. Aunque les recordaba que se estaban haciendo mayores, ponía fin de una forma suave e indolora a las dificultades e inconvenientes del *síndrome premenstrual* (SPM) y de la *menstruación*, con frecuencia daba lugar a un aumento de la libido y permitía la práctica del sexo sin tener que preocuparse por un posible embarazo accidental.

Las mujeres del pasado no recurrían a los médicos para que las ayudaran a superar la menopausia, porque no experimentaban problemas físicos notables ni ningún otro tipo de síntomas. Casi siempre se sentían *mejor* durante la perimenopausia, la menopausia y la postmenopausia. Era una parte normal de la vida que no requería más que la aceptación.

La literatura médica escrita en el siglo XIX rara vez menciona la menopausia. Cuando lo hace, casi nunca se refiere a ella como sintomática o como algo problemático que requiriera atención médica. Los sofocos y las palpitaciones cardíacas eran prácticamente inexistentes.

Pero hacia 1950 todo cambió. Las mujeres nacidas a partir de 1900 fueron las primeras en experimentar, al llegar a cierta edad, sudores nocturnos, sofocos, fatiga, ataques de pánico, ansiedad, caída del cabello y dolor articular. A mediados del siglo XX, oleadas de mujeres con edades comprendidas entre los cuarenta y los cincuenta y cinco años empezaron a acudir a sus médicos con estos síntomas... y los médicos no supieron qué pensar.

Y así fue como nació una enfermedad misteriosa y la confusión de un trastorno autoinmune. Los profesionales médicos jamás se habían sentido tan desconcertados.

Los médicos remitieron la epidemia a las empresas farmacéuticas y, al principio, todos estuvieron de acuerdo en que aquello estaba solo en la mente de las mujeres; era simplemente un síndrome de mujeres locas. Tenían que estar inventando sus síntomas porque, de lo contrario, resultaban completamente ilógicos. Aquellas quejas no eran más que una llamada de atención, una señal de que estaban aburridas. Por eso se les aconsejó que buscaran algo en lo que distraer la mente.

Sin embargo, durante los años cincuenta, el número de mujeres que experimentaban trastornos de memoria, dificultades de concentración, desánimo, aumento de peso, mareos y demás siguió creciendo. Las empresas farmacéuticas y los médicos volvieron a reunirse y decidieron que lo único que todas estas mujeres tenían en común era la edad. Los médicos decidieron que la causa tenía que ser las hormonas..., aunque había también hombres que experimentaban los mismos síntomas. Muchos hombres sufrían sofocos, pero se consideraban sencillamente «sudores del trabajo» (aunque el hombre no estuviera trabajando en el momento en que sufría el sofoco) o «sudor nervioso». Además, los hombres estaban presentando también otros síntomas «propios de la menopausia»: depresión, aumento de la cintura y olvidos, por mencionar solo unos pocos. Pero no resultaba algo novedoso, porque era una época en la que se enseñaba a los hombres a ser estoicos. La responsabilidad de tener que ganarse el pan tenía mucho peso y, por miedo a perder el trabajo, ocultaban sus problemas físicos privados.

En seguida, una empresa farmacéutica se propuso explotar y capitalizar a las mujeres con el falso descubrimiento de los trastornos hormonales femeninos. A finales de los años cincuenta se extendió la noticia de que las mujeres debían estar sufriendo deficiencias hormonales. A medida que aumentaba la popularidad de este «problema de las mujeres», aumentaba también la presión

sobre los hombres para mantener en silencio sus síntomas paralelos.

Hasta llegar a este punto, las mujeres habían tenido que afrontar muchas dificultades. Habían estado oprimidas y se les había enseñado a reprimir sus emociones, y es muy reciente su derecho a votar..., a contar como seres humanos. A mediados del siglo XX todavía tenían la sensación de que necesitaban luchar para ser escuchadas. Resulta fácil aprovecharse de las mujeres haciéndolas sentir que se las escucha.

Los médicos estaban desconcertados con aquellos síntomas misteriosos, pero, al menos, al fin creían a las mujeres. Por eso, aunque la medicina estaba buscando las respuestas en la dirección equivocada, sus teorías fueron muy celebradas, porque daban un nombre a los problemas de salud de las mujeres. Fue un esfuerzo bien intencionado por parte de los médicos.

Hoy en día los doctores siguen basándose en este concepto hormonal equivocado. Son innumerables las mujeres a las que se les dice que su sufrimiento es consecuencia de un desequilibrio hormonal o de la menopausia.

Pero no es así. La menopausia está del lado de las mujeres. Lo creas o no, el proceso del envejecimiento se ralentiza después de ella. Pero eso no es lo que se cree comúnmente. Las mujeres consideran la menopausia como el principio del envejecimiento y de los problemas de salud relacionados con la edad... cuando en realidad es todo lo contrario.

El envejecimiento más rápido de las mujeres se produce entre la pubertad y la menopausia. Piensa en lo rápido que empieza a desarrollarse el cuerpo de una niña después de su primer ciclo menstrual. Esto se debe a que las hormonas reproductoras son sustancias esteroides que aceleran el proceso de envejecimiento. Al reducir los niveles de estrógenos y progesterona, la menopausia protege también a las mujeres contra cánceres, virus y bacterias, pues todos ellos son atraídos por las hormonas reproductoras y se alimentan de ellas.

Y esta es la verdad acerca de la *osteoporosis*: no es cierto que llegar a la postmenopausia haga a la mujer más vulnerable a la

porosidad ósea. Lo que sucede es que la osteoporosis tarda décadas en desarrollarse, por lo que aparece cuando la mujer alcanza una cierta edad. Las comunidades médicas confunden esta coincidencia con una causalidad y afirman que los niveles reducidos de estrógenos en el cuerpo de una mujer contribuyen a la pérdida de masa ósea. Lo cierto es que son las *hormonas reproductoras* las que favorecen la osteoporosis, porque son esteroides, y los esteroides disuelven el tejido óseo. Cuando se combinan con infecciones de patógenos como el virus de Epstein-Barr, con deficiencias nutricionales y con la falta de ejercicio, el estrógeno y la progesterona pueden hacer que la mujer desarrolle osteoporosis... mucho antes de la menopausia.

Con esto no queremos decir que las hormonas reproductoras sean malas. Son la razón de que las mujeres puedan engendrar niños. Sin ellas, la vida humana no podría continuar.

Sin embargo, el cuerpo conoce sus límites. Está dispuesto a pagar el precio de la capacidad de crear vida siempre y cuando limite la gestación a la época que media entre la pubertad y la menopausia, y lo hace porque quiere mantener segura a la mujer.

Se dice a las mujeres que las hormonas reproductoras son la fuente de la juventud. Lo paradójico del asunto es que la juventud no estaba en los veinte, en los treinta ni en los cuarenta años. La verdadera juventud tuvo lugar antes de la pubertad. Alcanzar la menopausia es una forma de volver a conectarse con aquella época. La menopausia pone fin al ciclo reproductor (y al desgaste que este supone para el organismo) y disminuye los niveles de hormonas reproductoras. Es la forma natural que tiene el cuerpo para ralentizar el envejecimiento y permitirte vivir una vida larga y saludable.

La menopausia y la vida tras la menopausia no son algo que deba asustarnos. La menopausia en sí no tiene por qué ser un proceso físico complicado, y la gran cantidad de mujeres jóvenes que han empezado a experimentar síntomas categorizados como hormonales no están atravesando aún el comienzo de la menopausia. Los factores que están en juego son muy distintos... y

existen unas formas muy potentes de afrontarlos. *Es posible recuperar una vida sana y aceptar todas sus etapas.*

Lo que *realmente* se escondía tras la primera oleada de «síntomas de la menopausia»

Esto fue lo que sucedió realmente: cuando, en los años cincuenta, las mujeres empezaron a presentar los síntomas que los médicos y las empresas farmacéuticas atribuyeron al cambio de vida, estos estaban pasando por alto otros tres factores que todas tenían en común.

El primero era vírico. Todas estas mujeres habían nacido a principios del siglo XX, justo en el momento en que el virus de Epstein-Barr (VEB) y otros virus estaban empezando a anidar entre la población.

El VEB entra en una mujer cuando esta es joven, y luego pasa décadas creciendo hasta que llega el momento en que está listo para darse a conocer en forma de enfermedad inflamatoria. Lo que sucedió fue que las mujeres afectadas por las primeras cepas no agresivas del VEB tenían cuarenta o cincuenta años cuando terminó el periodo de incubación vírica y empezaron a mostrar síntomas (al mismo tiempo, la inflamación del tiroides empezó a afectar a un gran número de mujeres; si deseas más información sobre este tema, consulta el capítulo 6, «Hipotiroidismo y tiroiditis de Hashimoto»).

Por tanto, la mujer que nació en 1905 y contrajo este nuevo virus de Epstein-Barr siendo pequeña, en 1950 tenía cuarenta y cinco años y formaba parte de la primera generación que estaba empezando a experimentar los síntomas de esta infección vírica epidémica. Fue solo una coincidencia que estos síntomas aparecieran durante la perimenopausia o la menopausia. Sin embargo, lo más probable es que le dijeran que la razón de los sofocos, los sudores nocturnos y la fatiga era hormonal. Si la inflamación vírica se presentaba antes o después, le dirían que era debida a la perimenopausia o a la postmenopausia.

El segundo rasgo en común de las mujeres a las que se les diagnosticaron problemas con la menopausia en los años cincuenta fue la exposición a la radiación. Como consecuencia de una metedura de pata histórica colosal conocida como el fluoroscopio para medir el calzado —un error que se ha ocultado bajo la alfombra—, las mujeres de aquella época estuvieron expuestas a la mayor cantidad de radiación de la historia. ¡Habrían estado más seguras si hubieran vivido en el límite de la zona de evacuación de Chernóbil en 1986!

Con la invención del fluoroscopio, entre los años veinte y cincuenta causó furor acudir a las zapaterías para introducir las piernas y los pies en aquella caja de rayos X. La idea era que los rayos X permitieran a los vendedores comprender la estructura ósea de los pies de sus clientas para así ofrecerles el zapato de tacón de aguja que mejor se ajustara a ella. Sin embargo, se trataba de una radiación que nadie examinaba ni regulaba y no había ningún médico en la tienda. Estaba solo el vendedor de zapatos que apretaba un botón mortífero a su antojo.

Y esto se repetía en cada visita a la zapatería, una y otra vez. Muchas mujeres se dedicaban a probarse zapatos como terapia y acudían cada quince días a la zapatería. Con ello, recibieron unos ochocientos tratamientos de radiación a lo largo de su vida, lo que supuso un grave envenenamiento por radiación para millones de mujeres.

Hacia finales de los años cincuenta y principios de los sesenta, el fluoroscopio fue silenciosamente retirado de las zapaterías, como si jamás hubiese estado allí. La medicina moderna estaba empezando a darse cuenta de que la radiación es peligrosa, y estoy seguro de que hubo alguien en la trastienda que vio la conexión entre los problemas de salud sin precedentes que estaban sufriendo las mujeres y su exposición repetida durante décadas a la radiación, porque era evidente que decenas de miles de mujeres estaban sufriendo amputaciones de pies y piernas por culpa del cáncer.

Sin embargo, en lugar de señalar como culpable a la radiación, los comités de expertos eligieron a la menopausia..., a pesar incluso de que para las madres, abuelas y bisabuelas de esas mismas

mujeres, la menopausia había sido siempre una transición sin sobresaltos.

Al mismo tiempo se estaba produciendo un tercer desencadenante de los problemas de salud: el auge del DDT. En los años cuarenta, el DDT se utilizaba en todas partes. Se pulverizaba en las cosechas, en los parques, y los niños incluso se divertían enjabonándose con la espuma que soltaban los camiones que fumigaban los suburbios. Los vendedores de DDT llamaban a todas las casas y vendían latas de insecticida para las macetas y los jardines. Para demostrar su seguridad, llegaban incluso a rociar una manzana con DDT asegurando que era un suplemento nutritivo. En 1950, el uso del DDT alcanzó su momento álgido, y el sistema nervioso central y el hígado de innumerables mujeres estaban ya saturados de esta toxina.

Resulta increíble pensar que semejante riesgo se pasara por alto durante tanto tiempo. Si no hubiera sido por el libro *Primavera silenciosa*, de Rachel Carson, publicado en 1962, que centró la atención en los peligros de los pesticidas químicos y, con el tiempo, dio lugar a la prohibición del DDT y a la fundación de la Agencia de Protección Medioambiental, el mundo habría seguido ignorando los daños que estaban provocando. De hecho, muchos críticos atacaron a Carson llamándola histérica, exactamente el mismo término que se utilizaba en aquella época para las mujeres que sufrían los síntomas misteriosos.

(Por cierto, no es casualidad que, cuando el público se hizo consciente de los inconvenientes del DDT y propinó un varapalo a las grandes empresas químicas que lo fabricaban, empezara a surgir y a dominar una industria nueva: el tratamiento hormonal).

Mientras tanto, la menopausia se había convertido en la cabeza de turco de docenas de síntomas que en realidad estaban producidos por otras causas diferentes. Entre los síntomas mal atribuidos a la menopausia están los sudores nocturnos, los sofocos, la fatiga, el mareo, el aumento de peso, los problemas digestivos, la hinchazón, la incontinencia, el dolor de cabeza, el desánimo, la irritabilidad, la depresión, la ansiedad, los ataques de pánico, las palpitaciones cardíacas, las dificultades para concentrarse, los trastornos de la

memoria, el insomnio y otros problemas del sueño, la sequedad vaginal, la sensibilidad mamaria, el dolor articular, el hormigueo, la caída del cabello, la piel reseca o agrietada y las uñas reseca o quebradizas.

No debería haber resultado lógico para nadie que un proceso sano y natural de la vida provocara estos problemas..., sobre todo porque anteriormente jamás los había provocado. Pero, bueno, ¿para qué molestarse en tener en cuenta treinta años de exposición intensa y no regulada a la radiación, al DDT y a los patógenos víricos?

Cuando las mujeres empezaron a experimentar lo que realmente eran trastornos autoinmunes o víricos, enfermedades como el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia, la fatiga adrenal, el hipotiroidismo, otras manifestaciones del virus de Epstein-Barr, lupus, toxicidad por metales pesados, disfunción hepática y deficiencia nutricional —todos ellos desencadenados por la exposición a los virus, la radiación y las toxinas del DDT de la era moderna—, las comunidades médicas no fueron capaces de detectar las razones auténticas (y normalmente siguen sin tener en cuenta estos factores).

La apreciación de que todos los males eran imaginarios, unida a la reacción de las mujeres contra esta falta de diagnóstico —porque, para entonces, ya estaba aumentando la fuerza de las mujeres—, propiciaron el argumento hormonal como la forma perfecta de acallarlas. Para los médicos era más fácil decir: «Es un problema de hormonas» que admitir: «No tengo ni idea de lo que le está sucediendo». Antes de 1950, la opinión de los médicos no se consideraba un argumento definitivo y sin vuelta de hoja; a partir de esa fecha, sin embargo, la medicina moderna se hizo con el control de la sociedad. Por primera vez en la historia, el médico fue considerado un dios.

La verdad acerca de la terapia hormonal sustitutiva

Las empresas farmacéuticas estimularon activamente la tendencia hormonal cuando se dieron cuenta de que podían ganar miles de

millones demonizando la menopausia y creando fármacos para «curarla». A principios de los años sesenta se lanzó una gran campaña promocional que afirmaba que la «carencia de estrógenos» era la causante de la mayoría de los problemas que sufrían las mujeres antes, durante y después de la menopausia. Las ventas de productos que prometían sustituir a los estrógenos de los que supuestamente se carecía —lo que se denominó *terapia hormonal sustitutiva (THS)*— se dispararon.

Lo cierto es que la THS llevaba algún tiempo investigándose. Cuando los médicos empezaron a diagnosticar problemas hormonales a las mujeres, las empresas farmacéuticas se encontraron de repente con una aplicación práctica para sus experimentos de laboratorio sobre los esteroides. Por eso enviaron a las pacientes el mensaje: «Hemos visto tu dolor y por eso hemos desarrollado este tratamiento revolucionario para ti». En realidad, lo único que estaban haciendo era aprovechar la ocasión para poder lanzar los productos que ya habían estado desarrollando y que no tenían ninguna aplicación práctica hasta ese momento.

Sin embargo, las THS no obtuvieron resultados positivos casi nunca. En algún que otro caso, minimizaban algunos de los síntomas. Sin embargo, lo conseguían no porque estuvieran corrigiendo realmente un desequilibrio en el organismo, sino por su acción esteroidea, es decir, impidiendo la respuesta inmunitaria ante la inflamación vírica, las deficiencias nutricionales y la exposición a toxinas como el DDT.

En otras palabras, la THS jamás consiguió mejorar la salud de nadie. Por el contrario, en algunas ocasiones ocultó enfermedades al impedir que el sistema inmunitario reaccionara y las combatiera. Por eso, si bien en algunos casos proporciona un alivio de los síntomas, también permite que los cánceres, virus, bacterias y demás patógenos sigan atacando los organismos de las mujeres y envejeciéndolas rápidamente sin que ellas lo sepan..., al menos hasta que el daño es tan grave que ya no es posible seguir ocultándolo.

De pronto, los médicos empezaron a observar un aumento de casos de cáncer e ictus entre mujeres que tomaban la THS. No era

más que un atisbo de los problemas reales que estaba provocando la terapia hormonal sustitutiva, pero fue suficiente para llamar la atención. Cuando se publicó la noticia, las ventas cayeron... durante un tiempo. Muy pronto, otra campaña promocional afirmó que habían solucionado el problema gracias a un ajuste de los productos y la THS volvió a hacerse popular.

Entonces, en 2002, un ingente estudio clínico denominado Iniciativa para la Salud de la Mujer, que duró más de diez años y en el que participaron más de 160.000 mujeres postmenopáusicas, observó algunos de los problemas que estaba provocando la THS y llegó a la conclusión de que esta terapia aumentaba considerablemente el riesgo de sufrir cáncer de mama, infartos e ictus ². Es decir, la terapia hormonal sustitutiva aceleraba rápidamente el proceso de envejecimiento. Una vez más, las ventas de THS cayeron en picado.

Cuando los descubrimientos científicos revelaron los peligros de la THS, las autoridades tenían que haberla prohibido. Los investigadores deberían haberse sentido impulsados a analizar lo que se escondía realmente tras los síntomas misteriosos que presentaban las mujeres... y haberse puesto en el camino de descubrir que las hormonas jamás fueron el problema real.

Sin embargo, apareció otra estrategia: la *terapia hormonal sustitutiva bioidéntica (THSB)*.

La THSB es más segura que los fármacos que se utilizaban en la THS. ¿Cuánto más segura? Nadie lo sabe. Todos los médicos son suficientemente inteligentes como para saber que, hoy por hoy, la THSB está aún en fase experimental. Está en el comienzo de un periodo de treinta años de ensayo y error, como también lo estuvo la THS en su momento. Las tendencias en la atención sanitaria tienen tanta fuerza que, en ocasiones, no existe modo de detenerlas. Para los médicos, seguirlas puede ser algo así como seguir al Flautista de Hamelín, es decir, hacer lo que consideran mejor para mantener la paz con sus colegas, proteger su medio de ganarse la vida y dar esperanza a los pacientes que buscan respuesta a sus enfermedades. Un equilibrio complicado. Para las mujeres, inmersas en una sociedad que antepone la juventud a la sabiduría, la

atracción de cualquier píldora o crema de moda que afirme ser la fuente de la juventud es muy fuerte. Ni siquiera la revelación de la verdad va a detener esta tendencia hormonal.

Por muy razonable o seductor que sea el lenguaje utilizado para promover la THSB, el principio básico es el mismo: la menopausia es una parte natural de la vida que no es necesario «curar». No merece la pena correr riesgos con algo muy peligroso que ya ha provocado daños tremendos en el pasado.

Dicho esto, si te ofrecen elegir entre la THS y la THSB y quieres probar una de ellas, te sugiero que elijas una THSB de fórmula magistral. Asegúrate de que el médico que te la receta sea muy competente y versado en salud holística, que pueda regular y equilibrar las dosificaciones con conocimiento y precisión... y que también considere la THSB como una especie de «tirita» temporal y no como una solución indefinida. Otra opción es buscar un herborista que te suministre hierbas enteras para equilibrar las hormonas.

Hay mujeres que utilizan la THS y a las que esta terapia no aporta ningún alivio, y hay mujeres que utilizan la THSB y que tampoco consiguen alivio. Durante veinticinco años he visto a mujeres que han utilizado los dos tipos de terapias y que no han obtenido ningún resultado (nada más que un envejecimiento acelerado, a pesar de todas las afirmaciones de que va a devolverles la juventud) y he visto cientos de médicos frustrados incapaces de conseguir que sus pacientes mejoren con la terapia hormonal. Esto se debe a que ninguna de estas formas trata los problemas de salud subyacentes, erróneamente atribuidos a la menopausia. Cuando las mujeres sienten una mejoría gracias a la terapia hormonal, se debe a que hoy en día ya no se receta nunca por sí sola. Se receta junto con montañas de suplementos y una mejoría en la dieta, y son los suplementos y la nueva dieta lo que las hace sentirse mejor.

Las terapias hormonales, como son a base de esteroides, actúan como inmunosupresores. Los síntomas víricos de una paciente — como las palpitaciones cardíacas y los sofocos, que los médicos no identifican como víricos— pueden aliviarse con la THSB y engañar a todo el mundo haciendo creer que la terapia está funcionando.

Analicemos la sequedad vaginal, que a veces mejora con la THSB. Es un síntoma de fatiga adrenal, no de perimenopausia o de menopausia; ese es el motivo de que en ocasiones afecte a mujeres de veinte o treinta años. Los esteroides de la THSB pueden estimular a las glándulas suprarrenales para que produzcan grandes cantidades de adrenalina; eso es lo que proporciona un alivio temporal a algunas mujeres, y también el riesgo de sufrir trastornos adrenales a largo plazo.

De todas formas, sí que pueden producirse desequilibrios hormonales. Sin embargo, los síntomas que los médicos consideran propios de la menopausia no están relacionados con las hormonas reproductoras. Normalmente están relacionados con las hormonas de las glándulas suprarrenales y del tiroides.

Los análisis de saliva, de sangre y de orina no son una forma de determinar con precisión si las hormonas de una mujer están equilibradas. Estos métodos analíticos son falibles y a menudo sumamente inexactos. Si el tiroides está produciendo pocas hormonas (es decir, si existe un hipotiroidismo), las suprarrenales producen más hormonas para compensar. La naturaleza destructiva de la superproducción de adrenalina inutiliza la viabilidad y la precisión de los análisis de sangre que miden los niveles de progesterona, estrógeno y testosterona.

Las fluctuaciones de temperatura del cuerpo, la hinchazón, el mareo, las sudoraciones nocturnas, las palpitaciones cardíacas, la fatiga y el resto de los trastornos que se enumeraron en la sección anterior, vistos en conjunto, son algo completamente nuevo para las mujeres y aparecieron hace solo sesenta años. Las hormonas reproductoras no son las culpables. Se está pasando por alto un problema más generalizado. Con esto no pretendo meterle el dedo en el ojo a nadie, echar leña al fuego ni acusar a médicos bienintencionados de no buscar lo mejor para sus pacientes. Todos buscamos el mismo objetivo: mejorar la salud de las mujeres. Todos queremos que las mujeres se curen de verdad. Este es el propósito de lo que escribo en este capítulo.

Para mí resultaría mucho más fácil repetir las conjeturas y los consejos que circulan por ahí. Pero mi conciencia no me permite

hacerlo. Para dormir bien por las noches tengo que saber que he escuchado al Espíritu, que he ofrecido respuestas verdaderas a la gente. Revelar la información contenida en este capítulo me merece la pena si con ello voy a protegerte. Quiero apoyarte en tu salud y ayudarte a evitar las enfermedades crónicas, el cáncer y el ictus tal y como he conseguido hacer por las mujeres durante todos estos años. Quiero que cumplas los noventa o los cien años. Quiero que seas feliz y libre.

Tu vida es algo precioso. Tu alma es algo precioso. Todas las mujeres tienen que saber la verdad acerca de la menopausia. De esta forma pueden analizar todas las opciones y tomar decisiones bien informadas. Porque, si no conoces la verdad, ¿cómo vas a poder juzgar qué es lo mejor para ti?

Cuando no se nos ofrecen opciones reales, información y verdad, nos quitan la posibilidad de elegir. Hay un proverbio que dice que siempre podemos elegir, pero eso no es cierto cuando no dispones de todas las posibilidades. Si la verdad está escondida en una cámara acorazada a la que no tienes acceso o está perdida y olvidada, ¿cómo vas a poder tomar la decisión correcta?

Los detalles que aporto en este capítulo tienen la finalidad de abrir esta cámara acorazada.

Con que una sola persona se identifique con este capítulo y utilice estos secretos que han estado escondidos para las mujeres, y con ello consiga mantenerse segura y protegerse contra la presión de seguir la corriente, al menos habré conseguido que esa persona viva una vida mejor.

Comprender la menopausia hoy

La desconexión entre la menopausia y los síntomas que he descrito en este capítulo se ha aclarado algo recientemente cuando las enfermedades que afectan hoy en día a las mujeres se han vuelto más agresivas. En lugar de esperar varias décadas para atacar a una mujer cuando tiene cincuenta o sesenta años, algunas cepas víricas y cargas tóxicas están afectando a mujeres de treinta

y tantos, veintitantos e incluso adolescentes. Si eso hubiera sucedido en los años cuarenta y principios de los cincuenta, si mujeres de todas las edades hubieran empezado a presentar síntomas misteriosos, quizá los profesionales sanitarios se lo habrían pensado dos veces antes de echar las culpas a la menopausia. Aunque también es posible que las empresas farmacéuticas y los investigadores hubieran preparado otro potingue.

¿Por qué siguen los médicos sin establecer la conexión? No son capaces de explicar por qué una chica de dieciocho años presenta «síntomas de perimenopausia»... o una de veinticinco, o una de treinta. Sin embargo, cada vez son más las jóvenes que los sufren; están experimentando los mismos trastornos que anteriormente solo afectaban a mujeres de cuarenta y tantos o cincuenta y tantos años. Son los síntomas del virus de Epstein-Barr, de los problemas de tiroides, etc., los mismos trastornos que fueron achacados a las hormonas, a la perimenopausia y a la menopausia a principios de los años cincuenta. Pero jamás fueron culpa de la menopausia.

La prevalencia de los mismos sufrimientos en mujeres cada vez más jóvenes lo deja claro. Aunque los fluoroscopios para el calzado y el DDT han sido erradicados, las mujeres de hoy en día siguen estando rodeadas de toxinas medioambientales, pesticidas, herbicidas, metales pesados y otros contaminantes de la era tecnológica..., además de las viejas toxinas que nos han transmitido las generaciones anteriores y que aún residen en nosotros. Al mismo tiempo, hemos sufrido epidemias de formas nuevas de cánceres, virus, bacterias y otras enfermedades nacidas de los venenos de nuestra era moderna. Sin embargo, la verdad sigue enterrada por el ego, la avaricia, el estatus y la estupidez.

Por cierto, que los médicos no recetan THS ni THSB a las muchachas de dieciocho años. Lo que *sí* les recetan son píldoras anticonceptivas, que tienen un efecto esteroideo similar y suprimen los síntomas sin combatir la causa (lo más probable es que, en un futuro, también se recete THS y THSB a las muchachas de dieciocho años. Ya se están ofreciendo a mujeres de treinta y pocos

con fatiga adrenal o trastornos de tiroides que no aparecen en los análisis de sangre).

Otro dato importante que debemos conocer es que el médico no puede analizar con precisión los niveles hormonales cuando sufres los síntomas que he descrito anteriormente, porque desestabilizan el organismo. Cuando las suprarrenales funcionan a bajo rendimiento, también falsean los resultados de los análisis hormonales. En estas condiciones, los niveles de estrógenos y progesterona no serán precisos. Millones de mujeres cuyas glándulas suprarrenales no funcionan correctamente están recibiendo unos resultados hormonales inexactos.

Cuando se receta la THSB a una mujer y esta empieza a mejorar, parte del crédito se atribuye a la terapia. Sin embargo, un médico que recomienda la THSB ya tiene una mente abierta y holística, por lo que recomendará también una mejoría en la dieta y abundantes suplementos nutricionales para eliminar las deficiencias alimentarias. El cambio a un estilo de vida más saludable suele ser lo que realmente ha conseguido la mejoría. Si tienes síntomas como los que se han descrito en este capítulo, debes intentar descubrir la enfermedad que realmente los está provocando. La lectura de los demás capítulos del libro te servirá de ayuda. Y lo mismo puedo decir de los consejos que vienen a continuación. Mereces estar libre de enfermedades. Mereces recuperar tu vida.

Comprender el síndrome premenstrual

Síntomas como depresión, diarrea, hinchazón, ansiedad, insomnio, migrañas y cambios en el estado de ánimo suelen achacarse al síndrome premenstrual.

Pero esta acusación no es exacta.

Estos síntomas, al igual que los supuestos síntomas de la menopausia, proceden en realidad de trastornos de salud subyacentes, tales como un sistema nervioso central demasiado sensible, un síndrome del intestino irritable, alergias alimentarias o toxicidad por metales pesados. Se ponen de manifiesto en este

momento concreto del ciclo de la mujer porque la menstruación acapara el 80 por ciento de las reservas del organismo. En esas circunstancias, el 20 por ciento restante no es capaz de hacer frente a unos problemas de salud que normalmente mantiene a raya el sistema inmunitario.

Es otro gran ejemplo de lo lejos que están todavía las comunidades médicas de entender la salud de las mujeres. En lugar de señalar al aparato reproductor como culpable del sufrimiento de las mujeres en ese momento del mes, deberían considerarlo un mensajero.

Si sufres trastornos que siempre consideraste indicativos de un síndrome premenstrual, utiliza este libro para investigar lo que realmente puede estar provocando tus síntomas y trata la causa real. Es la llave que te permitirá tener un ciclo menstrual libre de estrés.

Cómo tratar los síntomas asociados con el síndrome premenstrual, la perimenopausia, la menopausia y la postmenopausia

Los síntomas que se detallan en este capítulo y que suelen achacarse, falsamente, a la menopausia son tan amplios que pueden deberse a prácticamente cualquier problema de salud. Entre ellos están la fatiga adrenal, las alergias alimentarias, la carga vírica, la disfunción hepática y el hipotiroidismo. Un conjunto mucho más amplio que los problemas hormonales. Esta sección te muestra una serie de plantas, suplementos y comidas que puedes utilizar para combatir un amplio abanico de virus, bacterias, hongos y demás toxinas que *probablemente* incluyan aquellos que están provocando tus síntomas.

Este apartado te ofrece también hierbas y suplementos para estabilizar tus hormonas y tu aparato reproductor, por si acaso consideras que necesitas ayuda en este aspecto.

Y no olvides que la dieta puede desempeñar un papel muy importante en la minimización de los síntomas que hemos analizado

en este capítulo. Encontrarás más información sobre cómo fortalecer tu cuerpo y superar las enfermedades, además de detalles sobre desintoxicación, en la cuarta parte, «Claves para alcanzar la curación».

Alimentos curativos

Si lo que estás buscando son alimentos que estimulen el sistema inmunitario y fortalezcan el aparato reproductor, los mejores son los arándanos silvestres, el tahini, los aguacates, las alubias negras, los espárragos, las manzanas, las espinacas, las uvas negras y los pepinos. Te ayudarán aportándote antioxidantes, evitando los sofocos, proporcionándote nutrientes fundamentales para fortalecer los órganos vitales, reduciendo la inflamación y manteniendo el equilibrio hormonal.

Hierbas y suplementos para tratar los síntomas generales

- **Hidrosol de plata (también conocido como plata coloidal):** mata por contacto virus, bacterias y demás microbios, y refuerza el sistema inmunitario.
- **Zinc:** mata los virus, estimula el sistema inmunitario y protege el sistema endocrino.
- **Regaliz:** refuerza las glándulas suprarrenales y ayuda a equilibrar los niveles de cortisol y cortisona en el organismo.
- **L-lisina:** entorpece la capacidad de las células víricas para moverse y reproducirse.
- **Vitamina B12 (como metilcobalamina o adenosilcobalamina):** fortalece el sistema nervioso central.
- **Yodo naciente:** estabiliza y fortalece el tiroides y el resto del sistema endocrino.
- **Ashwagandha:** fortalece las glándulas suprarrenales y equilibra la producción de cortisol.

- **Extracto de jugo de cebada en polvo:** depura el hígado, favorece la digestión y promueve la alcalinidad.
- **Hoja de olivo:** mata virus, bacterias y hongos. También favorece la circulación sanguínea.
- **Monolaurina:** mata virus, bacterias y demás microbios perjudiciales.
- **Espirulina:** aporta micronutrientes fundamentales para reforzar el sistema endocrino.
- **Ginseng:** estimula las glándulas suprarrenales.

Hierbas y suplementos para el aparato reproductor

- **Hoja de ortiga:** reduce la inflamación del aparato reproductor.
- **Ñame silvestre:** estabiliza los niveles de estrógenos y progesterona.
- **Baya de schisandra:** elimina el exceso de estrógeno del organismo.
- **Baya de espino albar (majuela):** favorece los ovarios.
- **Vítex (baya de sauzgatillo):** estabiliza el ciclo menstrual (si todavía estás menstruando).
- **Flor de trébol rojo:** elimina las hormonas inútiles almacenadas en los órganos.
- **Salvia:** protege el cuello del útero del crecimiento celular anormal.
- **Ácido fólico:** estimula el útero.
- **Complejo vitamínico B:** aporta vitaminas esenciales para el aparato reproductor.
- **Vitamina D3:** estabiliza el aparato reproductor y el sistema inmunitario.
- **Vitamina E:** favorece la circulación sanguínea y fortalece el sistema nervioso central.
- **EPA y DHA (ácido eicosapentaenoico y ácido docosaheptaenoico):** nutren los tejidos profundos de los

órganos reproductores. Asegúrate de comprar una versión vegetal (no a base de pescado).

CASO REAL

No más noches sin dormir

A los cuarenta y ocho años, Valerie comenzó a notar unos síntomas extraños. Para empezar, le costaba dormir toda la noche. Se despertaba a las tres de la madrugada y se quedaba tumbada en la cama despierta hasta las cinco y media o las seis, cuando a veces conseguía echar otra cabezada. Además, empezó a experimentar palpitaciones cardíacas ocasionales, sofocos durante el día, sudores nocturnos y arranques de mal humor. De repente, se mostraba de lo más seca con su ayudante y sus colegas en la empresa de diseño interior en la que trabajaba, y un día oyó cómo su hija Molly, de diecisiete años, le decía por teléfono a su otra hija, la mayor, que estaba en la universidad:

—Mamá se ha vuelto completamente insensible. Está siempre enfadada y te juro que no es por culpa mía.

Ante esta situación, Valerie decidió acudir a su médico de familia, el doctor Fitzgerald, que le hizo un reconocimiento muy completo con análisis de sangre incluido. Pero todos los resultados, incluido el de los niveles de hormonas tiroideas, fueron normales. El doctor Fitzgerald le dijo que estaba convencido de que lo que Valerie estaba experimentando eran los síntomas de la perimenopausia. Pidió un análisis hormonal completo y los resultados mostraron leves desequilibrios en los niveles de DHEA y testosterona, así como una disminución de progesterona y estrógeno.

La idea de probar una terapia hormonal sustitutiva no convencía a Valerie. Recordó que, en los años ochenta, su madre había enfermado después de seguirla. En muy poco tiempo, envejeció quince años. El doctor Fitzgerald era consciente del historial de la THS y le aseguró que solo le iba a recetar una THSB elaborada en una farmacia que preparaba fórmulas magistrales. Valerie accedió a probarla y, durante tres meses, tomó las hormonas bioidénticas sin

observar ningún resultado positivo. Entonces el doctor Fitzgerald ajustó la formulación y le recomendó tomarla otros tres meses más.

Aunque accedió a continuar con la THSB, Valerie decidió acudir a otro médico para obtener una segunda opinión. Este le aconsejó tomar medicación para el tiroides, aunque sus niveles de hormonas tiroideas estaban dentro de la normalidad. Valerie optó por probar durante seis meses, pero, en cuanto empezó a tomar esta medicación, comenzó a mostrar síntomas de fatiga, depresión, confusión mental, más noches de insomnio y palpitaciones más frecuentes.

En estas estaba cuando una amiga le recomendó que me llamara. Lo primero que surgió de la lectura fue que, efectivamente, Valerie tenía un problema de tiroides. Sin embargo, la medicación que estaba tomando no servía para este problema en concreto..., porque se trataba de una dolencia vírica.

Un virus era lo que le estaba provocando la fatiga y la confusión mental. Estaba sobrecargando el hígado y esa era la causa de las dificultades para dormir, de los sofocos y de los sudores nocturnos. Estaba agotando su sistema nervioso y esto, a su vez, influía sobre sus emociones. Además, el subproducto vírico presente en el torrente sanguíneo había creado una sustancia conocida como biopelícula, que había quedado atrapada en la válvula mitral y estaba provocando las palpitaciones cardíacas. Era un caso clásico de carga vírica confundida con perimenopausia.

Ante esto, Valerie decidió dejar poco a poco la THSB y la medicación para el tiroides. También comenzó un poderoso régimen alimentario antiviral —que incluía eliminar los huevos y los productos lácteos— y tomó suplementos para corregir las deficiencias en minerales como zinc y iodo, muy importantes para su dolencia.

Un mes después de realizar estos cambios, la salud de Valerie había mejorado un 80 por ciento.

Al cabo de tres meses, ya se sentía otra vez como antes.

Como habíamos hecho frente a las causas subyacentes de los síntomas, la salud de Valerie se recuperó por sí sola.

Es demasiado frecuente que los médicos no conozcan las causas básicas de las enfermedades y se vean arrastrados por la tendencia hormonal. Valerie decidió ignorar los resultados de los análisis hormonales y regirse por cómo se sentía. Tanto su familia como ella se alegran de que lo hiciera.

* * *

CAPÍTULO 16

Enfermedad de Lyme

Llevo mucho tiempo deseando hacer pública la verdad acerca de la enfermedad de Lyme.

Sin embargo, tras décadas de ayudar a la gente a recuperarse de esta enfermedad, me siento reacio a escribir este capítulo. La razón de mi renuencia es que la enfermedad de Lyme lleva demasiadas cosas aparejadas: maletas llenas de teorías equivocadas, errores en juicios clínicos y tendencias erróneas.

Lo que estoy a punto de revelar puede provocar controversia. Y eso no es lo que pretendo. Lo único que deseo es que la gente conozca lo que es realmente la enfermedad de Lyme y cómo se puede combatir. He estado trabajando y esperando pacientemente, enseñando a muchísimos terapeutas y clientes lo que significa esta enfermedad y anhelando que las investigaciones médicas pudieran desvelar la verdad. Pero los años van pasando y las comunidades médicas se limitan a seguir más pistas falsas.

Nadie puede darse el lujo de perder décadas de su vida esperando que le digan por qué está enfermo.

Si la verdad no sale pronto a la superficie, antes de que la enfermedad de Lyme alcance el siguiente nivel, no podrá llegar a la gente. Vamos de cabeza a una situación, que se producirá en las próximas dos décadas, en la que a cualquier persona que muestre una serie de síntomas asociados con la artritis reumatoide, la esclerosis múltiple, la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el virus de Epstein-Barr, la fatiga adrenal, los trastornos del tracto intestinal o los problemas tiroideos se le realizarán análisis de

enfermedad de Lyme con métodos poco fiables... y se le diagnosticará esta enfermedad.

Para comprender la confusión que existe acerca de esta enfermedad, piensa en una bola de nieve. Hace muchos años empezó a rodar por una ladera haciéndose cada vez más grande. Muy pronto empezó a tragarse árboles, animales, postes de teléfono, cabañas..., todo aquello que estuviera en su camino, y su velocidad aumentaba y aumentaba cada vez más. Con el impulso casi imparable obtenido gracias a la ignorancia y a la confusión, se ha tragado a terapeutas bien intencionados y a las personas que sufren sus síntomas..., y sigue avanzando. Ahora está a punto de provocar una avalancha sobre la ciudad de la humanidad.

Lo más fácil para mí sería apartarme de su camino. Pero no es así como actúo.

Por los millones de personas que podrían verse tragados por la locura del lyme en los próximos veinte años —nuestros hijos y las nuevas generaciones de terapeutas, médicos y sanadores que seguirán trabajando con hipótesis obsoletas—, debo hacer todo lo que esté en mi mano para impedir la avalancha.

En este capítulo te mostraré la verdad acerca de la enfermedad de Lyme y aprenderás a protegerte de la trampa del lyme en el siglo XXI.

Una mirada atrás

Vamos a retroceder durante unos momentos hasta noviembre de 1975, la primera vez que se informó al Departamento de Salud del estado de Connecticut (EE. UU.) de «varios casos de artritis en niños de Lyme». Este informe hacía referencia a residentes de Old Lyme, Lyme e East Haddam, unas poblaciones del estado de Connecticut que dieron su nombre a esta enfermedad ³.

En primer lugar, vamos a recordar la tecnología con la que se contaba por aquel entonces: teléfonos de disco en la pared de la cocina, los mensajes de voz no existían y Sony acababa de poner a la venta su primer reproductor de vídeo en Estados Unidos. En el

mundo médico, a los niños se les extirpaban las amígdalas como aquel que coge manzanas de un árbol, sin comprender las causas subyacentes de la amigdalitis. Ni siquiera hoy en día se dispone de un conocimiento clínico de las causas de la amigdalitis. Aunque la tecnología ha avanzado muchísimo, los progresos en las enfermedades crónicas y misteriosas se han quedado prácticamente en punto muerto. Los síntomas que empezaron a experimentar los niños y unos pocos adultos de la zona de Lyme —fatiga crónica, dolores de cabeza, dolor articular y demás— ya se habían venido observando desde hacía décadas en todos los pueblos de Connecticut, así como en todos los estados del país. Sin embargo, en esta región alrededor de Lyme, la enfermedad se trató como algo nuevo e irreconocible. Médicos, investigadores y ciudadanos empezaron a buscar un culpable... y cayeron sobre la garrapata de los ciervos porque uno de los pacientes dijo que había visto una pocas semanas antes de enfermar. Es como si un tren descarrilara por una causa desconocida y un pasajero mencionara que había visto un ciervo pastando cien kilómetros antes. Las pistas no concuerdan en ninguno de los dos casos. Aunque nadie era capaz de explicar *por qué* una garrapata podía transmitir a alguien la enfermedad de Lyme, se emprendió contra ellas una caza de brujas al estilo de las del siglo XVII. Basándose solo en rumores, los ciervos y las garrapatas que vivían en ellos se convirtieron en los objetivos a perseguir.

En 1981 un entomólogo anunció que había descubierto el eslabón perdido: una bacteria llamada *Borrelia burgdorferi* que las garrapatas transmitían a los humanos a través de su mordedura. Este descubrimiento le valió muchos beneplácitos y dio lugar a una serie de análisis centrados en esta bacteria y en tratamientos novedosos para la enfermedad de Lyme.

Era la «salida» perfecta para las autoridades médicas. A nadie le gustan las garrapatas y la teoría de una enfermedad transmitida por ellas alimentaba el miedo a la naturaleza ya presente en la sociedad. Las autoridades médicas consideraron que podían dejar de buscar una respuesta a la enfermedad.

Por desgracia, todos estos «descubrimientos» estaban equivocados.

Esto es lo que no vas a oír en ningún otro sitio: la enfermedad de Lyme *no está provocada* por las garrapatas.

Y la enfermedad de Lyme *no está provocada* por la bacteria *Borrelia burgdorferi*.

Cuando se estaban realizando las investigaciones en los años setenta y ochenta, uno supondría que los investigadores se habrían dado cuenta de que el problema se estaba presentando en todo el país... y en todo el mundo. Y hoy en día uno supondría que tendría que haber alguien que se despertara y se diera cuenta de que cientos de miles de personas que jamás han estado cerca de una garrapata de un ciervo no pueden ser diagnosticados con esta enfermedad.

Por lo que respecta a la *Borrelia burgdorferi*, es una parte normal de nuestro entorno y que todo ser humano y animal del planeta lleva consigo..., hasta los que están completamente sanos. Lo cierto es que esta bacteria no supone ningún peligro para la salud... y que no guarda ninguna conexión con la enfermedad de Lyme. Si alguien con enfermedad de Lyme da positivo en un análisis de *Borrelia burgdorferi*, eso no supone nada.

A pesar de ello, prácticamente todos los esfuerzos que han realizado las comunidades médicas durante las décadas pasadas para diseñar métodos de diagnóstico y tratamientos para la enfermedad de Lyme se han hecho basándose en la premisa falsa de que la provocan las garrapatas y las bacterias.

Cuando una teoría equivocada empieza a adquirir vida propia, nadie va a querer admitir el error y desmentirlo. Es el equivalente de construir una casa con unos planos mal dibujados. Es posible que un obrero reconozca algún problema en ellos pero busque él mismo una solución porque no quiere causar ningún trastorno ni poner en peligro su trabajo. En esa situación, por muy hábiles que sean los obreros que has contratado, y por muy intrincada y hermosa que sea la decoración, el primer viento fuerte que sople puede tirar la casa.

De forma parecida, la aceptación por parte de las comunidades médicas de supuestos falsos en los años setenta y ochenta ha provocado un sufrimiento no expresado para los pacientes, que no solo no reciben ayuda, sino que, en muchos casos, sufren grandes daños por parte de médicos bienintencionados que actúan basándose en una información trágicamente inexacta.

Otro dato que las comunidades médicas desconocen es que existen múltiples razones capaces de explicar los síntomas que se asocian con la enfermedad de Lyme. La forma más antigua de esta enfermedad, que data de 1901, producía unos síntomas relativamente leves. En los años cincuenta mutó hacia otras variedades y cepas. A continuación empezó a mutar hacia variedades aún más agresivas, que finalmente dieron lugar a los síntomas del lyme en los años setenta.

Para entonces, la enfermedad llevaba trastornando las vidas de personas de todo el mundo desde hacía casi sesenta años y sus síntomas siempre se atribuían a otras enfermedades o sencillamente se consideraban «un misterio».

Hoy en día seguimos luchando contra estas dolencias y hemos dado nombre a muchas de ellas, como, por ejemplo, el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia, el virus de Epstein-Barr, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica, los trastornos de tiroides, el lupus, el párkinson, las enfermedades de Crohn y de Addison y muchas más. Sin embargo, todavía siguen provocando una gran perplejidad y a menudo dan lugar a diagnósticos de lyme.

Síntomas de la enfermedad de Lyme

La confusión que existe acerca de los síntomas de la enfermedad de Lyme es enorme. En estos momentos, todas las enfermedades autoinmunes o misteriosas, tanto las que aparecen en este libro como las que no, tienen síntomas similares a los de la enfermedad de Lyme.

Si visitas a un especialista en esta enfermedad con *cualquier síntoma* o incluso con un diagnóstico de esclerosis múltiple, lupus,

fibromialgia, artritis reumatoide, síndrome de fatiga crónica o encefalomiелitis miálgica —estamos hablando de fatiga entre leve y extrema o persistente, dolor muscular, debilidad, tics o espasmos, síndrome de las piernas inquietas, confusión mental, dolor o inflamación articular u hormigueo en las manos y en los pies—, puedes recibir un diagnóstico de Lyme tanto si las pruebas dan positivo como si dan negativo. Sin embargo, si acudes a un médico que no se centra en la enfermedad de Lyme, puedes recibir un diagnóstico completamente distinto. Todo depende de cuáles sean los intereses del médico y lo que capte su atención.

Con frecuencia les digo a mis clientes que acudir a un especialista en Lyme es como visitar una tienda de escobas... sin ser conscientes de que lo único que venden allí son escobas. Le dices al vendedor que necesitas algo para limpiar los azulejos de la ducha, recoger lo que haya podido caer en la cocina y eliminar las marcas de las ventanas del cuarto de estar. No importa que todas estas tareas se salgan de lo que vende la tienda; en cualquier caso, saldrás con una escoba.

Qué es *realmente* la enfermedad de Lyme

Como ya he mencionado anteriormente, las comunidades médicas creyeron en principio que la enfermedad de Lyme la provocaba una bacteria llamada *Borrelia burgdorferi*, que se transmitía por la mordedura de las garrapatas de los ciervos.

Hace poco, los médicos e investigadores han empezado a darse cuenta de que a lo mejor llevan tres décadas y media centrándose en la bacteria equivocada. Los pacientes nuevos están empezando a oír hablar de distintos señuelos, tales como la *Bartonella* y el parásito microscópico *Babesia*. Además, a estos pacientes nuevos no se les cuentan todas las penalidades que tuvieron que pasar aquellos otros a los que se les dijo que la causante era la *Borrelia* ni las trampas que encontraron en el camino. No les proporcionan el beneficio de contar con esa perspectiva.

Por cierto, debes saber que la *Bartonella* y la *Babesia* también son inofensivas y que casi todos las llevamos. Una vez más nos encontramos ante una teoría engañosa que nos promete una respuesta pero que solo nos proporciona una conjetura. Por si te lo estuvieras preguntando, todavía no se han encontrado bartonellas ni babesias en una garrapata.

Lo cierto es que la enfermedad de Lyme no está producida por garrapatas, parásitos ni bacterias. Es una enfermedad *vírica*, no bacteriana ni parasitaria. Cuando las comunidades médicas se den cuenta por fin de este hecho, los pacientes que la sufren podrán tener una esperanza.

La verdadera causa de lo que se denomina enfermedad de Lyme varía con cada individuo. Las personas infectadas por algunas variedades del virus de Epstein-Barr pueden mostrar síntomas de enfermedad de Lyme, al igual que los que tienen HHV-6 y sus diversas cepas. Las personas que tienen alguna de las distintas cepas de herpes zóster pueden mostrar síntomas de Lyme; las variedades no eruptivas son las que provocan los casos más graves, con síntomas como inflamación cerebral y otras debilidades del sistema nervioso central. Y lo mismo sucede con cualquier virus. Por eso los análisis de sangre de muchos de los que padecen la enfermedad de Lyme dan positivo en VEB o citomegalovirus... y muchos pacientes tienen virus que ni siquiera aparecen en los análisis. Cualquiera de las variedades más agresivas de estos virus puede ser la causante de los síntomas de un enfermo de Lyme. Todos los virus que he enumerado anteriormente pertenecen a la familia de los herpes y pueden provocar fiebre, dolor de cabeza, dolor articular, dolor muscular, fatiga, dolor de cuello, dolor nervioso quemante, palpitaciones cardíacas, prácticamente cualquier síntoma neurológico y otros síntomas que los médicos consideran propios de lo que se conoce como enfermedad de Lyme. Todos ellos pueden reducir terriblemente la calidad de vida de un paciente y suponer riesgos graves para su salud si no se tratan del modo correcto.

Incluso en el caso de que estés presentando síntomas de cualquiera de estas infecciones víricas, podrías evitar sufrir una enfermedad misteriosa a la que se ha etiquetado como enfermedad

de Lyme si mantienes el virus en estado latente. Y si ya estás sufriendo síntomas más graves considerados propios de la enfermedad de Lyme, tienes muchas formas de combatir y superar la enfermedad.

Cómo se desencadena la enfermedad de Lyme

Si estás empezando a experimentar una infección vírica y tu sistema inmunitario está desacostumbradamente débil, puedes acabar presentando síntomas de Lyme en cuestión de días. Sin embargo, lo más habitual es que, sin saberlo, albergues un virus en tu organismo durante años —posiblemente décadas— hasta que te ataca.

Cualquiera de los virus de los que hemos hablado tiende a esconderse en el hígado, en el bazo, en el intestino delgado, en los ganglios del sistema nervioso central o en otras zonas donde el sistema inmunitario no es capaz de detectarlo. Un virus puede aguardar la ocasión propicia hasta que algún acontecimiento traumático físico o emocional, una mala dieta o cualquier otro factor desencadenante (de los que te voy a hablar en seguida) te debilita y proporciona al virus un entorno en el que puede hacerse fuerte. En ese momento abandona el estado de latencia e inflama el sistema nervioso central, con lo que debilita la capacidad del sistema inmunitario para combatirlo.

Por ejemplo, si acumulas un metal pesado como el mercurio en tu organismo, este metal te envenenará y perjudicará tu sistema inmunitario. Al mismo tiempo, a los virus capaces de provocar los síntomas de la enfermedad de Lyme les *entusiasman* las toxinas de los metales pesados; son uno de sus alimentos favoritos para hacerse más fuertes. Esta situación estimula al virus a dejar el estado latente y a empezar a crear su «ejército» de células víricas.

Veamos otro ejemplo: tras el fallecimiento de un familiar, el estrés y el dolor que te embargan disminuyen las defensas de tu sistema inmunitario. Al mismo tiempo, hacen que las glándulas suprarrenales segreguen unas hormonas que son también uno de

los alimentos preferidos de los virus. El estrés grave es, por tanto, un desencadenante muy común de la enfermedad de Lyme.

Las mordeduras de garrapata ocupan el último lugar en la lista de desencadenantes —*que no causas*— de la enfermedad de Lyme y son las responsables de menos del 0,5 por cientos de los casos.

Merece también la pena señalar que el estado general de salud desempeña un papel muy importante. Aunque dos personas tengan exactamente el mismo tipo de infección vírica y se encuentren ante el mismo desencadenante, aquella que come bien, que hace ejercicio regularmente y que duerme lo suficiente puede no haberse debilitado tanto como para activar el virus, mientras que la que se cuida poco es probable que muestre en seguida los síntomas de la enfermedad de Lyme.

Millones de personas en todo el mundo desarrollan los síntomas de la enfermedad de Lyme como consecuencia de los siguientes factores desencadenantes (enumerados por orden de prevalencia). Todos ellos pueden obligarte a ir de consulta en consulta y acabar en la de un especialista en enfermedad de Lyme que, con independencia de lo que muestren los resultados de tus análisis, puede etiquetarte con esta enfermedad... aunque no entienda realmente lo que de verdad supone.

Factores desencadenantes más comunes de la enfermedad de Lyme

Las siguientes sustancias y circunstancias no crean la enfermedad de Lyme. Más bien son capaces de *desencadenar* unas condiciones víricas ya existentes que anteriormente habían estado latentes en el organismo, unas condiciones víricas que afloran como una serie de síntomas que las comunidades médicas denominan colectivamente enfermedad de Lyme. Están clasificadas en orden de prevalencia; la más común es la primera y la menos común, la última.

1. **Moho:** si hay moho en tu casa o en tu oficina, pasarás muchas horas al día inhalando hongos. Esto supone un desgaste

enorme para el sistema inmunitario y puede provocarle un colapso.

2. **Empastes dentales a base de mercurio:** si tienes empastes viejos de mercurio (también llamados *empastes plateados*), un dentista bienintencionado puede decidir eliminarlos todos a la vez por seguridad. Pero esto es un error. Supone una tensión extraordinaria para el sistema inmunitario. Deben irse eliminando uno por uno, porque el mercurio tiende a mantenerse estable si no se toca, pero el proceso de retirada tiene muchas probabilidades de hacer pasar mercurio tóxico al torrente sanguíneo.
3. **Otras formas de mercurio:** *todos los tipos de mercurio*, procedan de donde procedan, son venenosos. Por ejemplo, el consumo frecuente de pescado, sobre todo pescados grandes como el atún y el pez espada, que suelen tener cantidades significativas de mercurio en su interior, puede hacer zozobrar el sistema inmunitario y provocar una infección vírica. Ten siempre mucho cuidado con la exposición al mercurio. Incluso hoy en día estamos siempre expuestos a entrar en contacto con él, sobre todo en el campo médico. Investiga y analiza lo que se os ofrece a ti, a tus hijos y al resto de tu familia.
4. **Pesticidas y herbicidas:** si tienes venenos en tu jardín o en el huerto, o si vives cerca de una granja, un parque o un campo de golf que se fumigue, todos los días pasas un tiempo inhalando inadvertidamente sus vapores. Este hecho produce un efecto doble: por un lado te hace daño a ti y por otro alimenta a los virus con toxinas que los fortalecen.
5. **Insecticidas en el hogar:** los insecticidas contra insectos voladores, contra hormigas, contra cucarachas, y demás venenos cuyo fin es matar insectos, acaban también envenenándote a ti y alimentando a los virus.
6. **Defunción en la familia:** el trauma emocional de perder a un ser querido debilita el sistema inmunitario y fortalece las infecciones víricas, porque los virus se alimentan de las

hormonas «de las emociones negativas» que producen las glándulas suprarrenales.

7. **Problemas amorosos:** ser engañado por una persona querida, una ruptura inesperada, un divorcio complicado o cualquier otro factor que provoque un trauma emocional similar es un desencadenante común de las infecciones víricas.
8. **Atender a un ser querido enfermo:** también en este caso el trauma emocional debilita el sistema inmunitario y fortalece a los virus.
9. **Picadura de araña:** los síntomas de la enfermedad de Lyme se desencadenan mucho más por una picadura de araña que por una mordedura de garrapata. Si la picadura deja parte del veneno de la araña en tu piel, puede provocar una infección que debilite tu sistema inmunitario. Aproximadamente una de cada cinco veces producirá también una roncha parecida a un ojo de buey.
10. **Picadura de abeja:** al igual que las picaduras de araña, las de abeja desencadenan los síntomas de la enfermedad de Lyme con mucha más frecuencia que las mordeduras de garrapata. Son responsables de un 5 por ciento de los casos producidos por los factores de esta lista. Si la picadura deja parte del veneno de la abeja en tu piel, puede provocar una infección que debilite tu sistema inmunitario. Aproximadamente una de cada cinco veces producirá también una roncha parecida a un ojo de buey.
11. **Fármacos que favorecen a los virus:** los antibióticos favorecen enormemente a los virus y al mismo tiempo debilitan el sistema inmunitario. Otros fármacos como las benzodiazepinas tienen un efecto similar. Si sospechas que pudieras tener una infección vírica, acude al médico y consulta con él las medicinas que estés tomando.
12. **Medicamentos con dosis demasiado elevadas:** aun en el caso de que necesites un medicamento con moderación, una dosis demasiado elevada puede desequilibrar el sistema inmunitario y abrir la puerta a un ataque vírico. Si estás siendo

tratado por varios médicos y cada uno te ha recetado una medicación diferente, todas ellas pueden combinarse y convertirse en un cóctel excesivo para el sistema inmunitario.

13. **Drogadicción:** las drogas ilegales, como contienen toxinas, pueden inutilizar el sistema inmunitario y alimentar una infección vírica.
14. **Estrés económico:** el temor a perder el empleo, a no poder pagar las facturas e incluso a quedarte sin hogar puede provocar numerosas emociones negativas muy fuertes —como el miedo al fracaso, el miedo a morir, la pérdida de la autoimagen, el estrés y la vergüenza— capaces de debilitar la capacidad del sistema inmunitario para mantener a raya una infección vírica.
15. **Lesiones físicas:** si te tuerces el tobillo, estás implicado en un accidente automovilístico o sufres cualquier otra lesión física, esta situación puede agotar tu organismo hasta tal punto que los virus se envalentonen lo suficiente como para actuar. Esto es doblemente cierto si necesitas someterte a una intervención quirúrgica para arreglar los daños sufridos, porque la cirugía suele ir acompañada de antibióticos.
16. **Nadar en verano:** con el tiempo cálido pueden acumularse algas rojas en los lagos o en las costas del mar. La pérdida de oxígeno que provocan estimula el crecimiento de bacterias capaces de debilitar tu sistema inmunitario y animar a un virus a dejar el estado de latencia.
17. **Vertidos:** los vertederos terrestres antiguos pueden provocar la llegada de metales pesados y otras toxinas a los lagos cercanos, sobre todo durante los días calurosos del verano. Nadar en estos lagos te expone al contacto con las toxinas y disminuye la capacidad del sistema inmunitario para combatir las infecciones víricas.
18. **Limpieza profesional de alfombras y moquetas:** los limpiadores tradicionales de alfombras y moquetas utilizan sustancias químicas sumamente tóxicas. Además, muchas alfombras ya contienen toxinas de por sí, con lo que la

«limpieza» hace que acumulen aún más venenos. Si pasas mucho tiempo dentro de casa, vas a estar respirando estas emanaciones tóxicas durante gran parte del día, lo que puede debilitar tu sistema inmunitario y alimentar a los virus. Evita esta situación comprando limpiadores verdes y ecológicos para las alfombras o utilizando uno de los servicios de limpieza verdes que existen en la actualidad. Aunque incluso estos son cuestionables. Si eres muy sensible, plantéate la posibilidad de retirar las alfombras y las moquetas.

19. **Pintura fresca:** la mayoría de las pinturas frescas llenan el aire de emanaciones tóxicas. Si estás en una casa o en una oficina que no tenga una buena circulación de aire, puedes acabar debilitando tu sistema inmunitario y desencadenando una infección vírica.
20. **Insomnio:** todos los trastornos del sueño perjudican al organismo y eso, con el tiempo, puede acabar desencadenando una infección vírica.
21. **Mordedura de garrapata:** aunque las comunidades médicas están equivocadas al creer que las garrapatas *causan* la enfermedad de Lyme, sí que es cierto que sus mordeduras pueden *desencadenar* sus síntomas. Como sucede con las picaduras de araña y de abeja, un ataque que deje parte de la criatura en tu piel puede provocar una infección que, a su vez, debilite tu sistema inmunitario. Y si ya tienes un virus en tu organismo y estás en el momento perfecto, una mordedura puede ser suficiente para provocar una infección vírica. Esta infección no tiene nada que ver con la *Borrelia burgdorferi*; la *Borrelia no es la bacteria causante*. Una vez más, y contrariamente a lo que se suele creer, la garrapata es el desencadenante *menos común* de esta lista, responsable de menos del 0,5 por ciento de los casos de enfermedad de Lyme.

Incluso en el caso de que uno de estos factores desencadenantes despierte a un virus dormido, este puede necesitar un tiempo antes de terminar sus preparativos para la

guerra —como fabricar un ejército de células «soldado»— y poder lanzar el primer asalto. Ninguno de estos factores desencadenantes puede infectarte con los virus que provocan los síntomas de la enfermedad de Lyme ni tampoco infectarte con las distintas bacterias que se asocian erróneamente con esta enfermedad.

Si sufres lo que los médicos denominan enfermedad de Lyme, lo más probable es que hayas estado albergando un virus en tu organismo durante varios años antes de enfermarte. Existe una posibilidad de aproximadamente un 75 por ciento de que entraras en contacto con uno o más de los factores desencadenantes anteriormente citados entre tres meses y un año antes del comienzo de los síntomas.

Antibióticos

La creencia equivocada de las comunidades médicas de que la enfermedad de Lyme la provoca una bacteria (y desde hace poco, unos parásitos) es uno de los mayores errores de la historia médica moderna. Ha evitado que muchas generaciones con infecciones virales puedan recibir la ayuda que necesitan. Es lo que yo denomino la trampa del Lyme.

La forma habitual de tratar la enfermedad de Lyme consiste en recetar antibióticos, porque lo que los médicos pretenden es destruir la *Borrelia burgdorferi* y otras bacterias como la *Bartonella*, así como parásitos como la *Babesia*, que en realidad no tienen nada que ver con la enfermedad de Lyme y que no suponen ningún peligro para la salud. La *Borrelia*, la *Bartonella* y la *Babesia* no atacan al sistema nervioso central y, sin embargo, el principal problema de todos los pacientes de Lyme son los síntomas de inflamación en el sistema nervioso central. Hasta que las comunidades médicas se den cuenta de esto, seguirán recetando antibióticos, que no obtendrán ningún resultado positivo y, sin embargo, provocarán grandes daños. Este enfoque no es solo ineficaz. Es peligroso.

Las variedades potentes de antibióticos machacan doblemente a los pacientes de Lyme. Y, como estos pacientes suelen tener el sistema neurológico inflamado como consecuencia de infecciones víricas de la familia de los herpes, tales antibióticos acaban lesionando los nervios. Algunos médicos tienen la impresión equivocada de que el dolor y otros síntomas que los pacientes experimentan en estas circunstancias son una señal de progreso, una indicación de que se está produciendo una *reacción* de Herxheimer beneficiosa, es decir, la extinción de las bacterias como consecuencia de la desintoxicación del organismo. En realidad, lo que los síntomas están indicando es que algo está muy mal.

Los antibióticos tienden a matar *todas las bacterias*, no solo aquellas que nos perjudican. Las bacterias beneficiosas del intestino son vitales para la salud y su destrucción puede provocar el caos en el sistema inmunitario y en la digestión. Si el médico te receta un tratamiento antibiótico agresivo durante dos semanas o más, aun en el caso de que tomaras probióticos a diario, tu tracto gastrointestinal necesitaría un año o más para recuperarse de los daños sufridos. En algunas personas, puede no volver a estar como antes nunca más, ni aunque el antibiótico se haya administrado por vía intravenosa. (Encontrarás más información sobre la salud del tracto gastrointestinal en el capítulo 17).

A los virus que provocan los síntomas de la enfermedad de Lyme *les entusiasman* los antibióticos. Y los antibióticos agresivos son para ellos lo mismo que la leche materna para un bebé: les hace crecer más grandes y más fuertes.

Como el único enemigo natural importante de las infecciones víricas que provocan los síntomas de la enfermedad de Lyme es el sistema inmunitario, tomar un antibiótico que pone en peligro el sistema inmunitario y refuerza enormemente a los virus es como intentar apagar un fuego echándole encima un barril de gasolina. Y, sin embargo, es la forma habitual que tienen los médicos de tratar esta enfermedad. La ingesta de grandes dosis de antibióticos agresivos puede transformar un

caso relativamente leve de enfermedad de Lyme en una grave crisis de salud... y, con el tiempo, en una situación potencialmente peligrosa. Por desgracia, esto está sucediendo a diario.

Dado que los médicos de medicina integradora especializados en la enfermedad de Lyme han comenzado a comprender el daño que los tratamientos antibióticos agresivos han provocado en los últimos veinticinco a cuarenta años, están empezando a reducir las dosis de antibióticos y a acompañarlas de apoyo nutricional natural, que incluye la administración de vitaminas naturales por vía intravenosa. Pero antes de que les demos una medalla por haberse dado cuenta de lo que estaba sucediendo, tenemos que reconocer que a la medicina le faltan todavía décadas para comprender que no hace falta *ningún* antibiótico, porque la enfermedad de Lyme es una enfermedad vírica. Los tratamientos alternativos populares, como la terapia de irradiación ultravioleta de la sangre, tampoco sirven de nada, porque actúan siguiendo la teoría equivocada de que el problema es bacteriano y que está en la sangre. De hecho, los virus que provocan los síntomas de la enfermedad de Lyme son casi todos neurológicos y nunca provocan estos síntomas cuando se encuentran en la sangre. Cuando dan problemas es cuando se alojan en los órganos y en el sistema nervioso central.

Mientras los médicos crean que el problema causante de los síntomas de la enfermedad de Lyme es bacteriano, será como si se encontraran perdidos en alta mar, envueltos en la niebla y persiguiendo un barco fantasma... a expensas de millones de personas. Merece la pena señalar que los virus que crean estos síntomas tienen muchos cofactores, entre los que se incluyen los estreptococos A y B, la *E. coli*, la *Mycoplasma pneumoniae*, la *H. pylori* y la *Chlamydothila pneumoniae*, además de mohos tóxicos y la *Cándida*. La *Bartonella* y la *Babesia*, esos bichos que últimamente han adquirido tanta popularidad en el campo de la enfermedad de Lyme y que no

resultan más perjudiciales que la *Candida*, también son cofactores.

Observa que estos cofactores no *crean* los síntomas conocidos como enfermedad de Lyme. Para comprender cómo las comunidades médicas malinterpretan estos cofactores y los consideran causantes, imagina a dos ejércitos enfrentados, uno de ellos (las comunidades médicas) persiguiendo al otro (las bacterias), que se bate en retirada. Cuando el primer grupo de soldados de infantería consigue finalmente alcanzar a las tropas que estaban persiguiendo y las rodea por todos lados, descubre que lo que vio en la distancia no eran bayonetas, sino astas de banderas, trompetas y palillos de tambor. El ejército ha estado persiguiendo a quien no debía. Y todo el tiempo que estos soldados de infantería creyeron estar persiguiendo a su enemigo, estaban en realidad persiguiendo a una banda militar. De forma parecida, la investigación médica ha estado persiguiendo a los mensajeros (las bacterias), mientras que el verdadero adversario (los virus) ha conseguido zafarse sin que nadie lo advirtiera.

La mayor parte del daño real está provocado por las infecciones víricas no descubiertas en el paciente o, si son descubiertas, dejadas de lado por no considerarlas importantes. Los cofactores no son los que realmente resultan peligrosos.

Es más, las bacterias que favorecen la aparición de síntomas de la enfermedad de Lyme suelen ser resistentes a los antibióticos, y esta resistencia va en aumento con el paso del tiempo. Si tienes síntomas de enfermedad de Lyme, de aquí una razón más para evitar enérgicamente los antibióticos.

De todas formas, esta regla tiene una excepción: no pasa nada por utilizar antibióticos suaves para combatir una infección. Por ejemplo, cuando en una picadura de araña o de abeja, o una mordedura de garrapata, queda una parte de la criatura alojada en la piel y provoca una infección cutánea normal, el cuerpo combate la infección creando una erupción

anular alrededor de la zona (este anillo rojo es la equivocación suprema acerca de la enfermedad de Lyme).

En esta situación, está bien tomar un antibiótico poco agresivo; el riesgo a corto plazo de la infección supera los riesgos a largo plazo de los antibióticos. De todas formas, vamos a dejar esto bien claro: la infección no es la enfermedad de Lyme. Y lo que está provocando la infección no es la *Borrelia burgdorferi*. Estas erupciones anulares son sencillamente infecciones estafilocócicas normales producidas por la presencia de desechos foráneos que se han introducido bajo la piel a través de una herida punzante. Y para que conste para la posteridad, debo decir que jamás se ha encontrado ni cultivado *Borrelia* en una erupción anular, ni tampoco *Babesia* ni *Bartonella*.

Las pruebas diagnósticas actuales de la enfermedad de *lyme*

Las comunidades médicas utilizan sobre todo dos tipos de análisis para diagnosticar la enfermedad de Lyme: el *ensayo* por inmunoabsorción ligado a enzimas (ELISA), que detecta los anticuerpos a la bacteria *Borrelia burgdorferi*, y el *inmunoblot*, que busca anticuerpos a diversas proteínas de la *Borrelia burgdorferi*. Ambas pruebas se basan en la suposición equivocada de que los síntomas de la enfermedad de Lyme están provocados por la *Borrelia burgdorferi*..., cuando no es así. Por eso resulta habitual que un paciente tenga síntomas de esta enfermedad pero obtenga resultados negativos en estas pruebas.

Los laboratorios avanzados han empezado a descubrir que estos análisis jamás han funcionado. Sin embargo, cuando intentan desarrollar unas pruebas mejores siguen basándose en la misma teoría de que las bacterias o los parásitos son los causantes de la enfermedad. Si retrocedemos a la analogía de los planos equivocados, sería como intentar construir otra casa

nueva con los mismos planos de la anterior y sin corregir los fallos fundamentales que se habían cometido en el diseño.

Si has recibido recientemente un diagnóstico de enfermedad de Lyme de un médico de medicina integradora o funcional, es muy probable que te dijera que ya no confía en el ELISA ni en el inmunoblot. Es posible que te haya dicho que tiene que mandar tu sangre a un laboratorio de enfermedad de Lyme más avanzado. Al recibir los resultados, seguramente te haya explicado que los títulos (mediciones) de Lyme indicaban la presencia de anticuerpos o que aparecían positivos parciales para bacterias como la *Bartonella* y parásitos como *Babesia* (si tienes gripe, una infección estafilocócica, VEB o candidiasis, cuentas con grandes probabilidades de dar un falso positivo en las pruebas de Lyme).

Esta es la forma artera de desviar la atención del hecho de que se ha estado engañando a los pacientes durante décadas, porque las comunidades médicas han estado persiguiendo al culpable equivocado. Lo que los médicos no comprenden es que estas nuevas vías de investigación basadas en la *Bartonella* y la *Babesia* no suponen realmente ningún avance, porque parten de la misma premisa equivocada que la anterior. En lugar de darse cuenta de que las bacterias y los parásitos son cofactores inocuos, los señalan como responsables de la enfermedad.

Y como resulta extraordinariamente raro que a un paciente con síntomas de enfermedad de Lyme le haya mordido una garrapata, ahora los profesionales sanitarios se sacan de la manga historias acerca de que esta enfermedad puede haberla transmitido un mosquito o un tábano que picara al paciente unos años atrás.

Existe una posibilidad muy poco probable de que la picadura de un tábano pueda actuar como desencadenante de los síntomas de una infección vírica, tal y como ya hemos mencionado con respecto a las picaduras de otros insectos. Sin embargo, señalarlos como causantes reales de la enfermedad de Lyme es volver a apoyarse en la vieja teoría equivocada... y

aumentar el miedo de la gente a estar en contacto con la naturaleza. No supone ningún avance con respecto a afirmar que las culpables son las garrapatas.

El único lado positivo de estas investigaciones recientes es que las comunidades médicas están abriendo el campo de búsqueda en lo que respecta a la enfermedad de Lyme. Se están dando cuenta de que no se trata de un único factor y que la hipótesis de la *Borrelia burgdorferi* está equivocada. Sin embargo, los investigadores siguen mirando en el sitio equivocado. Pronostico que, a medida que vayan pasando los años, seguirán culpando de esta enfermedad a otras bacterias y que los verdaderos culpables víricos seguirán siendo ignorados.

Y si estás padeciendo los síntomas de la enfermedad de Lyme, ¿puedes permitirte dejar pasar veinte años de investigaciones para averiguar la causa real?

Lo cierto es que las comunidades médicas no han descubierto aún la mayoría de los auténticos cofactores del Lyme. Y, en el caso de la *Babesia* y la *Bartonella*, aparte del hecho de que los médicos no son conscientes de que el papel que desempeña en los síntomas de esta enfermedad es mínimo, existen muchos problemas a la hora de analizar su presencia.

En primer lugar, puedes tener una infección vírica que provoque los síntomas de la enfermedad de Lyme pero no tener estos cofactores, en cuyo caso los análisis darán un resultado negativo. En segundo lugar, puedes albergar estos cofactores pero que las pruebas —que no son ni con mucho infalibles— no los detecten, por lo que también en este caso tendrías un resultado negativo.

Sin embargo, el mayor de los problemas es que el 60 por ciento de los occidentales albergan tanto la *Babesia* como la *Bartonella* (que normalmente no son peligrosas por sí solas). Por eso, puedes estar totalmente sano y, aun así, dar positivo en los análisis. Como es habitual que las pruebas diagnósticas de la enfermedad de Lyme den negativo en pacientes que

presentan los síntomas de esta enfermedad y positivo en pacientes que no los presentan, no resultan muy útiles.

Si analizaras a cien personas sanas con las pruebas más novedosas y avanzadas para la enfermedad de Lyme, más de cincuenta de ellas darían positivo. Los marcadores de estos más de cincuenta sujetos indicarían la presencia de anticuerpos de la bacteria que, según las comunidades médicas, es la responsable de la enfermedad de Lyme.

La forma más eficaz de determinar si padeces una infección vírica que está provocando los síntomas de Lyme es centrarte en tu historial y en tus síntomas. Si has experimentado alguno de los desencadenantes más comunes que activan la infección vírica y presentas o has presentado síntomas tales como tics, espasmos, fatiga, confusión mental, pérdida de memoria, dolor nervioso y articular y otros síntomas neurológicos, y has eliminado cualquier otra causa posible, entonces es muy probable que tengas un virus que está provocando los síntomas de la enfermedad de Lyme. Como ya he dicho anteriormente, lo más probable es que se trate de una de las muchas variedades de la familia del herpes, como, por ejemplo, el herpes zóster, el HHV-6, el Epstein-Barr o el citomegalovirus.

Todos estos virus pueden dar falsos positivos en las nuevas pruebas progresivas de laboratorio que diagnostican la enfermedad de Lyme. Los virus generan subproductos, desechos, biopelícula vírica y las famosas espiroquetas (que no son más que envolturas víricas que se confunden con bacterias), todos los cuales confunden los falibles sistemas de diagnóstico al hacer que la enfermedad del paciente parezca bacteriana. Los laboratorios que realizan análisis de sangre son como cualquier otra empresa: están abiertos a la posibilidad de negocio. Quieren mantenerse a flote y proteger sus vías de ingresos, y, por eso, su motivación está guiada por una cierta dosis de monetarismo. No podemos confiar en las afirmaciones de que los resultados de esos análisis tan nuevos y sorprendentes son una verdad absoluta. Además, existe una gran desconexión entre los laboratorios que hacen los análisis

y los médicos que los piden; a menudo, estos desconocen los métodos que utilizan los primeros para obtener los resultados. Acuérdate de este dato y muéstrate precavido acerca de los «datos» que llegues a creer.

Si has tomado antibióticos y has experimentado el latigazo vírico, o si no has estado siguiendo ningún tratamiento pero presentas los síntomas que he descrito en este capítulo, tienes muchísimas probabilidades de recuperarte si sigues paciente y escrupulosamente las indicaciones que encontrarás en la próxima sección. Con el tiempo podrás llegar a destruir el 90 por ciento o más de las células víricas y permitirás que tu sistema inmunitario devuelva los virus al estilo letárgico, casi comatoso, y te libre de la enfermedad de Lyme.

Cómo tratar la enfermedad de *lyme*

Cuando los síntomas crónicos de la enfermedad de Lyme interrumpen la vida de las personas, la situación puede resultar devastadora. La mayoría de los pacientes acuden a muchos médicos, pero, o bien no reciben ninguna respuesta, o se les diagnostica esclerosis múltiple, fibromialgia, artritis reumatoide, síndrome de Sjögren, migrañas, lupus, síndrome de fatiga crónica o encefalomiелitis miálgica. Cuando finalmente uno de estos pacientes acude a un especialista en enfermedad de Lyme, el diagnóstico puede resultar casi un alivio; puede producir la sensación de que al fin se ha desvelado el misterio.

Solo en Estados Unidos, más de quinientas mil personas con síntomas de lo que realmente son infecciones víricas son tratadas como si tuvieran una enfermedad bacteriana y reciben la etiqueta de enfermos de Lyme. Esta enfermedad se está convirtiendo, lamentablemente, en la dolencia más incomprendida de nuestros tiempos. A medida que vaya aumentando su inercia, se convertirá en el diagnóstico más popular del futuro. Tanto pacientes como médicos estarán

encantados con la confirmación que parece aportar esta denominación, aunque no tenga ningún sentido.

La etiqueta de «enfermedad de Lyme» seguirá siendo un nombre para una enfermedad misteriosa que nadie ve que está provocada por una infección vírica. Esta etiqueta no constituye una respuesta para tu aflicción. El nombre de lyme podría sustituirse por cualquier otro. Si tenemos en cuenta toda la información que nos aporta, podríamos muy bien llamarla *enfermedad del queso o enfermedad de no me encuentro bien*.

Tal y como he analizado en este capítulo, es básico que entiendas lo que realmente esconden los síntomas de la enfermedad de Lyme para que así puedas protegerte a ti mismo y a tus seres queridos de la trampa del lyme.

Si en este momento tienes unos cuarenta años, la profesión médica no empezará a darse cuenta del error que está cometiendo en el concepto y el tratamiento de la enfermedad de Lyme hasta que tengas sesenta y cinco o setenta..., y eso siendo muy optimista. De todas formas, si sigues a diario todos los pasos que describo en esta sección, sin fallar ni uno, puedes obligar a la infección vírica a volver al estado de latencia y convertirla en algo inocuo.

La duración de este proceso dependerá de diversos factores, como, por ejemplo, el grado de agresividad de la cepa vírica que tienes, si has tomado antibióticos recientemente, si estás en un entorno saludable o en uno tóxico que pueda desencadenar y alimentar al virus y si atraviesas las etapas iniciales de la enfermedad u otras más avanzadas. En líneas generales, el programa requiere entre seis meses y dos años para ser totalmente eficaz.

Y no te limites a las recomendaciones de este capítulo. Consulta también la cuarta parte, «Claves para alcanzar la curación», donde encontrarás detalles sobre la eliminación de metales pesados del organismo y todo lo que necesitas saber para librarte de los síntomas de la enfermedad de Lyme. Toda la información que necesitas para salir de la trampa del lyme — o para sortearla totalmente— está en este libro.

Tienes capacidad para curarte. Tu cuerpo *quiere curarse de verdad* y estar bien. Si le das lo que necesita y retiras los elementos improductivos, puedes acceder a tu poder innato de sanación y recuperarte.

Alimentos curativos

Existen algunos alimentos curativos que pueden ayudar a tu cuerpo a mantener a raya los virus que provocan los síntomas de la enfermedad de Lyme y a recuperarte si ya te han infectado. El anís estrellado, los espárragos, los arándanos silvestres, los rábanos, el apio, la canela, el ajo, los albaricoques y las cebollas son algunos de los mejores, y pueden ayudarte a matar las células víricas, depurar tu organismo, reparar las células cerebrales, recuperar el sistema nervioso central y realizar otros procesos curativos.

Hierbas y suplementos curativos

- **Tomillo:** mata a los virus por contacto. El tomillo es especialmente importante, porque atraviesa la barrera hematoencefálica, es decir, va más allá del torrente sanguíneo para atacar a las células víricas que han invadido el tallo encefálico y el líquido cefalorraquídeo.
- **Melisa:** mata los cofactores de los virus que provocan los síntomas de la enfermedad de Lyme, incluidos los estreptococos, la *E. coli*, la *Bartonella*, la *Babesia*, el *Mycoplasma pneumoniae* y la *Chlamydochila pneumoniae*, además de las candidas. Con ello reduce la presión sobre el sistema inmunitario.
- **Zinc:** disminuye las reacciones inflamatorias ante la neurotoxina producida por los virus de la familia de los herpes.

- **Regaliz:** muy eficaz disminuyendo la capacidad de las células víricas para moverse y reproducirse.
- **L-lisina:** reduce la capacidad de las células víricas para moverse y reproducirse.
- **Raíz de *Lomatium*:** ayuda a eliminar del organismo los excrementos y toxinas de virus y bacterias y los cadáveres tóxicos de las células víricas y bacterianas muertas.
- **Setas reishi:** fabrican linfocitos, plaquetas y neutrófilos, con lo que fortalecen el sistema inmunitario.
- **Hidrosol de plata:** mata los virus por contacto.
- **Astaxantina:** antioxidante que ayuda a restaurar el tejido cerebral y los nervios que han sido dañados por los virus.
- **Yodo naciente:** estabiliza y fortalece el sistema endocrino.

CASO REAL

La trampa del lyme

Stephanie era una mamá feliz que no trabajaba fuera de casa para así atender mejor a su marido, Edward, y a sus dos hijos. Cuando Edward la abandonó por una mujer más joven, Stephanie se vio obligada a ponerse a trabajar vendiendo cosméticos. Por desgracia, su jefe disfrutaba torturando a sus empleadas con la amenaza de que las iba a despedir si no conseguían los objetivos diarios.

El dolor que le produjo la traición de su marido, unido al esfuerzo físico y emocional que suponía estar trabajando fuera de casa durante todo el día mientras cuidaba ella sola de sus hijos, y la tensión de pensar que podría perder el empleo y quedarse sin casa, fueron muchos factores que al final desencadenaron una infección producida por un virus que llevaba muchos años alojado en el organismo de Stephanie. Tras un mes en esta situación, el virus despertó de su estado de latencia.

Abandonó su escondite en el hígado de Stephanie e invadió el sistema nervioso central. Stephanie empezó a sentirse terriblemente cansada y lenta y con la mente envuelta en una especie de nebulosa.

Preocupada, acudió al médico para que le hiciera un chequeo. El médico le hizo un reconocimiento físico y unos análisis de sangre, pero no encontró nada raro.

—No es más que estrés —le dijo—. Deja de preocuparte y volverás a sentirte bien.

Pero la terrible fatiga y la confusión mental no cedieron. A medida que el virus se fue reproduciendo y abriéndose camino hacia los nervios de las piernas, los brazos y los hombros, Stephanie empezó a sentir una serie de síntomas neurológicos que jamás había tenido anteriormente. Le preocupaba especialmente el dolor de la cadera y de la rodilla izquierdas, que entorpecían su rutina diaria de salir a correr. De repente le fallaba la pierna izquierda, como si no fuera capaz de funcionar correctamente.

Stephanie volvió a su médico, pero este siguió sin encontrar nada anormal. Teniendo en cuenta el dolor articular, la remitió al reumatólogo.

El reumatólogo la volvió a reconocer exhaustivamente y pidió nuevos análisis de sangre enfocados en la posibilidad de que padeciera artritis reumatoide. Pero tampoco pudo encontrar nada extraño.

—Estás totalmente sana —concluyó—. Estate tranquila, descansa lo suficiente y todos estos problemas desaparecerán por sí solos.

Stephanie quería creerle, pero sus síntomas no solo no cedieron, sino que aumentaron. Siempre estaba cansada, por mucho que durmiera. El dolor del hombro izquierdo se agudizó. La cadera y la pierna izquierda se debilitaron aún más y la obligaron a cojear ligeramente. Además, desarrolló un caso leve de ansiedad.

Un día se encontraba desahogando sus penas con sus amigas cuando una de ellas le dijo:

—Lo que nos estás contando se parece mucho a lo que tiene mi prima Shelly. A ella le han diagnosticado enfermedad de Lyme.

—¿Enfermedad de Lyme? —respondió Stephanie—. Pero si vivo en la ciudad. Hace años que no voy a un bosque y lo más cerca que he estado de un ciervo ha sido a muchos kilómetros. Es imposible que me haya mordido una garrapata.

—Ya lo sé —contestó su amiga—, pero hasta ahora nadie te ha conseguido ayudar, así que podrías acudir a un médico especialista en este tipo de enfermedades. No tienes nada que perder.

Este razonamiento convenció a Stephanie, por lo que acudió a visitar al doctor Nartel, un especialista en enfermedad de Lyme.

*El doctor Nartel le tomó muestras de sangre para dos pruebas: ELISA e inmunoblot. Ambas pruebas buscan fundamentalmente anticuerpos que reaccionen ante la presencia de la bacteria *Borrelia burgdorferi*. Sin embargo, el problema de Stephanie no era la *Borrelia burgdorferi*, sino un virus, por lo que ambas pruebas dieron resultados negativos.*

El doctor Nartel tenía experiencia suficiente para saber que estas pruebas no son muy fiables, aunque no sabía por qué. Por tanto, a diferencia de los médicos a los que había acudido Stephanie anteriormente, se tomó en serio los síntomas.

—Lo que me estás describiendo coincide con la enfermedad de Lyme —le dijo—. Yo te recomendaría un tratamiento de treinta días con antibióticos en pastillas. Si realmente tienes la enfermedad de Lyme, con ello conseguiremos matar las bacterias que la están provocando.

Este razonamiento también convenció a Stephanie; por fin le daban un diagnóstico y una confirmación de su dolencia. Accedió sin dudarlo.

A lo largo del mes siguiente, Stephanie no notó ninguna diferencia. Sin embargo, los antibióticos no mataron solo las bacterias perjudiciales, sino también las beneficiosas del tracto gastrointestinal, con lo que debilitaron su sistema inmunitario. Además, inflamaron las paredes del revestimiento intestinal y le provocaron una gastritis muy dolorosa y espasmos.

El doctor Nartel había previsto alguno de estos problemas y le había recetado también unos probióticos. Pero no fueron suficientes para contrarrestar los efectos secundarios de la medicación. A Stephanie le costaba digerir la comida, perdió el apetito y sufría periódicamente ardor de estómago.

Al cabo de otro mes más, la fatiga y el dolor articular eran mayores que antes de empezar el tratamiento. Y lo mismo sucedía con la nebulosa mental, que ahora incluía también pérdida periódica de memoria.

Muy preocupada, Stephanie se dedicó a investigar a través de libros y de Internet. Si no tenía la enfermedad de Lyme, llegó a la conclusión de que podría tener un síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, lupus o incluso esclerosis múltiple. Como el doctor Nartel no conseguía ayudarla, decidió probar con otro especialista en la enfermedad de Lyme: el doctor Maizon.

Este doctor le hizo una batería más amplia de análisis de sangre y la envió a un laboratorio que proporcionaba más marcadores. Uno de los resultados dio positivo en Babesia y Bartonella, lo que no resulta extraño si tenemos en cuenta los distintos tipos de bacterias y parásitos que una persona puede albergar aunque no tenga síntomas de la enfermedad de Lyme. Sin embargo, Stephanie no sabía que tanto la Babesia como la Bartonella son inofensivas y no guardan relación alguna con los trastornos del sistema

nervioso central que padecía, por lo que se relajó pensando que estaba en manos más experimentadas.

Cuando el doctor Maizon le dijo que tendrían que hacer un tratamiento de entre uno y tres meses con antibióticos por vía intravenosa y con una medicación bastante más fuerte, Stephanie accedió sin dudarlo ni un minuto.

Este antibiótico más fuerte, con unos efectos mucho más agresivos, le aumentó enormemente el dolor y el sufrimiento. Sencillamente, había conseguido alimentar y fortalecer a la infección vírica tal y como el carbón alimenta el fuego.

Tras dos meses de este tratamiento antibiótico más agresivo, la fatiga, el dolor articular, la confusión mental y la pérdida de memoria se hicieron tan fuertes que Stephanie tuvo que dejar el trabajo. Además, desarrolló dolor nervioso y espasmos por todo el cuerpo. No podía cuidar adecuadamente de sus hijos y tenía que pasar gran parte del día en la cama.

El doctor Maizon le aseguró que aquel empeoramiento no era motivo de preocupación.

—Lo único que significa es que los antibióticos están actuando —le dijo—. Es lo que denominamos reacción de Herxheimer. Se produce cuando las bacterias, al morir, liberan las toxinas más rápido de lo que el organismo es capaz de eliminarlas.

Lo que el doctor Maizon no sabía es que, si el problema hubiera sido bacteriano, como creía, los antibióticos habrían logrado una importante mejoría. La explicación que le dio no fue más que una racionalización de moda que han elaborado las comunidades médicas para explicar por qué los pacientes empeoran cuando están sometidos a un tratamiento que debería mejorarles.

En realidad, lo que le estaba sucediendo a Stephanie era que sus nervios, ya sensibles e inflamados, estaban siendo aún más irritados por los antibióticos agresivos y que había aumentado la carga vírica. A pesar de ello,

siguió creyendo en su médico... y su estado siguió empeorando.

Al finalizar el tercer mes de tratamiento con antibióticos, Stephanie estaba convencida de que, si seguía con él mucho más tiempo, moriría. Así que dejó al doctor Maizon. Pero con el sistema inmunitario tan afectado y con la infección vírica tan fortalecida, siguió estando muy enferma.

Entonces acudió a un tercer especialista en la enfermedad de Lyme que le prescribió tratamientos naturales: multivitaminas, vitamina D, coenzima Q10 y grandes cantidades de aceite de pescado. Este médico sabía por experiencia que no era conveniente administrar tantos antibióticos, por lo que, cuando Stephanie no mostró ningún cambio con los suplementos, le recomendó añadir dosis bajas de antibiótico. Argumentó que anteriormente había estado tomando una dosis demasiado elevada, pero que una dosis baja a diario durante tres meses le permitiría mejorar.

La enfermedad de Lyme que sufría Stephanie había empezado siendo un caso leve y podría haber seguido siéndolo si no hubiera empezado a tomar antibióticos. Sin embargo, cuantos más tomaba, más les despejaba el camino a sus síntomas para que pudieran alcanzar todo su potencial. En esta situación, al acceder a dar otra oportunidad a los antibióticos, fue como si le hubiera entregado a su virus no identificado una escopeta cargada. Al cabo de seis semanas, Stephanie sufrió inflamación cerebral y un dolor nervioso tan agudo que le hizo pensar que no podría superarlo. El simple hecho de hablar ya le suponía un esfuerzo tremendo.

Dejó a su médico y, embargada por el pánico, acudió a una serie de médicos alternativos nuevos.

Considerando la gravedad de sus síntomas, uno de ellos decidió que, en realidad, lo que tenía no era la enfermedad de Lyme, sino la de Lou Gehrig.

Otro declaró que tenía esclerosis múltiple.

Un tercero le dijo que tenía un síndrome de Guillain-Barre (de hecho, Stephanie tenía efectivamente una forma del síndrome de Guillain-Barre, que para las comunidades médicas es una dolencia diferente pero que, en realidad, no es sino otro nombre para la inflamación nerviosa de origen vírico que afecta al cerebro. Este es un ejemplo maravilloso de la enorme confusión que existe alrededor de la enfermedad de Lyme).

Finalmente Stephanie acudió a un médico alternativo que era cliente mío. Este me la remitió como caso urgente.

Tras realizar una lectura y un escaneo, lo primero que hice fue calmar a Stephanie acerca de su enfermedad.

—Sí —le dije—, estoy muy familiarizado con esta enfermedad. No la provoca una garrapata, ni un tábano, ni una araña... ni una bacteria. El Espíritu me dice que es una cepa de un virus no eruptivo de la familia de los herpes que se ha alojado en el sistema nervioso central y está provocando una inflamación en el cerebro. Los antibióticos que has estado tomando lo han fortalecido enormemente.

El simple hecho de saber lo que le pasaba le quitó un gran peso de encima y le dio la oportunidad de empezar a curarse. Estaba furiosa con los médicos que habían transformado una infección vírica no identificada relativamente leve en una dolencia casi mortal. Si la hubieran tratado con los métodos naturales apropiados, se habría ahorrado un año de agonía.

—Tienes derecho a estar enfadada —le dije—. Pero debes saber que los médicos estaban intentando de corazón ayudarte. Sencillamente actuaban según unos supuestos erróneos acerca de la naturaleza de esta enfermedad que empezaron hace cuarenta años. Miles de personas han sufrido el mismo vía crucis. Lo que ahora nos importa es que ya conoces la verdad y que puedes recuperarte.

Stephanie empezó a tomar los alimentos, las hierbas y los suplementos que se recomiendan en este capítulo y siguió las instrucciones de la Depuración Curativa de 28 Días. Era mucho el daño que había que enmendar. Al cabo de seis meses pudo volver a hacerse cargo de las tareas domésticas normales y solo necesitaba una siesta de dos horas para mantener la energía. A los nueve meses pudo volver a tener actividad exterior: podía caminar sin cojear, llevar a sus hijos al fútbol, jugar con su perro. Al cabo de un año de seguir el tratamiento natural para eliminar la infección vírica que se escondía tras el diagnóstico de enfermedad de Lyme, Stephanie se sentía mejor que antes de empezar a tomar los antibióticos agresivos.

Con el tiempo ha conseguido estar más fuerte aún que antes de empezar a tomar el antibiótico suave del primer tratamiento. Ha recuperado la salud, ha empezado a correr otra vez y ha vuelto a su vida normal.

Lo que Stephanie tuvo que pasar fue una pesadilla. Decenas de miles de personas con enfermedad de Lyme sufren el mismo calvario cada año. Por desgracia, muchos de ellos acaban padeciendo unos sufrimientos terribles.

La buena noticia es que prácticamente todo este dolor y este sufrimiento pueden evitarse si se entiende la verdadera naturaleza de la enfermedad de Lyme... y se trata la enfermedad real con los métodos directos que se analizan en este capítulo y en el resto del libro.

* * *

Cuarta parte

CLAVES PARA ALCANZAR LA CURACIÓN

CAPÍTULO 17

La salud del tracto gastrointestinal

Nadie sabe realmente qué es lo que sucede con los alimentos cuando entran en el estómago. El aparato digestivo es algo milagroso y extraordinario que abarca mucho más que lo que los seres humanos somos capaces de percibir y que sigue constituyendo un gran misterio incluso para las personas que poseen conocimientos médicos de algunas de sus funciones.

Todo el mundo sabe que mordemos la comida, la masticamos, la tragamos, que entra en el tracto gastrointestinal, que de un modo u otro se descompone y que la excretamos. Sabemos que así es como el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita. Y también sabemos que a veces el proceso no funciona todo lo bien que debería y que nos empieza a doler el estómago, sufrimos molestias intestinales o, incluso, nos sucede algo peor.

El simple hecho de que la ciencia médica haya descubierto las enzimas digestivas no significa que comprenda bien el proceso de la digestión. No significa que conozca la diferencia entre Jack el Destripador y Santa Claus en lo que respecta a las cosas que comemos y a cómo las procesa nuestro organismo.

La digestión es la parte menos fundamentada del estudio de la fisiología humana. Aunque pretendemos que es algo claro y sencillo y que la ciencia ha desentrañado todos sus misterios, lo cierto es que sigue siendo la parte más enigmática del funcionamiento de nuestro organismo.

En otros tipos de enfermedades, lo más probable es que, dentro de unas décadas, los investigadores hayan hecho grandes

descubrimientos relacionados con la información contenida en este libro, pero la salud digestiva es una historia completamente distinta. Es posible que las comunidades médicas de este planeta no lleguen jamás a averiguar sus mecanismos secretos..., y por eso este capítulo es crucial.

El tracto gastrointestinal es uno de los cimientos fundamentales de la salud. Por eso, su cuidado es el punto perfecto para empezar la curación del organismo de dentro afuera.

El tracto gastrointestinal incluye el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso (en el que se encuentra el colon), el hígado y la vesícula biliar. Gracias a estos órganos, los seres humanos podemos absorber los nutrientes de los alimentos que ingerimos, expulsar correctamente los desechos y las toxinas y asegurar la fortaleza del sistema inmunitario.

Pero su importancia capital no se reduce solo a estas funciones cotidianas, sino que posee también una fuerza vital propia. Los alimentos no se digieren solo mediante el proceso físico de la descomposición (un proceso que los estudios científicos no han descifrado aún del todo); la digestión implica también una serie de factores espirituales y metafísicos esenciales. Por eso los seres iluminados del planeta emplean una serie de técnicas específicas para comer, tales como masticar de forma lenta y exhaustiva, comer con plena consciencia de lo que están haciendo, rezar antes, durante o después de las comidas, y hacer que la comida y el que la come sean una misma cosa.

Imagina un río que fluyera por el interior del colon. En lo más profundo del cauce (el revestimiento del colon), miles de cepas de bacterias y microorganismos distintos mantienen un equilibrio homeostático para que el agua no se vuelva tóxica (es decir, para que el tracto gastrointestinal no se vuelva séptico y venenoso).

Así como un río tiene espíritu, el tracto gastrointestinal alberga gran parte del espíritu humano. Este espíritu es tu propia esencia del yo, tu voluntad y tu intuición.

¿Alguna vez has oído las expresiones «instinto visceral», «reacción visceral» o «sentimiento visceral»? En ocasiones decimos de una persona que «no tiene entrañas» o que es «entrañable».

Existen muchas frases hechas en las que se hace referencia a las vísceras y las entrañas, y esto se debe a que, en algún nivel no consciente, comprendemos el papel fundamental que desempeñan en nuestra vida, muy por encima de la parte meramente física. Somos conscientes de que constituyen una parte del fundamento esencial de aquello que somos emocional e intuitivamente.

El tracto gastrointestinal es el lugar donde reside nuestra fuerza. Tiene poros emocionales y por eso las emociones son capaces de controlar la cantidad de bacterias buenas y malas que consiguen prosperar en él. Una mala salud gastrointestinal puede entorpecer enormemente la intuición.

Las personas son como las manzanas. Una manzana puede estar brillante y preciosa por fuera pero tener el corazón podrido. Eso es lo que sucede cuando en el tracto gastrointestinal de una persona se están incubando millones de bacterias dañinas. Es posible que esta persona tenga un carácter inmoral, pero jamás lo adivinarías por su apariencia. También puede haber una manzana que muestre imperfecciones por fuera pero que tenga el corazón más íntegro y saludable que pueda existir. Esa persona tan amable, más buena que el pan, puede no tener un rostro alegre y sereno; es posible que no vista a la moda ni resulte muy divertida superficialmente, pero tendrá un aparato digestivo repleto de bacterias beneficiosas.

Los seres humanos tenemos entre 75 y 125 billones de bacterias en el tracto digestivo. Esta circunstancia abre la puerta a todo tipo de infecciones producidas por bacterias tóxicas e improductivas, microbios, mohos, levaduras, hongos, micotoxinas y virus. Si no se tratan correctamente, estos patógenos pueden alterar y bloquear nuestros instintos naturales y crear un campo de cultivo perfecto para una variedad ilimitada de enfermedades..., a menos que nuestro tracto digestivo disponga de bacterias beneficiosas suficientes para equilibrar esos microorganismos y contrarrestar sus efectos.

Este capítulo abarca los trastornos más frecuentes de nuestro tracto gastrointestinal, entre los que se incluyen el síndrome del intestino poroso, la mala digestión, los reflujos gástricos, las infecciones intestinales, el síndrome del colon irritable, los

espasmos gástricos, la gastritis y el dolor de estómago o de las zonas circundantes. Aporta acerca de estas dolencias una información esencial que supera con mucho todo lo que las comunidades médicas conocen hasta la fecha. Desmiente también numerosos «remedios» ineficaces para la salud gastrointestinal — unos remedios que se han puesto de moda y que han marcado tendencia— e indica una serie de medidas sencillas que puedes tomar para curar de verdad tu aparato digestivo y recuperar la salud.

Comprender el síndrome del intestino poroso

El *síndrome del intestino poroso*, también conocido como *permeabilidad intestinal*, es una de las dolencias más enigmáticas a las que se enfrenta la medicina actual. Los nombres mismos resultan desconcertantes; son unos términos que cada comunidad médica utiliza para describir un trastorno y una teoría diferente.

En líneas generales, el síndrome del intestino poroso se puede contemplar bajo tres prismas diferentes. Veamos el primero de ellos: el enfoque de la comunidad médica convencional. La mayoría de los médicos y cirujanos convencionales utilizan la expresión «intestino poroso» para referirse a una enfermedad intestinal que provoca una perforación en el revestimiento del tracto intestinal o del estómago y, con ello, infecciones graves en la sangre, fiebre muy elevada y sepsis. En eso tienen razón. El verdadero intestino poroso es una dolencia muy grave que provoca dolores terribles.

El intestino poroso puede deberse a la existencia de úlceras en las capas más profundas de la pared del estómago. También puede ser el resultado de una infección bacteriana por *E. coli* —que provoca la aparición de una especie de bolsas en el revestimiento del tracto intestinal— o por bacterias multirresistentes como *C. difficile*, que da lugar a un *megacolon*. Otras posibles causas son las *hemorragias*, los *abscesos* y la *diverticulosis*. El nombre de «intestino poroso» se aplica cuando una de estas causas ocasiona, en el revestimiento del tracto gastrointestinal, una perforación que permite la salida de organismos patógenos hacia el torrente sanguíneo.

También puede producirse un síndrome del intestino poroso cuando se perfora el colon durante una colonoscopia (he tenido clientes que han acudido a mí después de haber pasado largas temporadas hospitalizados por esta razón).

Sea cual sea la causa, el verdadero intestino poroso da lugar a unos síntomas muy graves.

El segundo enfoque es el alternativo, integrativo y naturópata. Estas comunidades médicas utilizan el término «intestino poroso» para describir una dolencia en la cual unos hongos —como la *Cándida*— o unas bacterias improductivas horadan agujeros diminutos en el revestimiento del intestino y permiten que unas cantidades mínimas de toxinas se filtren directamente a la sangre y den lugar a multitud de síntomas.

Esta teoría requiere ciertos ajustes.

Si bien es cierto que un entorno intestinal tóxico en el que estén presentes bacterias y hongos improductivos puede dañar enormemente la salud, referirse a esta situación como intestino poroso resulta engañoso. Si estos patógenos estuvieran realmente abriéndose paso a través del revestimiento gastrointestinal, por muy pequeño que fuera su número, provocarían síntomas graves como fiebre elevada, infección en la sangre, un tremendo dolor o sepsis. La expresión «intestino poroso» solo debería emplearse para describir la perforación de las paredes del tracto gastrointestinal.

Entonces, ¿por qué los terapeutas alternativos están diciendo a decenas de miles de personas que acuden a ellos con síntomas de fatiga, dolores, estreñimiento, malestar digestivo y reflujo gástrico que tienen el intestino poroso o permeabilidad intestinal?

El motivo es que estas personas sufren ciertamente una dolencia real, pero, ante ella, este latiguillo es la mejor teoría que estos terapeutas pueden ofrecer. En el mundo de la medicina convencional, millones de pacientes reciben diagnósticos como síndrome del intestino irritable, celiaquía, enfermedad de Crohn, gastroparesis o gastritis para etiquetar este tipo de síntomas..., aunque su dolencia siga siendo un misterio. En otros casos, experimentan los mismos síntomas gastrointestinales pero no reciben ningún diagnóstico.

Pero *sí* existe una explicación para estos problemas misteriosos del tracto gastrointestinal, y no es la del auténtico intestino poroso. Yo la denomino *permeabilidad al amoniaco*, y es el tercer enfoque del problema.

Permeabilidad al amoniaco

Por favor, no confundas la permeabilidad al amoniaco con otra expresión que últimamente se ha puesto muy de moda: permeabilidad intestinal. La permeabilidad intestinal no es más que un nombre nuevo, utilizado para dar impresión de progreso, de la vieja teoría del intestino poroso.

La permeabilidad al amoniaco es algo real. Para entender lo que significa, primero debes conocer una serie de datos acerca del modo en que tu cuerpo procesa los alimentos.

Cuando comes, los alimentos bajan rápidamente al estómago para ser digeridos (si estás masticando lo suficientemente despacio como para que la saliva se mezcle bien con los alimentos, la digestión empieza en la boca). Cuando se trata de alimentos muy proteicos, como la carne, los frutos secos, las semillas y las legumbres, la digestión en el estómago se realiza en gran medida gracias a la acción conjunta del *ácido clorhídrico* y las enzimas, que descomponen las proteínas en sustancias más simples que más tarde pueden ser digeridas y asimiladas por los intestinos.

Es un proceso relativamente sencillo, siempre y cuando el estómago tenga unos niveles normales de ácido clorhídrico.

Sin embargo, si el nivel de ácido clorhídrico disminuye, los alimentos no se digieren suficientemente bien en el estómago. Esta circunstancia es muy común cuando comemos sometidos a estrés o presión. Cuando las proteínas alcanzan el intestino, no están suficientemente descompuestas para que las células puedan acceder a los nutrientes, por lo que los alimentos se quedan en el intestino y se pudren. Es lo que se denomina *podredumbre intestinal*, una putrefacción que genera *gas amoniacal* y que puede dar lugar a hinchazón, molestias digestivas y deshidratación crónica,

o, en algunos casos, no provocar ningún síntoma. Esto es solo el comienzo.

En algunas personas, el ácido clorhídrico bueno disminuye y los ácidos perjudiciales ocupan su lugar. Una persona puede vivir con este problema durante muchos años y no ser consciente de ello. Sin embargo, llega un momento en que los ácidos perjudiciales ascienden por el esófago (si sufres reflujo gástrico, estos ácidos son los que lo están provocando, no el ácido clorhídrico del estómago. Es una equivocación muy común; el mundo médico considera que todos los ácidos estomacales e intestinales son iguales).

Otro problema relacionado con el anterior es la generación de mucosidad en el tracto gastrointestinal para protegerlo contra estos ácidos perjudiciales. Si observas que te asciende una gran cantidad de moco hacia la garganta sin razón aparente, probablemente será señal de que el tracto gastrointestinal está haciendo un gran esfuerzo para evitar que los ácidos perjudiciales se «coman» el revestimiento del estómago y del esófago. Esta mucosidad puede bajar también por el tracto intestinal e impedir la absorción correcta de los nutrientes.

Pero volvamos al gas amoniacal. Este es el dato clave: cuando los alimentos se descomponen en el tracto gastrointestinal, producen amoniaco, un gas tóxico capaz de salir flotando de tus intestinos, como si fuese un fantasma, y penetrar directamente en el torrente sanguíneo. Es lo que se denomina permeabilidad al amoniaco.

El gas amoniacal es el causante de la mayoría de los trastornos asociados con el síndrome del intestino poroso. No tiene nada que ver con infecciones ni perforaciones del intestino delgado ni del colon. Y tampoco es que la cándida esté expulsando toxinas a través de las paredes intestinales.

Existen millones de personas que padecen problemas digestivos achacables directamente a la permeabilidad al amoniaco. Como ya he dicho, lo que muchos médicos alternativos diagnostican como síndrome del intestino poroso no tiene nada que ver con agujeros ni otras imperfecciones del intestino; no tiene nada que ver con la filtración de ácidos ni bacterias.

Es más bien el gas amoniacal de los intestinos el que está pasando al torrente sanguíneo..., que, a su vez, lo distribuye por todo el cuerpo. Además de los síntomas gastrointestinales que he mencionado anteriormente, la permeabilidad al amoniaco puede producir malestar, fatiga, problemas de la piel, sueño inquieto, ansiedad y muchos otros síntomas.

En este punto, es muy posible que te plantees la siguiente pregunta: si todo esto sucede porque el nivel de ácido clorhídrico en el estómago es demasiado bajo, ¿qué es lo que ha originado esta carencia? La respuesta es muy simple: la causa principal de la deficiencia de ácido clorhídrico es la *adrenalina*.

Lo que todavía no se sabe es que existe más de un tipo de adrenalina. Las glándulas suprarrenales producen cincuenta y seis mezclas diferentes en respuesta a distintas emociones y situaciones. Las que están asociadas con sentimientos negativos como el miedo, la ansiedad, la ira, el odio, la culpa, la vergüenza, la depresión y el estrés pueden dañar gravemente distintas zonas del cuerpo..., incluida la producción de ácido clorhídrico. Por tanto, la amargura o el estrés crónicos pueden bastar para descomponer poco a poco el ácido clorhídrico y tu capacidad para digerir correctamente los alimentos. Los distintos niveles de estrés y las emociones que experimentamos en nuestra vida cotidiana pueden entorpecer a las bacterias beneficiosas y dar lugar al crecimiento de bacterias perjudiciales.

Y otro elemento que con frecuencia provoca grandes daños en el ácido clorhídrico del estómago son los *fármacos*. Los antibióticos, los inmunosupresores, los antimicóticos, las anfetaminas y muchos otros medicamentos a los que nuestros organismos no se han adaptado pueden trastornar el equilibrio químico del estómago.

El ácido clorhídrico puede resultar fácilmente dañado si comes una cantidad excesiva de cualquier tipo de proteínas, ya sean carnes, frutos secos, semillas o legumbres (si tu fuente de proteínas son las verduras de hoja, los brotes germinados o cualquier otra verdura, el efecto no es el mismo). Consumir grandes cantidades de alimentos que mezclen grasas y azúcares (como el queso, la leche entera, las

tartas, las galletas y los helados) puede producir el mismo efecto dañino.

Estas dos categorías de alimentos exigen un trabajo digestivo mucho mayor que las frutas y las verduras, y suponen un gran esfuerzo para el tracto gastrointestinal. Con el tiempo, este esfuerzo puede acabar «agotando» el ácido clorhídrico del estómago y debilitando las enzimas digestivas. Si haces unas comidas muy proteicas (por ejemplo, pollo, pescado o carne) y experimentas síntomas de falta de ácido clorhídrico —como hinchazón, molestias estomacales, estreñimiento, letargo o fatiga—, disminuye tu consumo de proteínas animales y límitalo a una ración al día.

Pero no todo son malas noticias. La parte buena es que es posible recuperar el ácido clorhídrico y fortalecer las enzimas gracias a una hierba milagrosa que se vende en todas partes.

Recuperación del ácido clorhídrico

La forma de corregir la permeabilidad al amoníaco (que, como ya hemos visto, muchas veces se confunde con el síndrome del intestino poroso o permeabilidad intestinal) y el primer paso para tratar prácticamente cualquier otro problema de salud gastrointestinal es recuperar la producción estomacal de ácido clorhídrico y fortalecer el aparato digestivo.

Existe una forma sorprendentemente sencilla y eficaz de hacerlo: todos los días, y con el estómago vacío, debes tomar un vaso de 470 mililitros de zumo de apio fresco.

Quizá no sea la respuesta que estabas esperando. Podría parecer que es imposible que el zumo de apio resulte *tan beneficioso*. Pero tómatelo muy en serio. Es una de las maneras más eficaces, si no la *más eficaz*, de restaurar la salud digestiva. Es así de poderoso. Y ten en cuenta que, aunque hoy en día existen muchas mezclas de zumos fantásticos para la salud, tienes que tomar el zumo de apio solo si lo que pretendes es recuperar la función digestiva.

No permitas que la sencillez del remedio te confunda. Imagina que te ponen un examen de diez páginas sobre un aspecto concreto de

la vida diaria en un periodo histórico específico. Si haces un repaso general de la época pero solo escribes dos líneas sobre ese aspecto concreto de la vida cotidiana, a la profesora no le van a impresionar los datos extra que has incluido. Más bien se preguntará por qué no profundizaste en el tema que te había puesto.

Así es como se siente tu estómago cuando está intentando reconstituir el ácido clorhídrico. Una mezcla de zumo con veinte ingredientes diferentes, de los cuales solo uno es apio, será una distracción. En ocasiones, lo más sencillo es lo mejor. El estómago necesita zumo de apio, y solo zumo de apio, para poder emprender una reparación a fondo. Es un método secreto capaz de cambiar la vida de una persona que sufre trastornos gastrointestinales.

Así es como debes hacerlo:

- Por la mañana, mientras tienes todavía el estómago vacío (o, si lo vas a hacer más tarde, deja pasar al menos dos horas desde la última comida para que el estómago vuelva a estar relativamente limpio otra vez), lava un manojo de apio fresco. Cualquier otra cosa que haya en tu estómago entorpecerá los efectos del apio.
- Licúa el apio. No añadas *nada más*, pues cualquier otro ingrediente entorpecería la acción del apio.
- Bebe el zumo *inmediatamente*, antes de que se oxide, porque eso reduciría su poder.

Este tratamiento funciona porque el apio tiene una composición única de sodio en la que estas sales minerales están ligadas a muchos oligoelementos y nutrientes bioactivos. Si tomas el apio nada más levantarte, fortalecerá la digestión de los alimentos que tomes durante el resto del día. Las sales minerales, los minerales y los nutrientes del apio tienen la capacidad única de ir poco a poco restaurando el ácido clorhídrico del estómago.

También debes saber que es muy común no padecer un único trastorno gastrointestinal, sino varios relacionados entre sí. En el

resto de este capítulo encontrarás soluciones para tratar los demás problemas gastrointestinales.

Cómo eliminar metales pesados tóxicos del tracto gastrointestinal

En la era actual, es prácticamente imposible no ingerir una cierta cantidad de metales pesados tóxicos, como mercurio, aluminio, cobre, cadmio, níquel y plomo. Con frecuencia, estos metales pesados se acumulan en el hígado, la vesícula biliar y los intestinos. Y como pesan más que el agua en el interior del aparato digestivo y en la sangre, se hunden y se asientan en el tracto intestinal, exactamente lo mismo que sucede con el oro en el fondo de los ríos.

Los metales pesados tóxicos son venenosos y, si empiezan a oxidarse, los residuos químicos que desprenden provocan mutaciones y daños en las células que se encuentran en las inmediaciones. En cualquier caso, el mayor problema de los metales pesados es que constituyen el alimento principal de las bacterias dañinas, los virus, los parásitos y las lombrices intestinales. Con toda probabilidad van a atraer y servir de campo de cultivo a estreptococos A y B, *E. coli* y sus muchas cepas diferentes, *C. difficile*, *H. pylori* y virus. Cuando estos patógenos consumen los metales pesados tóxicos, liberan un gas neurotóxico que se une al gas amoniacal y se filtra a través del revestimiento intestinal. En otras palabras, la permeabilidad al amoniaco hace una amiga, la contaminación por metales pesados, y permite que el gas tóxico atraviese el revestimiento intestinal.

De todas formas, no confundas las micotoxinas (toxinas producidas por hongos) con la permeabilidad. Hoy por hoy los terapeutas desconocen que, cuando los patógenos consumen metales pesados, generan neurotoxinas, y estas neurotoxinas son muy diferentes de las micotoxinas. Las micotoxinas no tienen capacidad para provocar todos los síntomas diversos de las neurotoxinas; más bien tienden a permanecer en el tracto intestinal y son eliminadas a través de las heces. No olvides esto, porque, en

los próximos años, vas a oír hablar cada vez más de las micotoxinas. Ellas no son las culpables de las enfermedades autoinmunes. No quiero que te veas arrastrado por una tendencia equivocada; mi objetivo es que mejores tu salud y que no te dejes distraer por las cortinas de humo que levantan las frases de moda que circulan por ahí.

Cuando los patógenos que he mencionado anteriormente se establecen, empiezan a inflamar el tracto gastrointestinal, es decir, empiezan a saturar el revestimiento de los intestinos y del colon. Liberan venenos en el intestino, ya sea directamente a través de las neurotoxinas que producen o indirectamente a través de sus desechos y cadáveres tóxicos. Así es como la mayor parte de la gente desarrolla enfermedades y dolencias tales como el síndrome del intestino irritable, la enfermedad de Crohn (una inflamación del tracto gastrointestinal) y la colitis (inflamación del colon, una infección crónica producida conjuntamente por el virus del herpes simple que se describe en el capítulo 11 y los estreptococos).

Vistos bajo el microscopio, los subproductos de materia vírica muerta y las envolturas virales de desecho parecen parásitos. Esto invalida muchos análisis de muestras de heces y provoca numerosos diagnósticos erróneos, lo que da lugar a que muchos diagnósticos de parásitos estén equivocados. Hoy en día existe una enorme confusión en lo referente a la salud gastrointestinal.

Si bien los metales pesados pueden provocar problemas si no se combaten, resulta relativamente fácil eliminarlos. Por tanto, si padeces cualquier tipo de enfermedad gastrointestinal, o incluso una dolencia digestiva crónica, lo mejor que puedes hacer es asegurarte y asumir que los metales pesados son, al menos, una parte del problema, y dar los pasos necesarios para eliminarlos.

Estos son algunos de los métodos más eficaces para eliminar los metales pesados tóxicos del tracto intestinal:

- **Cilantro:** toma media taza al día de la planta sin procesar mezclada en ensaladas o batidos.
- **Perejil:** toma un cuarto de taza al día de la planta sin procesar mezclada en ensaladas o batidos.

- **Zeolita:** utiliza esta arcilla mineralizada en líquido.
- **Espirulina:** si es en polvo (la mejor para eliminar los metales del intestino), mezcla una cucharadita con agua o en un batido y tómala una vez al día.
- **Ajo:** toma dos dientes frescos al día.
- **Salvia:** toma dos cucharadas soperas al día
- **L-glutamina:** si es en polvo (la mejor para eliminar los metales del intestino), mezcla una cucharadita con agua o en un batido y tómala una vez al día.
- **Hoja de llantén:** prepara una infusión y toma una taza al día.
- **Flores de trébol rojo:** haz una infusión con dos cucharadas soperas de flores y toma dos tazas al día.

La protección natural del tracto gastrointestinal

Las investigaciones médicas no han descubierto aún que nacemos con unos pelillos diminutos que recubren todo el tracto intestinal. Estas vellosidades son microscópicas, solo un poco mayores que las bacterias. Su función es proteger el intestino de las invasiones de virus, bacterias perjudiciales, hongos y parásitos. Además, constituyen un refugio seguro para miles de millones de bacterias beneficiosas.

Hasta el siglo XIX, estos pelillos solían durar toda la vida de la persona.

Sin embargo, a partir de la Revolución Industrial, nuestros organismos se han visto asaltados por toxinas medioambientales, fármacos y demás sustancias químicas que abrasan el intestino, y también por los metales pesados que hemos visto en el epígrafe anterior y el estrés de la vida moderna y la consiguiente inundación de adrenalina quemante. Por todo ello, a partir de los veinte años este revestimiento piloso del intestino puede haber desaparecido en gran medida, lo que favorece muchos de los problemas gastrointestinales con los que se enfrentan las personas hoy en día.

El motivo por el que la ciencia médica no ha descubierto aún estas vellosidades es que la mayoría de las operaciones quirúrgicas no suelen hacerse a personas de menos de treinta años. A esas alturas, hace mucho tiempo que han desaparecido. Y por lo que respecta a las biopsias intestinales de los bebés, este revestimiento microscópico resulta indetectable.

Si aún te queda algo de esta cubierta protectora, puedes favorecer su conservación y reforzarla tomando alimentos que sean especialmente saludables para el intestino, como lechuga de calidad (romana, de hoja roja y Batavia), hierbas ancestrales, como el orégano, el tomillo y la menta, y fruta, sobre todo plátanos, manzanas, higos y dátiles.

Asegúrate también de evitar aquellos alimentos que pueden dañar tu salud. En el capítulo 19, «Lo que no debemos comer», encontrarás una lista detallada.

Restaurar la flora intestinal y aumentar la producción de B₁₂

Las bacterias beneficiosas del intestino producen la mayor parte de la vitamina B₁₂ del organismo. Sin embargo, esto no tiene lugar en cualquier parte del intestino. El íleon, la sección final del intestino delgado, es el centro principal de absorción y producción de B₁₂. Aquí es también donde se produce la *metilación*.

Siempre que el organismo la necesita, absorbe vitamina B₁₂ a través de las paredes del íleon mediante unos microvasos capaces de absorber solo B₁₂ y nada más. Y la B₁₂ producida por el íleon es la que mejor reconoce el cerebro. Las enzimas impiden que estos vasos sanguíneos del íleon absorban toxinas o cualquier otro nutriente y, de ese modo, evitan que entren en el torrente sanguíneo.

La ciencia no ha descubierto aún esta información.

Prácticamente todos los habitantes del mundo occidental presentan deficiencia de B₁₂ o algún trastorno de la metilación. Estos problemas se revelan de distintas formas. En primer lugar,

cuando la metilación no se realiza debidamente, puede impedir la verdadera bioabsorción de micronutrientes y oligoelementos fundamentales. En segundo lugar, un problema de metilación puede interrumpir el proceso de conversión de las vitaminas y otros nutrientes grandes y no activos en versiones menores y bioactivas que el organismo es capaz de absorber. En tercer lugar, un nivel elevado del aminoácido homocisteína —consecuencia de tener el hígado tóxico o una carga elevada de patógenos en el organismo que genera una gran cantidad de subproductos tóxicos— puede interferir con la metilación e impedir la transformación y absorción correcta de los nutrientes.

Cuando el íleon tiene una gran abundancia de bacterias beneficiosas de un tipo concreto, puede producir toda la vitamina B₁₂ que necesita el organismo. Una cantidad suficiente de bacterias beneficiosas permite también una metilación fuerte, pero casi todo el mundo tiene deficiencia de estas bacterias, es decir, de los microprobióticos que habitan de forma natural en algunos alimentos, penetran en el intestino cuando los consumimos y llenan el íleon. Pero estos microorganismos bioactivos no pueden comprarse en forma de suplementos probióticos ni obtenerse a partir de alimentos y bebidas fermentadas.

Cuando sufres deficiencia de ácido clorhídrico, intoxicación por metales pesados o permeabilidad al amoníaco, grandes cantidades de bacterias beneficiosas de todo el intestino pueden morir. Esto inflama el íleon y provoca numerosas consecuencias negativas, entre ellas un grave debilitamiento del sistema inmunitario. También hace que la producción de vitamina B₁₂ en el intestino caiga en picado o cese totalmente.

Para conocer la cantidad de vitamina B₁₂ que produce tu intestino, no puedes confiar en los análisis de sangre, porque los laboratorios médicos aún no son capaces de detectar el nivel de vitamina presente en el intestino, en los distintos órganos y, sobre todo, en el sistema nervioso central. Si bien un suplemento de B₁₂ puede reabastecer el torrente sanguíneo, con lo que los análisis de sangre mostrarán un nivel suficiente de esta vitamina, eso no significa que

la B₁₂ esté llegando al sistema nervioso central, que la necesita de forma inexcusable. Por tanto, sea cual fuere el resultado de los análisis de sangre, toma siempre un suplemento de vitamina B₁₂ de calidad (búscalo en forma de metilcobalamina —idealmente, mezclada con adenosilcobalamina— y no como cianocobalamina. Con la metilcobalamina y la adenosilcobalamina, el hígado no tiene que trabajar para transformar la B₁₂ en una forma asimilable por el organismo). La falta de B₁₂ es una deficiencia muy real que provoca unas consecuencias muy reales para la salud. Y, como ya he mencionado antes, prácticamente todos los habitantes del mundo occidental presentan alguna deficiencia de esta vitamina.

Además, debes tomar medidas para recuperar los niveles normales de bacterias intestinales beneficiosas. Los probióticos cultivados que encuentras en los herbolarios y los alimentos fermentados que afirman contener bacterias beneficiosas no son la respuesta en este caso. La mayoría de estos microorganismos, si no todos, morirán en el estómago antes de alcanzar el intestino delgado. Y los probióticos fabricados jamás consiguen alcanzar la última parte del intestino delgado, el íleon, que es la región que más los necesita.

Pero *sí* existen unos probióticos que permanecen vivos en el tracto gastrointestinal y que son los responsables de repoblar la flora intestinal, incluida la del íleon. Apenas se conocen y son algo que damos por sentado. Sin embargo, son tremendamente poderosos y pueden cambiar tu salud y tu vida de formas inimaginables. Cuando las personas gozan de buena salud gastrointestinal, suele ser porque, de forma accidental y ocasional, han estado consumiendo estos probióticos naturales, dadores de vida, y estos microorganismos beneficiosos.

¿Y dónde se pueden encontrar? En alimentos frescos y vivos.

Los probióticos especiales que habitan en las frutas y las verduras son lo que yo denomino *microorganismos elevados* o, en ocasiones, *bióticos elevados*, porque almacenan energía de Dios y del sol. Los microorganismos elevados no deben confundirse con los organismos que nacen en la tierra ni con los probióticos que se

obtienen a partir de ella. Los microorganismos elevados son la mejor opción que existe para renovar el tracto gastrointestinal. Son los mismos microorganismos que alberga el íleon y que crean la B₁₂ que el cuerpo, y en especial el cerebro, reconoce mejor.

Una de las fuentes principales de microorganismos elevados son los brotes germinados. Las semillas de alfalfa, brécol, trébol, alholva, lentejas, mostaza, girasol, col rizada y otras, al germinar, se convierten en microhuertos. En esta forma de vida diminuta y naciente bullen multitud de bacterias beneficiosas que favorecerán la prosperidad del tracto gastrointestinal.

Estas bacterias beneficiosas son distintas de los organismos del suelo y de los «prebióticos». Los microorganismos elevados se encuentran siempre encima del suelo, en las hojas y la piel de frutas y verduras.

Si tienes acceso a una granja ecológica, a un mercado agrícola o a un huerto propio, puedes tomar algunas de las verduras y frutas que produzca y, de este modo, incluir microorganismos elevados en tu dieta. La clave es tomar los productos frescos, crudos y sin lavar (aunque un suave aclarado sin jabón no resulta perjudicial). En la superficie de estos alimentos existen millones de probióticos y microorganismos revitalizantes. De todas formas, es fundamental que apliques tu buen juicio para saber cuándo es seguro tomar frutas y verduras sin lavar. Hazlo solo cuando conozcas su fuente y estés seguro de que no contienen toxinas ni contaminantes que puedan enfermarte.

Cuando coges un trozo de col directamente del huerto, ves que tiene como una especie de película entre los repliegues. No es tierra ni suciedad, ni se trata de microorganismos de la tierra. Es una película formada por microorganismos elevados, un probiótico natural que todavía no se ha lavado (no debes confundirlo con una hoja de col rebozada en estiércol; en este caso, es mejor aclararla con suavidad). Al comer la hoja de col, estas bolsas de bacterias buenas se envuelven y quedan atrapadas, con lo que a menudo pasan de largo por el estómago. Cuando son liberados en los intestinos, estos millones de microorganismos producen unos

efectos fantásticos en la digestión y en el sistema inmunitario, porque son capaces de abrirse camino hasta el íleon y rehabilitar la producción y el acopio de B₁₂ en el intestino.

Un trozo de col cruda y sin lavar, cogida directamente de un huerto ecológico —o un puñado de brotes germinados directamente sobre la encimera de la cocina, o una manzana fresca y libre de pesticidas cogida del árbol— es muy superior a cualquier probiótico de laboratorio elaborado con organismos de la tierra y a cualquier alimento fermentado. Si alguna vez has tomado algo recubierto con microorganismos elevados, aunque solo haya sido una vez en lo que llevas de vida, te habrá aportado algo de protección sin que tú lo supieras. Y cuanto más frescos, libres de sustancias químicas, libres de ceras y sin lavar sean los productos que comes, más beneficios obtendrás de ellos.

Es interesante señalar que últimamente se han hecho muy populares los *prebióticos*. En realidad, este término designa a determinadas frutas y verduras que alimentan a las bacterias productivas del intestino. Pero lo cierto es que todas las frutas y verduras que tomes crudas van a alimentar a estas bacterias buenas.

Otra cosa que puedes hacer es tomar probióticos industriales de calidad o probióticos procedentes de la tierra. De todas formas, es mejor que tomes también bacterias beneficiosas procedentes de alimentos vivos, porque los anteriores no se pueden comparar con estos últimos. Ingerir los microorganismos elevados de una hoja fresca de verdura o de la piel de la fruta es como conducir una máquina de 9 000 caballos, mientras que tomar los probióticos que puedes adquirir en las tiendas es como montar un burrito en miniatura.

Rejuvenecer la flora intestinal con verduras crudas, ecológicas y sin lavar es la única forma de recuperar de verdad la salud gastrointestinal. Es también la forma de curar lo que se conoce como mutaciones genéticas en el MTHFR y otros problemas de la metilación. Ten en cuenta que la etiqueta de «mutación del gen MTHFR» asignada por las comunidades médicas a este problema

es inexacta. Las personas que padecen esta dolencia no tienen realmente un defecto genético; lo que sucede más bien es que sus organismos presentan una sobrecarga tóxica que está impidiendo la transformación de los nutrientes en micronutrientes. Estos microorganismos tan poderosos pueden disminuir los niveles de homocisteína y llegar a revertir un diagnóstico de mutación del gen MTHFR.

Una vez hayas restablecido el ácido clorhídrico del estómago, hayas eliminado los metales pesados del tracto gastrointestinal y hayas suprimido los alimentos irritantes de la dieta (con lo que habrás recuperado las bacterias productivas y, con ello, la capacidad gastrointestinal de elaborar vitamina B₁₂), lo más probable es que cualquier problema de salud gastrointestinal que padezcas se cure.

La explicación de las modas, las tendencias y los mitos acerca del tracto gastrointestinal

Existen algunas tendencias acerca de la salud gastrointestinal, tanto dentro de la medicina convencional como fuera de ella, que son realmente ineficaces... y, en ocasiones, muy perjudiciales. Cuando nos encontramos mal, es muy habitual que nos desesperemos, que estemos dispuestos a intentar lo que sea, y eso hace que seamos presa fácil para todo aquel que quiere persuadirnos de que debemos probar la gran variedad de tratamientos de moda que existen. Pero ten cuidado. A continuación te describo las modas más populares y el motivo por el que no deberías seguirlas.

Suplementos de ácido clorhídrico

Existen unos suplementos que supuestamente aportan en forma de pastillas el ácido clorhídrico que le falta al estómago. Si bien la intención es buena, presentan dos problemas.

En primer lugar, no están ayudando al estómago a generar ácido clorhídrico por sí mismo.

En segundo lugar, y más importante, los fabricantes de esos suplementos no se dan cuenta de que el ácido clorhídrico estomacal no está formado por una única sustancia química. Aunque la ciencia aún no lo ha descubierto, el estómago alberga una mezcla compleja de *siete ácidos diferentes* (aproximadamente dentro de una década, esta verdad empezará a salir a la luz en otras fuentes aparte de este libro).

Los suplementos ofrecen solo *uno de los siete ácidos* que componen el ácido clorhídrico digestivo del estómago, por lo que constituyen una solución muy incompleta.

Y algo aún peor: pueden *entorpecer la regeneración estomacal* de los fluidos digestivos, porque generan un desequilibrio químico que favorece de manera abrumadora a uno solo de los siete ácidos de la mezcla. Hasta que este dato sea adecuadamente investigado y comprendido, los suplementos de ácido clorhídrico no son una buena opción.

Es poco probable que estos suplementos produzcan daños graves. Sin embargo, resulta mucho más provechoso tomar un vaso de zumo de apio al día. El apio es lo único que puede reabastecer adecuadamente el ácido clorhídrico del estómago y conseguir que recuperes la salud gastrointestinal.

Bicarbonato sódico y candidiasis

Hay mucha gente que defiende el *bicarbonato sódico* como tratamiento. Creen que el culpable de los problemas gastrointestinales es la *cándida*, y lo hacen como consecuencia de una tendencia muy extendida: la de los diagnósticos de candidiasis. Imaginan que el bicarbonato de sodio, como es muy alcalino, va a detener el avance de la *cándida*, puesto que consideran que esta necesita un entorno ácido para prosperar.

Prácticamente todos los eslabones de esta cadena de razonamiento están equivocados. La única excepción es que,

efectivamente, a muchos bichos les gustan los entornos ácidos. Sin embargo, es muy poco frecuente que la causa de las dolencias gastrointestinales sea la *cándida*. Cuando el tracto gastrointestinal no funciona como debiera por culpa de los metales pesados, se pueden desarrollar infecciones de muy diversa procedencia, incluida la candidiasis. Pero esta levadura no es sino un efecto secundario; y dicho sea de paso, no suele ser un efecto secundario grave.

De hecho, el peor efecto que suele resultar de un nivel elevado de *cándidas* es la irritación de una parte del revestimiento del intestino o del colon, lo que provoca callosidades que pueden entorpecer levemente la absorción de los alimentos. En casi todos los casos, ese suele ser el problema más grave de la candidiasis (véase el capítulo 9).

Además, el bicarbonato sódico no es eficaz contra la *cándida*. En términos más generales, el bicarbonato sódico no ayuda *en nada* a la salud gastrointestinal. Por el contrario, es abrasivo y puede provocar un desequilibrio en el organismo. Cuando se toma en grandes dosis, pueden suceder uno o varios de los siguientes problemas:

- **Espasmos gástricos**, es decir, retortijones y tensión del tracto intestinal y del colon.
- **Crisis homeostática en el organismo**, que tiene que esforzarse mucho para reestablecer su equilibrio cuando se le echa de golpe una sustancia tan alcalina.
- **Crisis tóxica del organismo**, porque, aunque en pequeñas cantidades el bicarbonato sódico es totalmente seguro, a partir de una dosis determinada provoca efectos irritantes en el estómago y en el tracto intestinal. En algunos casos puede causar diarreas, vómitos, hinchazón grave y otros trastornos.
- **Un empeoramiento** de las infecciones bacterianas y fúngicas, porque el bicarbonato sódico perjudica a las bacterias beneficiosas del intestino y, con ello, debilita el sistema inmunitario.

- **Un empeoramiento** de los problemas digestivos, porque afecta al ácido clorhídrico y, con ello, favorece el síndrome del intestino poroso. También interfiere en la absorción de los alimentos en el intestino.

El uso del bicarbonato sódico como «remedio» tiene muchas contraindicaciones. He visto a muchas personas a las que les ha provocado problemas.

Tierra de diatomeas

Otra tendencia que se ha puesto de moda últimamente es curar el tracto gastrointestinal consumiendo *tierra de diatomeas*, también conocida como *diatomita*. Se trata de una roca sedimentaria blanda que se deshace formando un polvo blanco muy fino. Algunas personas creen que la diatomita tiene capacidad para matar los parásitos y eliminar las toxinas del intestino.

Sin embargo, lo cierto es que esta tierra no produce ningún efecto beneficioso en el tracto gastrointestinal. De hecho, puede llegar incluso a ser bastante peligrosa cuando tienes intolerancia a ella y tu salud no está en buenas condiciones.

La diatomita se adhiere con fuerza a las paredes del tracto intestinal y del colon e interfiere gravemente en su capacidad para absorber los nutrientes de los alimentos. Además, perjudica al ácido clorhídrico y mata las bacterias beneficiosas. En algunos casos provoca, al principio, vómitos y diarreas, y a continuación, espasmos gástricos y dolor prolongado.

En otras palabras, produce todos los efectos nocivos del bicarbonato sódico pero en mayor grado. Además, pueden pasar meses hasta que llega a desprenderse del todo del tracto intestinal. Por tanto, ni se te ocurra tomar diatomita ni alimentos obtenidos a partir de ella.

Limpieza de la vesícula biliar

Otra de las tendencias actuales es intentar eliminar cálculos y toxinas de la vesícula biliar tomando alguna pócima extraña como, por ejemplo, un vaso de aceite de oliva puro o mezclado con hierbas, zumo de limón, cayena o sirope de arce.

La gente cree que estas pócimas aceitosas funcionan porque, un día después de haberlas tomado, observan la presencia en las heces de algo que parecen cálculos biliares. Lo que no comprenden es que, en realidad, lo que están viendo es el *aceite* que tomaron. Cuando introducimos una gran cantidad de aceite en el cuerpo, el aparato digestivo le añade moco para que se agregue formando pequeñas bolitas (en ocasiones de muchos colores, dependiendo de los alimentos que se encuentren en las distintas partes del tracto intestinal) y así pueda expulsarlo fácilmente. Es una forma de proteger al hígado contra la sobrecarga que supone la ingesta del aceite.

He conocido gente que lleva años haciendo limpiezas de la vesícula, muchas veces al año, y que aun así siguen teniendo cientos y cientos de cálculos de gran tamaño. Si estos lavados funcionaran realmente, significaría que tendríamos que tener miles de cálculos en la vesícula, un órgano muy pequeño que cabe en la palma de la mano. Es humanamente imposible que una persona produzca o almacene tal cantidad de cálculos. Si consiguieras realmente *lavar un cálculo*, lo más probable sería que se quedara atascado en el conducto biliar. Y, en ese caso, tendrías que ir derecho al hospital para que te practicaran una operación de urgencia.

Los cálculos biliares están compuestos de proteínas, bilis y colesterol. No hace falta tragarse medio litro de aceite de oliva —y posiblemente provocar una crisis— para purgarlos. La mejor forma de librarse de ellos es reducir el consumo de proteínas densas y llevar una dieta que incluya abundantes verduras y frutas ricas en sodio que contengan bioácidos saludables. Añadiendo más espinacas, col rizada, rábanos, hojas de mostaza, apio, limones, naranjas, pomelo y lima a las comidas —y bebiendo un vaso de agua de limón cada mañana y cada noche—, puedes empezar a disolverlos.

Una opción segura y sorprendentemente eficaz para disolver los cálculos biliares y restaurar el hígado es licuar un puñado de espárragos frescos y crudos junto con cualquier otro ingrediente para zumos que te apetezca.

La mejor forma de *prevenir* la formación de cálculos biliares es seguir los consejos de este capítulo para crear y mantener un tracto gastrointestinal sano.

Alimentos fermentados

Retrocedamos en el tiempo a la época anterior a la invención de los frigoríficos. En distintas partes del mundo, y durante milenios, cuando se recogía la última cosecha de la temporada se guardaban las frutas y verduras en recipientes, lo que permitía a las gentes sobrevivir otro invierno más. Estas cosechas sufrían un misterioso proceso que impedía la descomposición total y que, en cambio, conservaba los alimentos. En Rusia, por ejemplo, echaban los repollos en tinajas y dejaban que se disolvieran hasta que estaban prácticamente hechos puré, lo que hoy en día conocemos como chucrut.

Esta fermentación era fundamental, porque, sin ella, la gente se hubiera muerto de hambre. Nadie tenía un supermercado al que acercarse al volver a casa del trabajo ni un congelador o frigorífico en el que conservar los alimentos.

Hoy en día, los alimentos fermentados han adquirido un estatus de veneración; se consideran como una bendición para la salud. Y esto no es del todo correcto.

Erróneamente se cree que, como han ayudado a la humanidad durante miles de años, tienen que resultar beneficiosos para la salud. Lo cierto es que su auténtico propósito era el de la supervivencia. Un alimento que se pudiera conservar suponía la diferencia entre vivir y morir de hambre. Es preferible considerar estos comestibles como un recurso importante en la historia de la humanidad y no como una ayuda para la salud.

Lo que se conoce como probióticos de los alimentos fermentados no favorece la vida. Las bacterias que contienen viven a costa del proceso de putrefacción; dicho de otro modo, prosperan gracias a la muerte, no gracias a la vida. Cuando un animal muere en el bosque, las bacterias que empiezan a devorar su carne pertenecen a la misma categoría que las que se utilizan para conservar los alimentos fermentados de todo tipo.

Pertenecen a una categoría de bacterias distinta a la de las beneficiosas que hemos analizado anteriormente en este mismo capítulo. Los microorganismos elevados de las frutas y verduras vivas se alimentan de la vida y, por tanto, tienen un efecto restaurador sobre el tracto gastrointestinal, porque *nosotros estamos vivos*. Tienen una fuerza de vida de la que carecen las bacterias de los alimentos fermentados.

Cuando pensamos en bacterias beneficiosas, solemos acordarnos del yogur. Se nos ha condicionado para que creamos que los probióticos del yogur favorecen la salud gastrointestinal. Sin embargo, si tienes algún problema de salud, el yogur no es un alimento positivo; los productos lácteos alimentan todo tipo de enfermedades. Además, si es yogur pasteurizado, el proceso de pasteurización ya habrá matado los probióticos, de todas formas. Las bacterias beneficiosas que sí viven en el yogur crudo y vivo no son capaces de sobrevivir al ácido clorhídrico y mueren en el estómago, con lo que jamás alcanzan el tracto intestinal.

La gran mayoría de los alimentos fermentados —kimchi, chucrut, salami, pepperoni, salsa de soja, kombucha, etc.— crían bacterias en alimentos que ya no están vivos. Este tipo de bacterias no tiene ninguna utilidad para el tracto gastrointestinal.

A la mayoría de la gente, estas bacterias no les causan ningún daño; se limitan a atravesar el tracto digestivo y son rápidamente eliminadas por el cuerpo, que las ve como algo innecesario. No me opongo a que se consuman.

Sin embargo, hay determinadas personas cuyos organismos responden peor ante ellas, porque consideran que son unos intrusos invasores a los que hay que combatir y eliminar. Esto puede provocar hinchazón, dolor de estómago, gases, náuseas o diarrea.

De todas formas, incluso en el caso de que eso ocurra, se trata de una situación temporal que acaba en el momento en que las bacterias han sido expulsadas del cuerpo.

Por tanto, si te gustan los alimentos fermentados, puedes seguir tomándolos y disfrutando de su sabor único. Y si este tipo de alimentos te revuelve el estómago, o si sencillamente no te gustan, no los tomes. No aportan demasiados beneficios para la salud gastrointestinal.

Y si crees que sí aportan grandes beneficios, estás equivocado. El ácido clorhídrico del estómago es extremadamente sensible a los alimentos fermentados y mata las bacterias improductivas aunque sean inocuas; las considera enemigas. Esto supone un contraste muy marcado con el efecto de las bacterias vivificantes de los alimentos vivos recién recolectados. Las bacterias beneficiosas presentes en un trozo de col recogido directamente del huerto son prácticamente indestructibles por el ácido clorhídrico..., así que es en ellas donde debes centrar tu atención si lo que pretendes es favorecer realmente tu salud gastrointestinal.

Vinagre de sidra

Si estás preocupado por cualquier tipo de problema del tracto gastrointestinal y estás buscando una cura que lo solucione, no caigas en el mito del vinagre de sidra.

No me malinterpretes. El vinagre de sidra es, con mucho, el más beneficioso, saludable y seguro de todos los vinagres. Es mucho mejor que el vinagre de limpieza, el de vino blanco o tinto, el balsámico, el de arroz..., y es ideal para uso externo, para tratar erupciones cutáneas, problemas del cuero cabelludo e incluso heridas. Pero cualquier vinagre ingerido puede producir efectos irritantes en cualquier dolencia gastrointestinal y, en último término, resultará perjudicial.

Si no puedes evitar tomar vinagre, utiliza uno de sidra de calidad, a ser posible con «madre», porque eso significa que es un vinagre vivo y sin procesar.

CASO REAL

Y pudo volver a comer

Desde la adolescencia, Jennifer había tenido un estómago muy sensible. Sufría frecuentes dolores acompañados de vez en cuando por estreñimiento y diarrea. Era incapaz de prever cómo iba a reaccionar su estómago ante lo que comía. Durante su etapa de crecimiento, su impredecible pérdida de apetito fue una causa frecuente de fricciones durante las comidas familiares.

Pasó años acudiendo a distintos médicos. Uno le dijo que lo que le sucedía era que quería llamar la atención, cuando, en realidad, lo último que Jennifer deseaba era ser el centro de atención. Lo que realmente anhelaba era no tener dolores y molestias para así poder centrarse en las cosas que le gustaban, como ser voluntaria en el servicio local de rescate de animales.

Cuando tenía veinticinco años, un gastroenterólogo le diagnosticó síndrome del colon irritable. Aunque el especialista no se lo dijera, lo único que indicaba este nombre era que Jennifer padecía una enfermedad misteriosa.

El hecho de que sus síntomas tuvieran un nombre le resultó consolador, pero no le aportó ningún alivio.

Entonces recurrió a la medicina alternativa. Encontró a un gran terapeuta que observó que era alérgica al gluten y a los productos lácteos, como la leche y el queso. Este terapeuta le recomendó que eliminara esos alimentos de la dieta y que tomara muchos probióticos. Sin embargo, también llegó a la conclusión de que debía tener candidiasis y le aconsejó que evitara todos los azúcares, tanto procesados como naturales, lo que incluía la fruta.

Durante seis meses, Jennifer probó el régimen que le había indicado el médico: pollo dos veces al día, montones de verduras frescas y ensaladas con atún o huevos duros. Siguió las recomendaciones alimentarias al pie de la letra..., aunque, aproximadamente una vez al mes, sucumbía al deseo de tomar algo dulce y comía un trozo de tarta en casa de su abuela. Notó una cierta mejoría; al menos, ya no tenía diarreas. Sin embargo, seguía

sufriendo brotes de estreñimiento, retortijones estomacales, hinchazón y dolores.

Llena de frustración, decidió buscar otro médico alternativo. Este le dijo que no solo tenía alergia al trigo y a los lácteos y un problema de candidas, sino que estaba seguro de que padecía un síndrome del intestino poroso. Le puso una dieta solo a base de carne, pollo, huevos, pescado y verduras de hoja verde..., es decir, prácticamente todo proteínas. No podía tomar cereales ni legumbres de ningún tipo, y nada de verduras feculentas, aunque de vez en cuando podía comerse una manzana Granny Smith. Para tratar la excesiva proliferación de candidas y el intestino poroso, le prescribió un producto herbal para depurar el intestino.

Durante ocho meses, Jennifer siguió el tratamiento pero no obtuvo ningún resultado positivo. Muy al contrario, ahora se encontraba fatigada, con la mente embotada y más estreñida, y tenía el abdomen tan hinchado que daba la sensación de estar embarazada. Se sentía poco atractiva y le costaba muchísimo encontrar un lugar en el que poder comer con su mejor amiga, que era vegetariana. Tras una década de sufrimiento a causa de sus problemas digestivos, Jennifer decidió que estar sola y sufrir era lo que le había tocado en suerte en esta vida.

Un día, la madre de Jennifer comentó los problemas de su hija con una amiga y esta le aconsejó que consultara conmigo. En la lectura inicial, el Espíritu me dijo que a Jennifer prácticamente no le quedaba ácido clorhídrico en el estómago y que eso le estaba provocando permeabilidad al amoníaco. Las proteínas que se pudrían en su tracto intestinal estaban generando gas amoniacal, que era el causante de la inflamación, el dolor y la hinchazón abdominal que le hacía parecer embarazada.

Jennifer tenía también metales pesados en el tracto intestinal y los microorganismos fundamentales para la salud del intestino delgado, incluido el íleon, habían desaparecido. Era cierto que Jennifer era alérgica al trigo y a todos los demás cereales, y al gluten, así como a las legumbres, al maíz, al aceite de colza y a los huevos, por lo que debía evitar su consumo. También había empezado a desarrollar alergia a las proteínas de origen animal, porque su

intestino no conseguía descomponerlas y digerirlas. Es más, tenía el hígado perezoso y sobrecargado de grasas animales.

Directamente le aconsejé que empezara a beber dos vasos de 470 mililitros de zumo de apio fresco y solo al día.

—El último médico al que acudí me dijo que tomara un zumo verde variado —me respondió—. ¿Cuál es la diferencia?

Le expliqué que los zumos variados no recuperan los niveles de ácido clorhídrico. Eso solo lo consigue el zumo de apio solo tomado con el estómago vacío.

Para que dejara de forzar el hígado con tanta grasa, disminuimos la ingesta de proteínas animales a una ración cada dos días y las sustituimos por todo tipo de verduras y frutas, especialmente aguacates, plátanos, manzanas, todo tipo de bayas, papayas, mangos, kiwis, montones de lechuga Batavia y espinacas, así como un cuarto de taza de cilantro fresco en cada ensalada para depurar los metales pesados.

En contraste con la última dieta que había seguido Jennifer, casi totalmente a base de proteínas animales y prácticamente nada de fibra, las frutas del nuevo plan le ayudaban a empujar los alimentos por el tracto intestinal inflamado, lo que supuso un alivio inmediato para el estreñimiento.

Al cabo de una semana, la hinchazón abdominal había disminuido notablemente.

Al cabo de un mes, ya no estaba estreñida.

Al cabo de tres meses, el dolor, los espasmos, la nebulosa mental y la fatiga habían desaparecido.

El nivel de ácido clorhídrico se había recuperado y la permeabilidad al amoniaco se había detenido. El hígado de Jennifer estaba en condiciones de procesar las grasas y de almacenar los azúcares correctamente, lo que le permitió perder los kilos de más que había ido acumulando a lo largo de los años.

Pasó el verano tomando col y tomates frescos, ecológicos y sin lavar procedentes del huerto de su abuela. Los microorganismos elevados presentes en la superficie de estas verduras repoblaron la

flora intestinal, especialmente la del íleon, y permitieron a su cuerpo volver a producir vitamina B₁₂.

En otoño, Jennifer empezó a trabajar a jornada completa en el albergue para animales. Retomó su relación con su mejor amiga y ahora dedica las noches de los viernes a preparar comidas a base de vegetales para un creciente grupo de colegas del albergue.

Jennifer ha recuperado la vitalidad. Ahora ya puede tomar de vez en cuando algún que otro alimento «prohibido» en alguna fiesta o en casa de un amigo y su cuerpo no se resiente. Jamás tuvo ningún síndrome del intestino poroso ni una proliferación excesiva de cándida, dos diagnósticos alternativos de moda que conducen a muchísimas personas por el camino equivocado.

* * *

CAPÍTULO 18

Cómo eliminar las toxinas del cerebro y del cuerpo

Jamás en el transcurso de la historia de la humanidad habíamos estado expuestos a tantas sustancias venenosas. Entre estas sustancias podemos citar los metales pesados, como el mercurio, el aluminio, el cobre, el plomo, el níquel y el cadmio; la polución del aire; los fármacos; las sustancias químicas de nanotecnología que se pulverizan sobre prácticamente todos los productos que se fabrican; los pesticidas, herbicidas y fungicidas; los plásticos; los limpiadores industriales; el petróleo; las dioxinas de los mares y océanos, y miles de sustancias químicas nuevas que se introducen en nuestro entorno cada año. Estos venenos saturan nuestras reservas de agua y nos llueven del cielo.

La mayoría de estas sustancias son tan nuevas que van a pasar décadas antes de que la ciencia reconozca lo peligrosas que son para la salud. Y estos riesgos solo se podrán descubrir si la financiación y el sentido común avanzan en el mismo sentido, lo que es bastante poco probable. La estrategia que siguen la mayoría de las empresas es poner sus productos en el mercado lo antes posible... e ir viendo la manera de hacer frente a las consecuencias sobre la marcha.

La mayor parte de la gente pasa prácticamente toda su vida albergando toxinas enterradas en lo más profundo de su organismo. Estos venenos antiguos son los más peligrosos. Los metales

pesados tóxicos, por ejemplo, puede oxidarse con el paso del tiempo y matar las células que los rodean.

Las toxinas presentan muchos riesgos. Envenenan directamente el cuerpo y dañan el cerebro, el hígado, el sistema nervioso central y otras zonas vitales. Debilitan el sistema inmunitario y te hacen vulnerable a las enfermedades. Y lo peor de todo es que pueden atraer y alimentar cánceres, virus, bacterias y otros organismos invasores capaces de desencadenar una enfermedad grave. De hecho, estas toxinas son los desencadenantes fundamentales de las epidemias actuales de cáncer y muchas otras enfermedades, como el alzhéimer.

En este capítulo vamos a identificar las toxinas y veremos qué debemos hacer para evitarlas y no estar constantemente acumulándolas. Al vivir en este mundo, es imposible mantenerse alejado de todo aquello que puede resultarnos perjudicial, por lo que nos vamos a centrar en minimizar lo más posible nuestra exposición a estas sustancias. También veremos cómo se pueden eliminar las toxinas que ya están presentes en nuestro organismo para así protegernos de posibles enfermedades y ayudar al sistema inmunitario a recuperar y apoyar a todo el cuerpo.

Tenemos en todo momento la posibilidad de dar la vuelta a la situación. Las próximas páginas te van a permitir asumir el control de tu bienestar y, con ello, asegurarte muchos años de salud por delante.

Mercurio

Durante dos mil quinientos años, el hombre intentó demostrar que el mercurio era la fuente de la juventud. Se consideró el remedio supremo para todas las enfermedades, el secreto para poder vivir eternamente y la fuente de la eterna sabiduría. En la antigua medicina china, el mercurio era tan venerado que fueron innumerables los emperadores que murieron por tomar elixires a base de este metal que, según los sanadores, iban a acabar con

todos sus problemas... y podríamos decir que así fue, si analizamos la situación desde un punto de vista un tanto macabro.

Pero el mercurio no se consideraba una medicina fantástica solo en el extremo oriental de Asia. En toda Europa eran famosos los elixires de mercurio y también en el Nuevo Mundo causaban furor las pócimas a base de este metal. En el siglo XIX hubo una época en la que salieron muchos médicos de las facultades de Medicina de EE. UU. e Inglaterra en las que el protocolo principal que se enseñaba a los alumnos era administrar un vaso de agua con mercurio a cualquier paciente que estuviera enfermo, con independencia de su edad, sexo o síntomas. Este «tratamiento» era especialmente común para provocar abortos y para tratar lo que se conocía como «histeria femenina», es decir, el hecho de que una mujer se atreviese a alzar la voz y decir lo que pensaba.

El siglo XIX no era exactamente la Edad de Piedra. Ya se había comprobado que el mercurio era una toxina peligrosa que destruía la vida de todo aquel que jugara con él, que lo consumiera o, incluso, que lo tocara. Desde muchos siglos atrás ya existía evidencia de que millones de personas habían muerto como consecuencia de la exposición al mercurio. Por eso nos preguntamos por qué se seguía utilizando con tanta frecuencia.

Uno de los motivos era el gran demonio industrial que se escondía tras él. Ese factor bastaba, por sí solo, para propagar la tendencia a utilizarlo como curalotodo. Recuerda que las tendencias en cuestiones de salud jamás se establecen porque sean efectivas.

El movimiento en favor del mercurio tropezó con un bache a mediados del siglo XIX. En esa época, los médicos resultaban más accesibles para las personas de todos los estratos sociales que lo que lo habían sido a lo largo de la historia..., lo que en principio se consideró algo bueno. Sin embargo, como cada vez acudía más gente a visitar a estos nuevos licenciados, los observadores comprobaron que también aumentaba la cantidad de pacientes que acababan sufriendo temblores incontrolables, fiebres, locura, ira, tics nerviosos, convulsiones y dificultades para hablar. Quedó patente que una visita al doctor podía acabar dando lugar a un envenenamiento.

Por ejemplo, supongamos que una esposa y madre de cinco hijos envía a su marido al médico para que le alivie la gota. Pero el marido vuelve a casa delirando, cantando cancioncillas infantiles a voz en grito y con temblores en los ojos. Una sola experiencia así bastaba para que la familia no volviera a acudir al médico.

Como fueron muchos los que vivieron o presenciaron situaciones semejantes, se produjo un periodo de veinticinco años en los que las consultas médicas quedaron vacías. La gente prefería asumir el riesgo que pudiera suponer la dolencia que les afligía; sabían que una visita al médico les iba a conceder menos posibilidades de sobrevivir. Las facultades de Medicina sufrieron un descalabro histórico en sus ingresos.

Este fue exactamente el respiro que necesitaron los terapeutas y sanadores naturales para obtener algo de credibilidad. Durante este breve periodo de tiempo, las formas primitivas de homeopatía, tratamientos quiroprácticos y otras variedades de medicina alternativa vivieron una explosión de popularidad.

Al final, los médicos se dieron cuenta de lo que estaba pasando y empezaron a anunciar que ya no ofrecían bebidas a base de mercurio líquido, con lo que la medicina convencional recuperó parte de la credibilidad que había perdido.

Sin embargo, el demonio que se ocultaba detrás del mercurio quería que la población tuviera mucho contacto con él y buscó otras maneras subrepticias e imaginativas para entrar en el organismo de las personas. Las industrias vertían mercurio a todos los ríos, lagos y vías de agua posibles y, con el cambio de siglo, nacieron otras formas de medicina que seguían conteniendo mercurio. Además, los dentistas seguían utilizando empastes elaborados con este metal.

La fabricación de sombreros era una de las industrias que dependían del mercurio, porque se utilizaba en solución para acelerar el proceso de afelpado. De ahí procede el dicho, muy común en los países de habla inglesa, de «loco como un sombrerero», porque la mayoría de los empleados de las fábricas de sombreros morían al cabo de cuatro o cinco años de haber empezado a trabajar. Y no eran solo los obreros los que estaban expuestos a esta toxina. Todo hombre que se pusiera un sombrero

de fieltro en el siglo XIX y la primera mitad del siglo XX disfrutaba de una infusión de mercurio cada vez que le sudaba la frente (lo que me recuerda que no debes probarte sombreros antiguos en las tiendas de ropa de segunda mano).

Casi todas las enfermedades mentales de la época eran debidas al envenenamiento con mercurio. Los manicomios de los siglos XIX y principios del XX estaban llenos de personas con delirios y convulsiones. ¿Y cuál era el protocolo de tratamiento? Pócimas de mercurio para beber o píldoras de mercurio para tomar. La depresión de Abraham Lincoln empeoró gravemente tras un tratamiento con píldoras de mercurio... y probablemente empezó gracias a unos vasos de elixires de mercurio «medicinales».

El secreto sucio

¿Por qué estoy hablando tanto del mercurio? Porque es un secreto sucio del que no deberíamos hablar. Se supone que no deberías saber lo que el mercurio ha hecho para conformar la historia hasta el presente. Es tóxico incluso en dosis tan minúsculas que resultan imposibles de ver. Y no existe ninguna señal de peligro que advierta: «ATENCIÓN: MERCURIO».

Si dependiera del demonio del mercurio, todos consideraríamos que es inofensivo, incluso bueno. Mejor aún, estaría totalmente oculto y ni siquiera sabríamos que existe. El mercurio no desaparece jamás..., a menos que tomes una serie de medidas concretas para depurarlo. Pasa de generación en generación durante siglos. Podemos prácticamente asegurar que nuestros tatarabuelos y demás antepasados saborearon los elixires de mercurio. Nuestros padres tienen mercurio en sus organismos y a su vez lo recibieron de sus padres. Ese mismo mercurio pasó a nosotros en el momento en que fuimos concebidos. Algunos de nosotros albergamos en nuestro interior un mercurio que tiene mil años o más de antigüedad.

El mercurio proyecta una sombra malvada y carente de alma que ha engullido a mucha gente. Este metal pesado tóxico se ha

convertido en una parte de nosotros y eso se refleja en nuestra salud.

La avaricia, la negligencia, la oscuridad y la ignorancia son los factores principales que han permitido que el mercurio se adueñe de la población. Es probable que al dueño de una mina de mercurio de épocas pasadas no le importara que los obreros solo vivieran entre seis meses y tres años después de empezar a trabajar en ella..., porque le daba buenos beneficios.

¿Qué beneficio nos ha aportado el mercurio a lo largo de la historia? Ninguno. No nos ha aportado nada. Nada. Es una neurotoxina innecesaria. Podría haber sido sustituido en todos sus usos médicos e industriales por algo más seguro.

¿Y ha desaparecido ya? ¿Podemos decir que la pesadilla ha terminado por fin? ¿Hemos recuperado la cordura y aprendido a evitarlo a toda costa por el bien de la humanidad? ¿Por el bien de nuestra salud y nuestro bienestar? ¿Por el bien de nuestros hijos?

No. Lo único que sucede es que está fuera de nuestra vista y de nuestra mente. Pero todavía hay mucho mercurio por ahí. Lo tenemos constantemente al alcance de los dedos y llega a nosotros a través de métodos muy controvertidos.

Como resultado de la vida moderna, con el tiempo el organismo va acumulando metales pesados tóxicos como el mercurio. Estamos constantemente expuestos a esta toxina, porque se nos cuela por las rendijas. De forma figurada, se escurre entre las grietas de los sistemas sanitarios e industriales. Podemos afirmar literalmente que el mercurio es absorbido por las grietas del cerebro. Todos tenemos cierta cantidad de mercurio en el interior de nuestro cuerpo. Es inevitable.

¿Y por qué debemos preocuparnos?

Porque el mercurio es uno de los principales instigadores de cánceres, virus y bacterias. La exposición al mercurio provoca inflamación y puede tomar a las personas como rehenes con una gran variedad de síntomas y dolencias, tales como depresión, ansiedad, TDAH, autismo, trastorno bipolar, trastornos neurológicos, epilepsia, estremecimientos, entumecimiento, tics, convulsiones, espasmos, sofocos, palpitaciones cardíacas, pérdida del cabello,

pérdida de la memoria, confusión, insomnio, pérdida de la libido, fatiga, migrañas y problemas de tiroides.

¿Cuántas veces se dice a la gente que ellos mismos se han echado encima un trastorno, una depresión? Es parte del juego del que se sirve el mercurio para culpabilizar a la víctima. Estos síntomas de depresión no son más que el mercurio hablando por boca del paciente sin el consentimiento de este.

A veces, el mercurio pasa de la fase de tomar rehenes y ejecuta a alguien, lo que da como resultado el fallecimiento por alzhéimer, párkinson, demencia o ictus. Así de grave es la cosa. El mercurio ha dañado o matado a más de mil millones de personas.

A nadie le gusta el alzhéimer. Es una enfermedad terrible que da mucho miedo. Sin embargo, cada día es más común... y su causante es siempre el mercurio. Esta es la primera vez que se hace esta afirmación. El mercurio es responsable al cien por cien de la enfermedad de Alzheimer. Jamás en tu vida oirás la verdad acerca de esta enfermedad en ningún otro sitio.

La industria médica jamás culpará al mercurio de esa enfermedad ni de cualquier otra..., porque, de hacerlo, todos los dedos señalarían en dirección al Hombre del Mercurio, cuyo verdadero nombre se desconoce. Él es el responsable de la primera y más auténtica empresa relacionada con este metal, una de esas empresas rancias y «de toda la vida».

Pero, en lo que respecta al secreto sucio del mercurio, solo he analizado los datos más básicos.

Si no podemos evitar que el demonio del mercurio seduzca a la gente para que se expongan y expongan a sus hijos a este metal pesado tóxico, sí podemos coger nosotros mismos las riendas de nuestra salud haciéndonos conscientes de las situaciones que pueden suponer algún peligro. Para poder proteger a nuestras familias y a nosotros mismos, tenemos que cuestionarlo todo.

También podemos asumir el control pleno de nuestra salud si eliminamos todo el mercurio que hemos acumulado en nuestro cuerpo a través de las generaciones anteriores y a través de la exposición actual. Podemos elaborar programas sencillos de depuración y hacer que formen parte de nuestra rutina diaria.

Tu vida es preciosa, sagrada e importante. Tienes derecho a saber cómo protegerla.

Pescado

Una de las muchas formas de ingerir mercurio es a través del pescado. Está en todos los peces, pero en el atún, en el pez espada, en el tiburón y en todos los peces grandes y con un alto contenido en grasa es donde presenta concentraciones más elevadas. Esto es consecuencia de que nuestros océanos están contaminados con mercurio, y llega un momento en que los vertidos de las fábricas (los residuos del pasado y los que siguen acumulándose hoy en día) consiguen abrirse camino hasta la ensalada de atún o el marmitako de bonito que hemos puesto en la mesa.

Una forma de reducir el riesgo es consumir peces pequeños, como las sardinas y los arenques. El salmón salvaje también es seguro si se toma con moderación.

Empastes dentales

Los empastes dentales son otra fuente muy común de exposición al mercurio. Somos muchos los que tenemos o hemos tenido estos empastes plateados en la boca.

Se está haciendo muy popular acudir a un dentista holístico para que nos retire todos los empastes de mercurio. Puede parecer una actitud lógica, lo más correcto que podemos hacer, pero hay que ser muy precavido con este proceso. Retirar todos los empastes al mismo tiempo puede dar lugar a una exposición al mercurio muy elevada, aunque el dentista cuente con la mejor tecnología y los mayores avances en sistemas de protección. Esta exposición puede

suponer una gran carga para el sistema inmunitario y desencadenar todo tipo de enfermedades.

Conozco gente a la que le han retirado diez empastes a la vez, lo que les produjo una disminución tal de las plaquetas de la sangre que casi les provoca la muerte.

Lo mejor es retirar los empastes metálicos solo cuando lo necesita alguna pieza dental concreta: por ejemplo, si el empaste se mueve o la pieza está dañada. Si las muelas y los empastes están en buenas condiciones pero, aun así, estás deseando que te los retiren, haz que los vayan eliminando uno por uno y planifica un intervalo mínimo de un mes entre una retirada y la siguiente.

Si ya te han retirado todos los empastes metálicos, te toca hacer un poco de depuración para protegerte.

Y si te tienen que poner algún empaste nuevo, elige siempre la mejor opción cerámica disponible..., y sé consciente de que cualquier cosa es mejor que un empaste a base de mercurio.

Depuración de metales pesados

La mejor forma de eliminar los metales pesados del organismo es consumir estas cinco cosas todos los días:

- Extracto en polvo de zumo de cebada verde: extrae los metales pesados del bazo, del tracto intestinal, del páncreas y del aparato reproductor. Además, prepara el mercurio para que pueda ser totalmente absorbido por la espirulina. Toma 1-2 cucharaditas mezcladas con agua o zumo.
- Espirulina: extrae los metales pesados del cerebro, del sistema nervioso central y del hígado, y absorbe los metales pesados extraídos por el extracto en polvo de jugo de cebada verde. Toma 2 cucharaditas mezcladas con agua, agua de coco o zumo.
- Cilantro: se introduce en todos los rincones de difícil acceso y extrae de ellos hasta los metales más antiguos. Mezcla una

taza de cilantro con un vaso de batido o de zumo, o añádela a la ensalada o al guacamole.

- Arándanos silvestres: extraen los metales pesados del cerebro. Además, curan y reparan todos los huecos que hayan podido quedar al retirar los metales pesados, un punto especialmente importante en lo que respecta al tejido cerebral. Son el alimento más potente para revertir el alzhéimer. Toma al menos una taza al día.
- Dulce atlántico: se une al mercurio, al plomo, al aluminio, al cobre, al cadmio y al níquel y atraviesa la barrera hematoencefálica. A diferencia de otras algas, el dulce atlántico constituye, por sí solo, una fuerza muy potente para eliminar el mercurio. Se introduce en los rincones profundos y ocultos del organismo, busca el mercurio, se une a él y no lo suelta hasta que abandona el cuerpo. Toma 2 cucharadas soperas al día si está en trozos o una cantidad equivalente si es entero.

Debes tomar estos cinco alimentos y suplementos en un plazo de veinticuatro horas para optimizar sus efectos. Si no puedes encajarlos todos en tu dieta diaria, intenta tomar dos o tres cada día. Estos cinco alimentos, además de ser potentes eliminadores de metales pesados, aportan también nutrientes fundamentales para reparar los daños causados y restaurar el organismo. Si quieres reforzar aún más el tratamiento, añade raíz de bardana.

No existe en el mundo otra forma más eficaz de eliminar los metales pesados. Si sigues escrupulosamente este programa de depuración de metales pesados durante un periodo prolongado, observarás una mejoría radical. Yo he visto a gente que ha experimentado una mejoría casi milagrosa al eliminar generaciones de mercurio de su organismo. Podríamos decir que lo mejor que puedes hacer por tu salud es eliminar los metales pesados de tu cuerpo.

Ten presente que existen otros alimentos y hierbas, como la chlorella, que se anuncian como beneficiosos para eliminar metales pesados. Ten cuidado. Aunque la chlorella está muy de moda en el

mundo de los suplementos, su imprevisibilidad hace que resulte menos eficaz que los que yo te he indicado. No es capaz de protegerte de los peligros del mercurio.

La contaminación del agua

En esta época moderna, a pesar de todo lo que hemos aprendido acerca de los daños medioambientales, el agua de consumo sigue estando contaminada.

No podemos hacer gran cosa para evitar la contaminación del aire y de la tierra (aparte de mudarnos a una zona ecológicamente más limpia), pero sí podemos hacer mucho en lo que se refiere al agua.

Puedes sortear totalmente los contaminantes locales comprando agua embotellada. Si lo haces, asegúrate de que las botellas de plástico en las que viene no contengan bisfenol A (BPA), una sustancia química industrial venenosa. Aunque los plásticos tienen sus defectos, el agua embotellada es más segura que la del grifo, que contiene un índice muy superior de subproductos del plástico.

También puedes comprar un filtro de calidad para eliminar todas las toxinas del agua del grifo. Si eliges esta opción, compra un aparato que elimine los metales pesados, el cloro y el flúor (muchas comunidades añaden flúor al agua con la idea equivocada de que es beneficioso para las personas. Pero nada más lejos de la verdad. Es un subproducto del aluminio... y una neurotoxina).

Existen aparatos purificadores de agua que utilizan un proceso de ósmosis inversa y otros que producen agua destilada. Estos aparatos son muy eficaces, pero, además de las toxinas, eliminan también minerales beneficiosos. Si eliges uno de ellos, tendrás que comprar también oligoelementos ionizados en gotas y añadirlos al agua para devolverle los sólidos minerales que se eliminan con la ósmosis inversa y la destilación.

Algo estupendo que puedes añadir a cualquier agua procesada es un chorreón de zumo de limón o lima recién cortada. La mayor parte del agua ha perdido su factor vivo como consecuencia del filtrado y el procesado. Esto tiende a matar el agua; pero, cuando le añades

zumo fresco de limón o de lima, la reactivas y la vuelves a despertar, porque el agua que reside en el limón o en la lima está viva. De este modo, el agua puede unirse mejor a las toxinas del cuerpo para eliminarlas.

Infusión anticloro y antiflúor

Si quieres depurar a fondo el cloro y el flúor de tus órganos y de todo tu cuerpo, mezcla hojas de zarzamora, hojas de frambuesa, flores de hibisco y escaramujos a partes iguales. Haz una infusión con una cucharada sopera de la mezcla por cada taza de agua caliente.

Pesticidas, herbicidas y fungicidas

Con mucha frecuencia entramos en contacto con pesticidas, herbicidas y fungicidas.

Una de las vías por las que acceden a nosotros es a través de los productos frescos convencionales. Los tomates no ecológicos, por ejemplo, suelen fumigarse en cantidades no reguladas y muy superiores a lo reglamentario. El simple hecho de consumir este tipo de tomates, o cualquier otro tipo de frutas y verduras no ecológicas, puede hacernos ingerir una gran cantidad de herbicida. Como mínimo, cualquier producto fresco procedente de cultivo convencional debe ser lavado para eliminar la mayor cantidad de toxinas posible de su superficie (eso no significa que tengas que suprimir totalmente el consumo de frutas y verduras por miedo a las toxinas; sus nutrientes son fundamentales para la salud). Siempre que puedas, compra productos ecológicos.

Si consumes alimentos de origen animal, deben ser cuando menos ecológicos y, a ser posible, alimentados con hierba y procedentes de ganadería extensiva. Aunque estos productos seguirán teniendo radiación procedente de la central nuclear de Fukushima que se destruyó en 2011, al menos poseerán una

concentración menor de pesticidas, herbicidas y fungicidas, porque los productos animales no ecológicos tienen un nivel muy elevado de estas sustancias químicas, más que cualquier fruta o verdura que haya sido fumigada y cultivada por métodos convencionales. (En seguida vamos a analizar más profundamente el tema de la radiación).

Los parques son otros espacios que también suelen fumigarse abundantemente con herbicidas y pesticidas. Si vas a sentarte en zonas verdes públicas, toma precauciones como, por ejemplo, hacerlo sobre una manta (que deberás lavar después). Evita también rociar sustancias químicas tóxicas en tu jardín y procura no usar insecticidas dentro de tu hogar.

Infusión antipesticida, antiherbicida y antifungicida

Para eliminar pesticidas, herbicidas y fungicidas almacenados en zonas muy profundas de tu organismo, mezcla raíz de bardana, trébol rojo, verbena de limón y jengibre a partes iguales. Prepara una infusión utilizando una cucharada sopera de la mezcla de plantas por cada taza de agua caliente.

Plásticos

Vivimos en un mundo rodeado de plásticos. Si dependiera de los fabricantes, saldríamos del seno de nuestra madre ya envueltos en plástico.

Utilizamos bolsas de plástico para envolver las comidas y bebidas que compramos, recipientes de plástico para organizar y almacenar la comida y la bebida, film plástico para tapar la comida y la bebida, y más bolsas de plástico para tirar los restos. También los fármacos tienen un contenido muy elevado en plástico. En consecuencia, es inevitable que el plástico entre en nuestro organismo de un modo u otro.

Algunos tipos de plástico son relativamente benignos. Otros, sin embargo, tienen propiedades que favorecen la inflamación, trastornan las neuronas cerebrales y los neurotransmisores, confunden a las hormonas del cuerpo y alimentan cánceres, virus y bacterias. Y resulta casi imposible distinguir los plásticos inocuos de los peligrosos.

Por eso es muy conveniente, por ejemplo, utilizar bolsas de tela para transportar los alimentos. Elige recipientes de vidrio en lugar de los de plástico para conservar la comida. Y en aquellos casos en los que no puedas evitar el uso del plástico —por ejemplo, a la hora de comprar la mayoría de las botellas de agua o un robot de cocina—, asegúrate de que el fabricante no utiliza BPA.

Infusión antiplástico

Para eliminar el plástico y sus subproductos de tu organismo, mezcla alholva, hojas de gordolobo, hojas de olivo y melisa a partes iguales. Prepara una infusión con una cucharada de mezcla de plantas por cada taza de agua caliente.

Limpiadores

Los limpiadores industriales han sido diseñados para destruir la suciedad... sin tener en cuenta el efecto que pueden producir sobre las personas que respiran sus emanaciones. Por ejemplo, los limpiadores de alfombras y moquetas tradicionales utilizan agentes limpiadores y disolventes con sustancias químicas como el percloretileno, el hidróxido de amonio, el ácido hidrofúrico y el nitrilotriacetato. Estas sustancias son peligrosas para la salud. Además, muchas alfombras y moquetas ya contienen toxinas, por lo que la «limpieza» no hace sino acumular venenos sobre venenos. Si pasas mucho tiempo dentro de casa, estarás respirando estos humos tóxicos durante la mayor parte del día, y eso debilita el

sistema inmunitario y puede llegar a desencadenar un problema de salud.

Una posible solución consistiría en eliminar las moquetas y sustituirlas por suelos de madera y alfombrillas (también debes tener cuidado con los tintes y barnices para la madera, porque desprenden vapores tóxicos durante la aplicación). Otra posibilidad es comprar una moqueta «verde» y contratar un servicio de limpieza respetuoso con el medioambiente, o limpiarla tú mismo con limpiadores ecológicos. También debes intentar evitar los productos convencionales de limpieza para el hogar. Existen muchos limpiadores ecológicos por los que los puedes sustituir.

Otra fuente de toxinas que merece la pena tener en cuenta es la ropa. Los tintes convencionales utilizan sustancias químicas que más tarde, cuando utilizas la ropa a diario, impregnan la piel y los pulmones. Para evitarlo, busca tintes «verdes».

En este mismo sentido, ten en cuenta que las ropas nuevas suelen estar cubiertas de formaldehído y otras sustancias cancerígenas para evitar que se arruguen o les salgan hongos. Asegúrate de lavar la ropa que acabas de comprar antes de ponértela.

Infusión para eliminar los disolventes de los productos de limpieza

Para minimizar los efectos de la exposición a los disolventes y para depurar el cuerpo de las sustancias químicas que hayas podido almacenar, mezcla caléndula, manzanilla, fucus y borraja a partes iguales. Prepara una infusión utilizando una cucharada sopera de hierbas por cada taza de agua caliente.

Radiación

Cuando una central nuclear libera radiación a la atmósfera —como sucedió con la planta de Fukushima Daiichi de Japón tras el maremoto y el tsunami de 2011—, esta radiación no desaparece,

sino que continúa ya para siempre irradiando levemente los alimentos, el agua y el aire de todo el mundo.

No podemos hacer nada para evitar este tipo de radiación flotante. Una forma de *limitar* la exposición a la radiación provocada por el desastre de la central de Fukushima Daiichi es consumir los alimentos que ocupen los lugares inferiores de la cadena alimentaria. Hoy por hoy, toda la carne, los productos lácteos y las aves que consumimos tienen concentraciones muy elevadas de radiación. Los animales comen grandes cantidades de pienso o hierba que contienen materiales radiactivos. Es un proceso que se denomina biomagnificación y se origina como consecuencia de la acumulación de materia tóxica en concentraciones más elevadas en las criaturas que ocupan los puestos más altos de la cadena alimentaria.

No estoy tratando de asustar a nadie. Si quieres olvidar lo que acabas de leer, lo entiendo.

También puedes eliminar la radiación de tu organismo y esforzarte por limitar tu exposición a las *otras* fuentes de radiación. Por ejemplo, si vas al dentista y te hace una radiografía, insiste en que te cubran con un delantal de plomo o con cualquier otra protección todas las partes del cuerpo excepto la boca. Eso incluye la garganta, que puede desarrollar cáncer de tiroides como consecuencia de la exposición a la radiación. Intenta minimizar todo lo que puedas las radiografías dentales, aunque tu dentista las haga digitales. Y lo mismo te digo para cualquier otro médico: no aceptes automáticamente cuando te proponga hacerte una. Si no estás seguro de que sea imprescindible, no dudes en preguntar. En ocasiones no son realmente necesarias, solo opcionales.

En este mismo sentido, siempre que vayas a someterte a un tratamiento médico que implique el uso de radiación, haz muchas preguntas. Por ejemplo, si eres una mujer y te van a hacer una radiografía torácica, asegúrate de que te ponen un delantal de plomo cubriendo el aparato reproductor. No siempre lo ofrecen, así que más vale que lo pidas.

Muchas veces existen alternativas de tratamiento menos agresivas y que presentan menores riesgos. Las mujeres, por ejemplo,

deberían considerar la posibilidad de que les hagan un termograma (que utiliza imágenes por infrarrojos) para detectar un posible cáncer de mama, en lugar de sentirse empujadas a hacerse mamografías.

El cuerpo humano es más sensible a la radiación de lo que creen los médicos. Como haces con cualquier otra toxina, esfuérzate por evitarla en lo posible.

Las algas son una forma estupenda de proteger los órganos y las glándulas de la radiación. El miedo de que ellas mismas estén saturadas de sustancias radiactivas o metales pesados perjudiciales para la salud es un error. Las verduras solo asimilan las toxinas; no las liberan. Por eso, si tomas un puñado de dulce que *sí* ha recogido contaminantes del mar, estos no se descargarán en tu cuerpo. El dulce se aferrará a las sustancias radiactivas y a los metales pesados, seguirá recogiendo más a medida que va discurriendo por tu tracto digestivo y en su momento los expulsará de tu cuerpo cuando tú expulses el dulce. Intenta elegir algas del océano Atlántico frente a las del Pacífico. Tienen más capacidad para absorber toxinas del organismo.

Infusión antirradiación

Para preparar un antídoto contra la exposición a la radiación, mezcla kelp atlántico, dulce atlántico, hojas de diente de león y hojas de ortiga a partes iguales. Prepara una infusión utilizando una cucharada sopera de hierbas por cada taza de agua caliente.

Más métodos depurativos

Agua de limón

Una forma muy efectiva de depurar el cuerpo es beber, con el estómago vacío y nada más levantarte, un litro de agua con un limón recién exprimido. El zumo de limón activa el agua y hace que

le resulte más fácil unirse a las toxinas del organismo para eliminarlas.

Este método es especialmente eficaz para depurar el hígado, que ha estado trabajando durante toda la noche, mientras dormías, para acumular y purgar las toxinas del cuerpo. Cuando te despiertas, está a punto de caramelo para que lo hidrates y lo limpies con agua activada. Después de beber el agua de limón, concédele al hígado media hora para limpiarse. Puedes desayunar después. Si lo conviertes en tu rutina mañanera, con el tiempo verás cómo tu salud mejora enormemente.

Si quieres reforzar la depuración, añade una cucharadita de miel cruda y una cucharadita de jengibre recién rallado al agua de limón. El hígado asimilará la miel para restaurar sus reservas de glucosa mientras purga las toxinas profundas para dejarle sitio.

Jugo de aloe vera

Una forma estupenda de depurar el hígado y el tracto intestinal es tomar el gel fresco de una hoja de aloe vera una vez al día. Para prepararlo, corta un trozo de hoja de aloe de diez centímetros (si es grande, como suele serlo el aloe que venden en las tiendas; si utilizas una planta cultivada en casa, es probable que las hojas sean más pequeñas y delgadas, así que deberás cortar un trozo mayor). Limpia la hoja como si fuese un pescado, retirando la piel verde y las púas. Saca el gel transparente teniendo cuidado de no coger nada de la base de la hoja, que tiene un sabor amargo. Puedes batirlo o tomarlo tal cual.

Ayuno a base de zumos

Otro componente útil del programa de depuración es la práctica de «ayunos» de un día consumiendo solo zumos.

El zumo debe contener apio, pepino y manzana.

Si quieres, puedes añadirle un poco de espinacas o cilantro para darle variedad. Pero los ingredientes fundamentales deben ser siempre el apio, el pepino y la manzana. Esta combinación tiene el equilibrio perfecto de sales minerales, potasio y azúcar para estabilizar los niveles de glucosa mientras el organismo va eliminando las toxinas.

Prepara un zumo de entre 450 y 600 mililitros y tómalo cada dos horas. Entre medias no debes tomar nada más que agua, a ser posible un vaso de medio litro una hora después de cada zumo. De este modo, habrás tomado seis zumos y seis vasos de agua al cabo del día.

La primera vez que lo hagas, intenta que sea en fin de semana, cuando no vayas a salir de casa. Si nunca has hecho una cura depurativa, los venenos que extraigas de tu organismo pueden provocar que te sientas mal. Si así fuera, tumbate y descansa. Cuando la hayas hecho unas cuantas veces y te sientas cómodo con ella, puedes ampliarla a un ayuno de dos días a base de zumos. De todas formas, el segundo día es conveniente pasarlo en casa por si experimentas un descenso brusco de energía. Aunque muchas personas notan que su energía aumenta en lugar de decrecer.

Puedes experimentar con el zumo, añadiéndole otros ingredientes como, por ejemplo, col en lugar de espinacas o una pizca de jengibre de vez en cuando para que cambie de sabor, o un poco más de cilantro. De todas formas, no te pases. El apio, el pepino y la manzana son los que limpian las toxinas. Si añades una cantidad grande de cualquier otra cosa, estarás quitándole sitio a los ingredientes fundamentales.

Si haces este ayuno cada dos semanas, deberías conseguir unos resultados fantásticos y notar una gran diferencia.

Ayuno a base de agua

Una versión más extrema del ayuno a base de zumos es el ayuno a base de agua.

En esta depuración se toma *solo* agua, concretamente un vaso de medio litro cada hora, empezando al despertar y siguiendo hasta que te acuestas.

Como no obligas al cuerpo a trabajar procesando nada, estás dando a tu aparato digestivo un día de vacaciones. Este usará este descanso para hacer un poco de limpieza general y expulsar toxinas que normalmente no tiene oportunidad de gestionar.

Este ayuno debes hacerlo en casa. Es posible que tengas que orinar con frecuencia, lo que podría resultar incómodo en el trabajo. También puedes experimentar bajones de energía o quizá te broten emociones fuertes, en cuyo caso no debes dudar en acostarte y descansar o dormir.

Si te gusta este ayuno y lo encuentras productivo, hazlo una vez al mes durante al menos tres meses. Los resultados pueden ser increíbles.

Cama elástica

Otra forma de depurar el organismo es saltar suavemente sobre una cama elástica. Hacerlo durante diez minutos al día impulsa la circulación del sistema linfático y ayuda a depurar todo el cuerpo, sobre todo el hígado.

Sauna de infrarrojos

Otro aparato que resulta sorprendentemente útil para depurarse es la *sauna de infrarrojos*, que emite luz infrarroja sobre la piel con el objetivo de curar. Los rayos penetran profundamente en el cuerpo y aportan beneficios tales como un aumento del flujo sanguíneo y de la oxigenación de la sangre y la eliminación de toxinas de la piel. Además, eliminan el malestar y estimulan el sistema inmunitario.

Se pueden encontrar en gimnasios, centros de masaje terapéutico y centros de sauna. Haz sesiones de entre quince y veinte minutos

dos veces a la semana. Si las haces correctamente, lo normal es que sientas una mejoría inmediata tras cada sesión.

Masaje

Desde los albores de la humanidad, las personas que se quieren se ponen las manos encima para apoyarse. El masaje es nuestra forma más antigua de terapia y sigue siendo hasta hoy uno de los métodos de curación más poderosos. Un buen masaje de tres cuartos de hora en todo el cuerpo favorece la circulación y ayuda a eliminar toxinas, sobre todo del hígado.

Lo más probable es que estimule las glándulas suprarrenales y los riñones, relaje el corazón y alivie las tensiones.

Lo ideal es tomar dos vasos de medio litro de agua de limón o de lima fresca justo después del masaje. Con ello se optimizan los beneficios depurativos de la sesión.

CASO REAL

Alzhéimer detenido

Desde mucho tiempo atrás, en la familia siempre se bromeaba acerca de lo olvidadiza que era Whitney. A lo largo de los años, había perdido el bolso y las llaves miles de veces, se había quedado en blanco a la hora de marcar el número de teléfono del trabajo de su marido, James, e incluso había olvidado alguna que otra vez los cumpleaños de sus hijos. Siempre que iban a jugar al fútbol, Kendra, la hija de Whitney, le preguntaba antes de salir de casa:

—Mamá, ¿te has olvidado de algo?

Los niños lo consideraban algo normal, divertido incluso.

Pero todo cambió una Navidad, cuando Whitney tenía cincuenta y tres años. Todos se habían reunido en el cuarto de estar, ansiosos de abrir los regalos...; todos, excepto Whitney.

—¿Dónde está mamá? —preguntó al fin su hija Miley. Whitney solía ser siempre la primera para las fiestas.

James la encontró en el cuarto de baño, maquillándose como si fuese un día normal de trabajo. Le dijo que los niños estaban esperándola abajo. Whitney miró a James con el ceño fruncido pero le siguió hasta la sala. Cuando vio el árbol lleno de luces y el montón de regalos envueltos debajo de él, se quedó muy sorprendida. Se le había olvidado que era Navidad.

James acompañó a Whitney a su médico de cabecera y luego al neurólogo y a varios especialistas más. Al final, el diagnóstico fue que tenía alzhéimer. Toda la familia se quedó destrozada ante el pronóstico: entre tres y cinco años de vida de calidad por delante, y eso en el mejor de los casos. Tenían ante ellos una perspectiva que jamás había pasado por su mente. Los médicos aconsejaron a James que pusiera en orden todos los asuntos familiares mientras Whitney tuviera todavía la mente en su sitio.

Timothy, de diecisiete años; Miley, de catorce, y Kenda, de doce, eran ya suficientemente mayores para comprender la gravedad de la situación. Miley empezó a dedicar horas a buscar información sobre el alzhéimer por Internet, a leer acerca de la devastación que genera. Entre ataques de pánico, Kendra comenzó a escribir listas de cosas que Whitney debía recordar a diario. Timothy dejó el instituto para ayudar a su madre todo lo que esta le permitía.

La hermana de Whitney, Sharon, la llevó a diversos médicos alternativos buscando una respuesta capaz de revertir la enfermedad. En una sala de espera, Sharon encontró un artículo en el periódico local en el que se mencionaba mi nombre diciendo que ayudaba a la gente a curarse de enfermedades misteriosas.

Durante mi primera cita con Whitney, el Espíritu dirigió mi atención a dos grandes bolsas de mercurio situadas en el hemisferio izquierdo del cerebro. Llevaban allí desde que Whitney era niña. Ahora se estaban oxidando rápidamente y provocando unos vertidos que se extendían a toda velocidad, dañando los tejidos del cerebro y acelerando la enfermedad.

El Espíritu me aconsejó que empezara inmediatamente un régimen para depurar los metales pesados (como se describe en este capítulo), unido a una dieta con muy poca o nada de grasa. El motivo de esta dieta es que la ingesta elevada de grasa aumenta el

nivel de grasa en la sangre y provoca una oxidación muy rápida del mercurio. Una dieta rica en frutas y verduras antioxidantes y baja en grasas ralentiza e incluso detiene la oxidación, y permite la eliminación total del mercurio.

Whitney eliminó todas las proteínas animales de su dieta por la grasa que contenían y utilizó solo —eso sí, con moderación— grasas vegetales como las contenidas en aguacates, frutos secos, semillas y aceites. Cambió su dieta para que incluyera todo tipo de frutas, especialmente arándanos silvestres, y raciones abundantes de verduras como, por ejemplo, espinacas, col y cilantro. También se le permitió consumir patatas, batatas y otras verduras feculentas.

Con el tiempo, esta dieta saludable y depurativa, que reforzaba la glucosa y estaba repleta de antioxidantes, detuvo radicalmente la oxidación. Los síntomas del alzhéimer empezaron a revertir.

Timothy volvió a matricularse en el instituto y consiguió un trabajo de fin de semana en un mercado local de productos ecológicos para poder llevar a casa cajas de frutas y verduras con descuento. Miley redirigió sus habilidades con Internet y empezó a buscar recetas a base de verduras. Kendra, por su parte, volvió a respirar y se unió a su hermana en la cocina para experimentar con los smoothies y batidos.

Seis meses después de empezar el programa, las habilidades memorísticas de Whitney habían vuelto al punto en que se encontraban antes de la pesadilla del árbol de Navidad.

Al cabo de un año, su memoria era mejor que antes de nacer Timothy.

Las dietas que están de moda hoy en día jamás habrían permitido la ingesta de todas las frutas y verduras feculentas que Whitney necesitaba para curarse. Una dieta de moda habría optado por más proteínas, lo que significa una mayor cantidad de grasa, y habría hecho que la enfermedad avanzara rápidamente en lugar de revertir.

Con el alzhéimer detenido, la familia recuperó la tranquilidad. Ahora es raro que Whitney se olvide las llaves, pero, cuando lo hace, tanto James como los niños y ella misma simplemente se ríen.

** * **

CAPÍTULO 19

Lo que no debemos comer

Todos queremos tener el control total de nuestra salud. Queremos libertad para elegir.

Nos gusta decidir la ropa que nos ponemos por la mañana y los zapatos que vamos a llevar. Queremos tener la capacidad de apartarnos del que está fumando para no inhalar su humo. Nos gusta elegir lo que vamos a comer.

Queremos ser nosotros los que decidamos qué es lo que le ponemos encima al cuerpo, lo que le está rodeando y lo que entra en él.

Bueno, a menos que no te importe nada de eso. Puedes ponerte ropas de una talla que no te venga bien, aspirar el humo del tabaco, comer comida basura y que todo te dé igual..., pero siempre que sepas lo que estás haciendo. Es tu decisión; la tomas de manera consciente y todos debemos respetarla.

Pero ¿qué pasa si *no eres consciente* de que lo que estás haciendo podría estar perjudicando tu vida o dañando tu salud? En ese caso, no tendrías posibilidad de elección.

Y eso es exactamente lo que está sucediendo hoy en día. La gente consume alimentos, suplementos y aditivos que pueden tener efectos perjudiciales e irritantes para la salud y limitar su calidad de vida... y no tiene ni idea de ello. Una cosa es caer en la tentación de tomar una tarta de chocolate sabiendo que puede añadirnos unos centímetros de cintura. Sin embargo, la situación cambia radicalmente si esa tarta contiene un ingrediente que tú no sabes

que puede ser pernicioso para tu salud o que incluso puede quitarte un año de vida.

A diario engañan a la gente para que consuma venenos, sustancias irritantes y otras sustancias que destruyen la salud. Las personas no tienen voz ni voto en esta cuestión, porque desconocen lo que está sucediendo. Eso les quita la posibilidad de elección, la libertad, la capacidad de decisión y el control.

Está claro que puedes adoptar la actitud de decir «bueno, solo un poquito» o «lo que no mata, engorda» o «todo el mundo lo hace» o «no puede ser *tan* malo». Si gozas de una salud perfecta y no tienes ningún problema, si eres joven y te sientes indestructible, quizá no sea tan malo que unos cuantos ingredientes tóxicos entren en tu cuerpo sin tu conocimiento.

Pero si te preocupas, aunque sea mínimamente, de tu salud —si tienes intolerancia a alguna sustancia o sufres alguna dolencia, si has estado combatiendo alguna enfermedad o si sencillamente te interesa la prevención—, en ese caso es fundamental que evites todos los factores que puedan desencadenar o favorecer la enfermedad. Tu cuerpo necesita todos los apoyos posibles para curarse y, luego, conservar la salud.

En lo que se refiere a la salud, es mentira eso de que lo que no mata engorda. Es un error que se ha transmitido durante siglos. Lo cierto es que ingerir venenos no te hace inmune a ellos. Más bien todo lo contrario; cuanto más envenenes tu cuerpo, más débil y vulnerable estarás.

A estas alturas todos hemos oído hablar de los conservantes y aromatizantes artificiales; sabemos muy bien que nos interesa evitarlos. Sin embargo, existen también otros ingredientes problemáticos que deberías conocer y evitar. Estos ingredientes pueden alimentar problemas víricos, bacterianos o fúngicos preexistentes, lo que puede provocar una inflamación y generar el caos en el aparato digestivo, debilitar y confundir al sistema inmunitario, forzar las glándulas y los órganos, entorpecer a las células de todo el cuerpo, afectar o destruir las neuronas y los neurotransmisores cerebrales, provocarte ansiedad o depresión, hacerte candidato a sufrir un ictus o un infarto y muchas más cosas.

No es probable que los profesionales sanitarios te adviertan de la mayoría de estos alimentos, aditivos y suplementos, porque no es muy conocido que puedan agravar enfermedades ya existentes ni que puedan desencadenar otras nuevas.

Tienes derecho a conocer plenamente todo lo que consumes y los efectos que produce sobre tu cuerpo. Leyendo este capítulo empezarás a protegerte. *Tienes derecho* a protegerte. Ya va siendo hora de que tengas voz y voto en lo que se refiere a las cosas que introduces en tu cuerpo; es un paso muy poderoso para recuperar la salud.

Maíz

Antiguamente, el maíz era una de las principales fuentes de alimentación de la Tierra.

Por desgracia, la tecnología de los *organismos genéticamente modificados*, o *transgénicos*, ha hecho que deje de ser un alimento viable.

Los productos y subproductos del maíz provocan mucha inflamación. Es un alimento que puede alimentar virus, bacterias, mohos y hongos. Aunque encuentres maíz que se anuncie como no transgénico, hay muchas probabilidades de que pueda desencadenar todo tipo de problemas de salud..., y aun en ese caso puede ser transgénico.

Intenta evitar *todos* los productos elaborados con maíz y *todos* aquellos en los que aparezca como ingrediente. Estos alimentos incluyen los chips de maíz, las tortillas para tacos, las palomitas, los cereales de maíz y cualquier cosa que incluya sirope o aceite de maíz. También me refiero aquí a otros productos en los que el maíz es un ingrediente menos obvio, como, por ejemplo, los refrescos, los chicles, el sirope de maíz rico en fructosa, la pasta de dientes, los alimentos sin gluten que sustituyan el trigo por maíz y las tinturas herbales que utilicen alcohol como conservante (lo más probable es que se trate de alcohol de maíz; adquiere aquellas que no contengan alcohol).

Intenta leer atentamente las etiquetas... y hazlo lo mejor que puedas.

Evitar los productos y subproductos del maíz puede resultar muy complicado. No pasa nada por disfrutar de vez en cuando de una mazorca de maíz fresco y ecológico en verano. Sin embargo, por el bien de tu salud, merece la pena que hagas el esfuerzo de evitarlo el resto del tiempo.

Soja

La soja ha corrido la misma suerte que el maíz.

Antiguamente era un alimento saludable. Hoy en día, sin embargo, puedes dar por seguro que cualquier producto de soja que encuentres va a estar hasta cierto punto contaminado con transgénicos o contener glutamato monosódico. Ten cuidado cuando tomes alubias de soja, edamame, miso, leche de soja, alubias de soja secas, salsa de soja, proteína vegetal texturizada, proteínas de soja en polvo, productos artificiales de carne elaborados con soja y demás.

Intenta evitar la soja todo lo que puedas. Si te gusta mucho y la echas de menos, límitate a las opciones más seguras: tofu o tempeh ecológico y sin aromatizar, o nama shoyu de máxima calidad.

Aceite de colza

Hoy en día, casi todo el aceite de colza es transgénico. Sin embargo, aunque no lo fuera, este tipo de aceite provoca mucha inflamación. Resulta especialmente peligroso para el aparato digestivo, porque puede provocar daños en el revestimiento del intestino grueso y del intestino delgado, y es una de las causas principales del síndrome del colon irritable. También puede alimentar a los virus, bacterias, hongos y mohos.

Aparte de eso, el aceite de colza produce en el interior de las arterias un efecto similar al del ácido de las baterías y provoca

grandes daños vasculares.

En muchos restaurantes y en miles de productos se utiliza como alternativa barata al aceite de oliva. Hasta las cadenas más reputadas de herbolarios y restaurantes lo utilizan para no encarecer los productos y algunas veces incluso lo anuncian como un alimento saludable. Por desgracia, aunque constituya una parte diminuta de un plato compuesto, por lo demás, de ingredientes perfectamente saludables y naturales, deberás evitarlo por lo destructivo que es.

Si padeces una enfermedad misteriosa o algún otro tipo de dolencia, intenta evitarlo a toda costa.

Azúcar de remolacha procesado

Hasta hoy, las remolachas transgénicas se han reservado fundamentalmente para elaborar azúcar procesado. Por ese motivo, debes evitar los productos que contengan este tipo de azúcar, porque alimenta cánceres, virus y bacterias.

Esto no tiene nada que ver con rallar unas remolachas ecológicas frescas para la ensalada o de licuarlas para zumo. Si te limitas a las remolachas ecológicas, la mayoría de las que compras enteras en los herbolarios o en los mercados agrícolas son seguras.

Huevos

Los seres humanos llevan miles de años consumiendo huevos. En su momento fueron un alimento fantástico para la supervivencia en aquellas zonas del planeta en las que no se podía disponer de otros alimentos en determinadas épocas del año. Sin embargo, eso cambió con la llegada del siglo xx..., que fue cuando empezaron las epidemias de enfermedades autoinmunes, víricas y bacterianas y de cáncer.

Las personas consumimos, por término medio, más de trescientos cincuenta huevos al año. Esto incluye huevos enteros y todos aquellos alimentos que contienen ingredientes a base de huevo.

Si padeces cualquier tipo de dolencia, como la enfermedad de Lyme, el lupus, el síndrome de fatiga crónica, ataques de migraña o fibromialgia, evitar los huevos puede dar a tu cuerpo el apoyo que necesita para mejorar.

El principal problema de los huevos es que son uno de los alimentos fundamentales de cánceres, quistes, fibroides, tumores y nódulos. Las mujeres con síndrome del ovario poliquístico, cáncer de mama o cualquier otro tipo de quiste o tumor deben evitarlos totalmente. Además, si pretendes evitar el cáncer, combatir un cáncer ya desarrollado o evitar una recaída, mantente alejado de ellos. Eliminarlos totalmente de la dieta constituye una poderosa herramienta de curación para revertir la enfermedad y curarte.

Asimismo, los huevos provocan inflamación y alergias, alimentan virus, bacterias, levaduras, mohos, cándida y otros hongos, y desencadenan edemas en el sistema linfático.

A las personas diagnosticadas con candidiasis o micotoxinas se les suele decir que los huevos son una fuente de proteínas buena y segura que permitirá matar de hambre a la cándida y a las micotoxinas. Nada más lejos de la realidad.

Ya sé lo populares que son. Existe una tendencia creciente que los promociona como uno de los alimentos saludables más importantes. Además están riquísimos y son muy divertidos de comer. Sin embargo, si fueran buenos en la época actual, yo mismo los estaría promocionando.

Productos lácteos

La leche, el queso, la mantequilla, la nata, el yogur y todo este tipo de productos contienen una cantidad considerable de grasa y su digestión supone un esfuerzo para el aparato digestivo y, en especial, para el hígado.

Los productos lácteos contienen un azúcar, la lactosa, y la combinación de grasa y azúcar produce efectos negativos sobre la salud, sobre todo si eres diabético. Es más, la presencia de grasa de la leche en la sangre ayuda a criar virus y bacterias.

Este tipo de productos favorecen también la producción de mucosidad y son una de las principales causas de inflamación y alergias.

Los productos lácteos han producido *siempre* este tipo de problemas, incluso cuando son ecológicos y procedentes de ganadería extensiva. Hoy en día, además, la práctica convencional y habitual ha hecho que pasen de ser un alimento problemático a convertirse en uno tóxico por la presión que sufren las granjas para administrar hormonas, antibióticos, maíz y soja transgénicos y gluten a vacas, cabras y ovejas.

Si quieres tener un proceso de curación sin sobresaltos, es mejor que no los consumas en absoluto.

Cerdo

Evita todos los alimentos elaborados con carne de cerdo, incluidos el jamón, el beicon, los productos procesados a base de carne de cerdo, el tocino y demás. Es muy difícil curarse de cualquier enfermedad crónica mientras se sigue consumiendo este tipo de productos, debido a su elevado contenido en grasa.

Pescado de piscifactoría

En las piscifactorías, los peces suelen criarse en espacios pequeños y cerrados. En estas condiciones proliferan las algas, los parásitos y otras enfermedades, por lo que los criadores suelen administrar antibióticos a los peces y tratar el agua con sustancias químicas tóxicas. Eso hace que el consumo de pescado de piscifactoría resulte peligroso.

El pescado más seguro es el que se pesca en el mar: salmón, halibut y bacalao. Elijas el que elijas, presta atención a su contenido en mercurio, especialmente en el caso de peces de mayor tamaño, como el pez espada y el atún.

Gluten

El gluten es una proteína que está presente en muchos cereales. Los tipos de gluten que provocan más intolerancia en las personas son el de trigo, cebada, centeno o espelta (una variedad de trigo). Por lo que se refiere a la avena, sé consciente de que el cultivo y el procesado provocan en ocasiones una contaminación cruzada con otros cereales que contienen gluten. De todas formas, este cereal puede ser muy apropiado para aquellas personas que muestren poca intolerancia. Busca los productos etiquetados como alimentos sin gluten. Los cereales que contienen gluten contienen también numerosos alérgenos y proteínas que pueden desencadenar cualquier dolencia. Producen trastornos e inflamación, sobre todo en el tracto gastrointestinal, y además confunden al sistema inmunitario, tu principal defensa contra las enfermedades, y a menudo desencadenan celiaquía, crohn y colitis.

El consumo de estos cereales dificulta enormemente la curación. Si quieres recuperarte lo antes posible, minimiza el consumo de cualquier tipo de cereales.

Glutamato monosódico

El *glutamato monosódico* es un aditivo alimentario utilizado en decenas de miles de productos y platos de restaurante. Es una sal que se produce de forma natural en el ácido glutámico (un aminoácido no esencial). Sin embargo, el tremendo daño que puede provocarte no tiene nada de natural.

Se acumula en el cerebro y se introduce hasta los lugares más profundos del tejido neurológico. Provoca inflamación y mata miles de células cerebrales, trastorna los impulsos eléctricos, debilita los neurotransmisores, agota las neuronas, provoca sensaciones de confusión y ansiedad, e incluso puede dar lugar a microictus. Además, debilita y lesiona el sistema nervioso central.

Resulta especialmente nocivo para aquellas personas que padecen alguna enfermedad relacionada con el cerebro o con el sistema nervioso central. De todas formas, aunque no se padezca ninguna enfermedad de este tipo, no es beneficioso en ninguna circunstancia. Por tanto, es un aditivo que debes evitar *siempre*.

Como está incluido en una cantidad ingente de productos, es fundamental leer atentamente las etiquetas sabiendo exactamente lo que se está buscando. A menudo se «esconde» en las etiquetas porque tiene una reputación merecidamente mala. Los siguientes términos suelen significar que el producto en cuestión contiene glutamato: *hidrolizado, autolizado, proteasa, carragenano, maltodextrina, caseinato de sodio, vinagre balsámico, malta de cebada, extracto de malta, extracto de levadura, levadura de cerveza, almidón de maíz, almidón de trigo, almidón alimentario modificado, gelatina, proteína texturizada, proteína de suero lácteo, proteína de soja, salsa de soja, caldo, consomé y condimentos.*

Aromas naturales

Cualquier ingrediente que tenga un nombre parecido a *aroma natural* es glutamato oculto.

Aroma natural de cereza, aroma natural de naranja, aroma natural de limón, aroma natural de fruta... no son extractos de frutas y no son amigos nuestros. Y lo mismo podemos decir de la *esencia de humo, esencia de pavo, esencia de carne de vacuno, esencia natural de menta, esencia natural de arce, esencia natural de chocolate, aroma natural de vainilla* y todos los demás «aromas» y «esencias» naturales (el extracto puro de vainilla no representa ningún peligro).

Cada tipo de aroma natural puede conllevar múltiples riesgos biológicos y contener sustancias químicas. Por desgracia, estos aromas naturales han conseguido evadir los controles y se han colado en miles de productos de herbolario que se anuncian como buenos, seguros y saludables para ti y para tus hijos.

Mamás, prestad atención. Los aromas naturales son uno de los trucos más nuevos para esconder el glutamato. Tomad siempre la precaución de leer las etiquetas para así evitar este ingrediente oculto.

Aromas artificiales

Los *aromas artificiales* pueden ser miles de sustancias químicas generadas en un laboratorio. No te arriesgues a consumirlos. Intenta en lo posible evitar los aditivos químicos.

Edulcorantes artificiales

La mayoría de los edulcorantes artificiales actúan como neurotoxinas, porque contienen aspartamo. Esta sustancia afecta a las neuronas y al sistema nervioso central. A la larga, los edulcorantes artificiales pueden provocar crisis neurológicas e infartos cerebrales.

Si echas de menos el dulce, toma tanta fruta como te apetezca. La fruta combate las enfermedades y tiene potentes propiedades curativas.

Ácido cítrico

Comparado con los demás aditivos que aparecen en este capítulo, el ácido cítrico no es demasiado nocivo.

De todas formas, resulta muy irritante para el revestimiento estomacal y para el tracto intestinal, por lo que puede provocar mucha inflamación y gran cantidad de molestias si eres sensible a él.

El ácido cítrico (el aditivo) no es lo mismo que el ácido cítrico natural que contienen los cítricos. No debes confundirlos. Los

cítricos son alimentos curativos. El ácido cítrico aislado, sin embargo, deriva con frecuencia del maíz.

Abre bien los ojos, comprueba si aparece el ácido cítrico entre los ingredientes marcados en la etiqueta y evita los alimentos que lo incluyan, sobre todo si sufres cualquier tipo de dolor estomacal.

Suplementos que debes evitar

Existen suplementos que se venden sin receta y que son estupendos. En esta sección, sin embargo, vamos a ver aquellos que, dependiendo de tu enfermedad, pueden no resultar apropiados para ti.

L-carnitina

Si tienes un virus perteneciente a la familia de los herpes, sea del tipo que sea, es posible que tu médico te haya aconsejado que limites el consumo de alimentos ricos en *arginina*, un aminoácido.

Si bien este consejo es acertado, el riesgo de la arginina es menor que el de otro aminoácido llamado *carnitina*, porque este último es un combustible estupendo para todos los virus del herpes. Y lo mismo podemos decir de otros virus que no pertenecen a esta familia. Tampoco es apropiado para las personas que padecen cáncer.

Debes tener cuidado con la L-carnitina. No la consumas nunca en forma de suplemento concentrado.

Suplementos glandulares

Los suplementos glandulares procedentes de animales son un alimento excelente para virus, bacterias y cánceres, porque todos medran con las hormonas concentradas.

Ten cuidado cuando tomes suplementos que contengan concentraciones, por muy pequeñas que sean, de órganos o glándulas de vacuno o de cualquier otro animal. Este tipo de suplementos son esteroides de baja graduación y los médicos los recetan a menudo para los problemas de suprarrenales y de otras glándulas y órganos.

Proteína de suero de leche

La proteína de suero de leche es un subproducto lácteo que no te aporta nada positivo y sí produce inflamación. Además, suele incluir glutamato monosódico.

Las que sí suelen ser seguras son las proteínas de calidad de cáñamo ecológico en polvo. Comprueba los ingredientes de la etiqueta antes de comprarlas, para asegurarte de que no contienen ninguno de los incluidos en este capítulo.

Suplementos de aceite de pescado

A estas alturas, la tendencia del aceite de pescado es ya imparable. Sin embargo, es importante que la gente entienda qué es lo que está introduciendo en su cuerpo. Aunque está bien tomar pescado salvaje de vez en cuando, los suplementos de aceite de pescado son harina de otro costal. Podrías pensar que se trata de la misma cosa, pero lo cierto es que son muy diferentes.

El problema principal es el mercurio y las dioxinas, presentes en la mayor parte del pescado que se utiliza para elaborar estos suplementos. Cuando tomas pescado cuya carne contiene mercurio, este mineral tiene tendencia a establecerse fundamentalmente en el tracto intestinal, en el hígado y en la zona del estómago. Sin embargo, lo que sucede cuando consumes suplementos de aceite de pescado es otra historia mucho más peligrosa. Aunque los fabricantes aseguran que eliminan previamente el mercurio físico de los suplementos, esta aseveración es inviable e irreal.

En los peces, el mercurio se conserva fundamentalmente en los ácidos grasos omega volátiles. Por eso, al procesar millones de peces para obtener el aceite, los niveles de mercurio alcanzan cotas sin igual. Lo que consigue realmente el proceso que siguen luego los fabricantes para intentar reducir el contenido en mercurio es desestabilizar este metal pesado tóxico. Con ello, se convierte en una versión homeopática mucho más fácil de absorber (para las personas interesadas en la homeopatía quiero explicar que, cuanto más diluyes una sustancia, más aumenta su frecuencia y más poder e influencia ejerce sobre el organismo).

Este mercurio concentrado que encontramos en los suplementos de aceite de pescado tiene capacidad para atravesar la barrera hematoencefálica y penetrar con bastante facilidad en órganos sensibles, con lo que trastorna todo el organismo. También puede fortalecer y alimentar a virus y bacterias. Los suplementos de aceite de pescado te encaminan con rapidez al alzhéimer, la demencia y las enfermedades inflamatorias crónicas del cerebro.

Por desgracia, la moda del aceite de pescado avanza a todo trapo alimentada por la falta de información. Es poderosa, popular... y nociva. Intenta evitarla por todos los medios. En lugar de suplementos de aceite de pescado, busca suplementos de omega vegetales, sin pescado y elaborados a base de algas.

Si en algún momento sientes que los argumentos a favor del aceite de pescado te empiezan a convencer, recuerda: ¡el aceite de pescado es el falso remedio milagroso de hoy en día! Vete con pies de plomo, porque no cumple lo que promete.

No pretendo con esto sembrar cizaña dando una información a contracorriente de lo establecido. Lo único que sucede es que no soporto elegir el camino más trillado y repetir la desinformación que circula por ahí, como si la popularidad lograra que fuera acertada. El objetivo de este libro es que mejores con la verdad.

Suplementos de hierro

Aunque el hierro, en la cantidad apropiada, es beneficioso, a los

virus les encanta. Casi todos los casos de anemia provienen de una infección vírica leve. Por ese motivo, debes evitar los suplementos de hierro que no sean de origen vegetal.

Aumenta la ingesta de hierro de forma natural comiendo espinacas, cebada verde, acelgas, calabaza, pipas de calabaza, espárragos, orejones (albaricoques deshidratados) sin azufre y otras verduras y frutas que contengan cantidades relativamente altas de este mineral. Los virus no suelen consumir el hierro procedente de estas fuentes, porque las verduras y las frutas tienen propiedades antivíricas naturales.

CAPÍTULO 20

Miedo a la fruta

Todos somos únicos; es una verdad que ya ha quedado establecida. Creo que todos estaremos de acuerdo en que cada persona es diferente y que también lo es el alma de cada persona. Nadie se atrevería a defender que el alma de Hitler era igual que el alma de un santo.

Piensa en las rocas. Hay rocas sedimentarias, metamórficas e ígneas... y un montón de subtipos distintos dentro de cada uno de estos tres grupos principales. Cada tipo de roca se formó de un modo distinto. Su aspecto es diferente, se erosionan de distinta manera y no se comportan igual unas que otras. Si tuvieras que trepar por una pared de pizarra, por ejemplo, lo harías con mucho cuidado porque tiene tendencia a desgajarse, lo que te haría perder el agarre y caer al suelo.

Pensemos ahora en el agua: ¿crees que las diferentes empresas embotelladoras consideran que ofrecen lo mismo que las demás? Evidentemente, no; por eso los fabricantes de calidad superior gastan fortunas en anunciar los beneficios singulares de su marca. ¿Qué pasaría si comparáramos un vaso de agua potable con el agua del inodoro? ¿O con un charco de la autovía? ¿O con la nieve recién derretida de lo alto de una montaña inmaculada? ¿O con el agua de un acuario, o de una bañera, o de una piscina? Todas son H₂O, pero ¿son lo mismo? Ni en broma.

Esto es lo que sucede con el azúcar. No podemos unificar todos los tipos de azúcar y afirmar que son malos. No podemos decir, sencillamente, «es azúcar».

Y, sin embargo, eso es lo que ha hecho nuestra cultura. En los últimos años han aparecido algunos datos importantes que demuestran que el azúcar procesado que se añade a tantos alimentos —sobre todo en forma de sirope de maíz— alimenta la obesidad, los virus, los hongos, el cáncer y mil y una enfermedades más. Y esto desató de repente en la conciencia colectiva de la atención sanitaria un vendaval de rechazo hacia *todos* los azúcares. Tanto los médicos naturistas como los convencionales le declararon una guerra bienintencionada.

Y la baja inocente fue la fruta.

La palabra *fruta* se ha convertido casi en un insulto.

Esta situación ha llegado a un punto en que para mí resulta casi peligroso escribir este capítulo. Suena estúpido, pero es verdad. Porque lo que revelo sobre la fruta en las próximas páginas va contra la opinión generalizada hoy en día. Va contra el condicionamiento del miedo a la fruta.

La fruta no es el problema

Últimamente estamos viendo una moda que crece a toda velocidad: millones de personas con problemas de salud acuden a médicos, terapeutas, nutricionistas o sanadores, y lo primero que oyen de boca de estos es: «elimina la fruta de la dieta».

Los médicos que practican medicina oriental afirmarán que la fruta produce humedad en el cuerpo. Los que practican la medicina occidental dirán que la fruta alimenta la candida y el cáncer. Los dietistas y nutricionistas dirán que favorece la diabetes. Los entrenadores físicos, por su parte, te informarán de que la fruta te hace subir de peso, que puede incluso provocar obesidad.

Esto se debe a que los profesionales sanitarios y las comunidades médicas asocian el azúcar de la fruta con el sirope de maíz rico en fructosa, el azúcar de caña procesado, la sacarosa, la lactosa y otros edulcorantes y azúcares. Por eso le dicen a la gente que la fruta aumenta sus problemas de candidiasis, de hongos, de peso, de cáncer, de diabetes, cardiovasculares e incluso dentales.

Sin embargo, veamos: ¿quién come realmente tanta cantidad de fruta? En las dietas normales, se está convirtiendo en una rareza. Aunque a veces se sigue tomando de vez en cuando un plátano o una manzana, lo más habitual es que la fruta sea un acompañamiento a otras cosas: las fresas en la tarta de fresa, por ejemplo, o unos cuantos arándanos glaseados nadando entre la mantequilla, el azúcar de caña y la manteca del pastel de arándanos.

Por tanto, ¿podemos afirmar que los millones de personas enfermas lo están por tomar de vez en cuando una manzana Granny Smith? ¿Podemos decir que los millones de personas que se sientan en el sillón del dentista con las muelas llenas de caries están así por la clementina que se tomaron en una fiesta? Lo cierto es que incluso las personas normales preocupadas por la ingesta de azúcar siguen consumiendo bastante más de cincuenta kilos de azúcar *refinada* al año.

El azúcar de la fruta no es la culpable de las enfermedades. No es igual que el sirope de maíz rico en fructosa ni que los azucarillos que tomamos con el café.

La fruta no enferma a la gente.

Con esto no quiero decir que la fructosa que ha sido procesada y separada de su fuente original sea un alimento ideal. Pero la fruta entera, llena de agua y con una pulpa rica en fibra, es lo mejor para la salud.

En el mundo occidental, el consumo de fruta ha descendido notablemente en los últimos años. En el año 2000, cada estadounidense consumió una media de ciento treinta kilos de fruta al año, mientras que en 2012 la cifra había descendido hasta los ciento diez kilos al año ⁴, una disminución de casi el 15 por ciento.

Por cierto, ciento treinta kilos de fruta al año no es gran cosa. Veámoslo con una cierta perspectiva: es como tomar solo cinco cajas de fruta en todo el año.

No confundas un kilo de fruta con un kilo de azúcar. Un kilo de *azúcar* es un kilo de azúcar. Un kilo de fruta es una combinación única de fitonutrientes que crean vida, que salvan la vida y que

sostienen la vida, y de otras sustancias fitoquímicas que detienen las enfermedades y favorecen una vida prolongada.

La fruta no contiene mucha azúcar. Está compuesta por agua viva, minerales, vitaminas, proteínas, grasa, otros nutrientes, pulpa, fibra, antioxidantes, pectina... y un poco de azúcar. Si quisiéramos comparar cien kilos de azúcar refinada con la cantidad equivalente del azúcar que se consume con la fruta, estaríamos hablando de miles de kilos de fruta.

Desde 2012, la moda del odio a la fruta está en pleno auge. Es probable que estemos abocados a una disminución del 40 por ciento con respecto a la cifra de consumo de fruta por persona en el año 2000.

Pero la tendencia no debería ser esa.

Antes de que la producción y la comercialización del azúcar refinada se convirtieran en una gran industria que ha conseguido que productos como el azúcar de mesa y el sirope de maíz rico en fructosa sean alimentos básicos de nuestra dieta, el ser humano confiaba en una fuente de vida fundamental. Esta fuente de vida era la fruta. Desde los albores de la humanidad, hemos dependido de la fruta en todas sus variedades para sobrevivir. El Árbol de la Vida era un símbolo ancestral de interconexión, fertilidad y vida eterna... precisamente por la fruta de este árbol legendario. La fruta es parte de nuestra esencia, un elemento básico de nuestro ser. No podemos sobrevivir sin ella. Supera en importancia nutritiva a todos los demás alimentos.

Sin embargo, el movimiento «de salud» actual en favor de las dietas bajas en hidratos de carbono la ha introducido en la lista de especies amenazadas con el objetivo de lograr que se extinga.

¿Lo hace por rechazo? ¿Por ignorancia? ¿Por estupidez? Los que impulsan esta tendencia no son personas iletradas. Son profesionales hábiles y sumamente inteligentes, con títulos superiores en medicina y nutrición. Si aconsejan a los padres que eviten la fruta, debe ser porque así se lo han enseñado, por la falta de información que circula por ahí o por sus propios intereses selectivos.

¿Has oído hablar de la quema de libros? Si la guerra contra el azúcar continúa al ritmo actual, los frutales serán los próximos en arder.

Fruta y fertilidad

Es importantísimo que las comunidades médicas empiecen a distinguir entre el azúcar de la fruta y el resto de los azúcares. De lo contrario, la guerra podría ser más peligrosa de lo que creemos; podría provocar bajas inocentes: las mujeres y el futuro de la humanidad.

Y es que, sin fruta, la fertilidad está amenazada. Hoy en día las mujeres están afrontando muchos problemas de infertilidad y los médicos bienintencionados no tienen ni idea de que, cuando les aconsejan que no tomen fruta, están favoreciendo sus dificultades para concebir. El aparato reproductor femenino es como un árbol en flor que necesita los nutrientes adecuados para dar fruto. Y estos nutrientes los obtiene, efectivamente, de la fruta.

La fertilidad —y la salud en general— depende específicamente de la fructosa y la glucosa presentes de forma natural en la fruta, y de las sustancias fitoquímicas ligadas a esos azúcares. El aparato reproductor femenino depende también de las docenas de antioxidantes antitumorales y anticancerígenos (y de muchísimos más componentes que aún no ha descubierto la ciencia médica) que solo pueden encontrarse en la fruta, así como de sus polifenoles, de sus bioflavonoides, de la pectina que detiene las enfermedades, de sus vitaminas y de sus minerales esenciales. Estos elementos ayudan a detener el síndrome del ovario poliquístico, la enfermedad pélvica inflamatoria y la hipertrofia del aparato reproductor, ejemplos de las enfermedades que provocan una infertilidad misteriosa.

Lenguaje fructífero

La Biblia menciona la fruta más de trescientas veces y lo hace por

un buen motivo: porque la fruta es vital para la esencia de lo que somos. La humanidad existe gracias a la fruta que se recolectaba de los árboles desde el nacimiento de nuestra especie. Fue lo que nos permitió prosperar en este planeta.

La fruta es la palabra divina de la sabiduría. Durante miles de años, hemos utilizado términos relacionados con la fruta para expresar verdades poderosas. Hasta nuestros días han llegado expresiones como «el fruto de nuestro trabajo» o «el fruto del amor».

La fruta nos proporciona la idea de prosperidad. En los negocios hablamos de colaboraciones «fructíferas» y de proyectos que «dan su fruto». Los gurús de la motivación que enseñan a conseguir la independencia económica hacen referencia a procesos «de fructificación». Los niños son «fruto de las entrañas de su madre». Advertimos contra los peligros de la «fruta prohibida».

Tanta referencia a la fruta en nuestro lenguaje cotidiano revela que, de algún modo, percibimos su importancia. Sin embargo, cuando solo nos conectamos con su significado, es como si le extrajéramos el azúcar. Es como si recibiéramos solo el dulce colodón de un chute de fructosa procesada y ninguno de los beneficios que nos aporta la fruta entera.

Si queremos recibir la auténtica sabiduría para la mente, el cuerpo, el espíritu, el alma y el corazón, tenemos que incorporar fruta verdadera y sin adulterar a nuestra dieta. Solo entonces podremos estar a la altura de todas esas frases que lanzamos al albur. Cuando la fruta se convierte en parte de lo que somos, nuestras vidas se vuelven mucho más fructíferas.

¿Por qué evitar el alimento que deberíamos consumir por encima de todos los demás? Comer la fruta completa puede hacernos más completos a nosotros.

Las raíces ancestrales de la fruta

En todo el planeta y desde hace miles de años, los seres humanos han estado cultivando fruta. En Asia, los melocotones y los cítricos

tienen un significado histórico. En Rusia, las manzanas y las peras eran fundamentales. En Inglaterra lo eran las bayas y las uvas. En Oriente Próximo, los higos, los dátiles y los mangos ocupaban (y siguen ocupando) un lugar preferencial. En Sudamérica, los plátanos y los aguacates han desempeñado desde siempre un papel fundamental en la salud y en la cultura.

Si nos remontamos hasta el Jardín del Edén, observamos que la fruta era uno de los pilares de la dieta humana. Con el inicio de la agricultura y la civilización, y con el establecimiento de las rutas comerciales, aquellos que tenían la suerte de poder recibir fruta —emperadores, reyes, reinas, duques, condes, marqueses, barones, caballeros y faraones— eran los que vivían más años.

Como la realeza y la nobleza podían conseguir fruta durante todo el año, para ellos las enfermedades no constituían el problema que sí suponían para las clases más bajas. Los campesinos y el resto de la gente común tenían que subsistir a base de cereales, gachas, tasajos de carne y algunas verduras. Pasaban gran parte del año sin poder tomar ni una sola pieza de fruta. Como resultado de ello, sufrían muchísimas carencias nutricionales.

El escorbuto, una enfermedad que la investigación médica ha atribuido a la deficiencia de vitamina C —aunque es también una deficiencia de otros nutrientes fundamentales que podemos encontrar en la fruta (y que la ciencia aún no ha descubierto)—, campaba a sus anchas entre estas clases bajas. Muchos morían también de raquitismo, una enfermedad que iba comiendo poco a poco los músculos y los huesos. Las infecciones sencillas eran también muy graves, y los tumores no cancerosos, que se alimentaban de proteínas, grasas y cereales, eran responsables del sufrimiento de muchísimas personas en esa época..., y todo porque no tenían apenas acceso a la fruta.

Mientras tanto, los afortunados reyes del planeta vivían unas vidas más largas y saludables gracias a los sacrificios que hacían sus súbditos para traerles frutas de todo el mundo. Los reyes no tenían más que encargar naranjas, como nosotros podemos encargar una pizza, y las naranjas aparecían.

(Por cierto, la pizza contiene más cantidad de azúcar de la que jamás podremos encontrar en la fruta).

Estos gobernantes tenía la posibilidad de comer productos fuera de temporada y de disfrutar de lo mejor que podían ofrecer otras regiones, con lo que ingerían cientos de nutrientes clave para la salud y la vida.

Comer productos de temporada... y productos fuera de temporada

Y esto me lleva a otro tópico: el de comer productos de temporada.

Esta tendencia tiene sus ventajas. La popularidad que ha alcanzado la moda de comer los productos que están en temporada hace que la gente se dedique a visitar mercados agrícolas en busca de frutas y verduras frescas. Evidentemente, una tendencia estupenda. No hay nada mejor que disfrutar de todas las bondades que nos trae cada estación del año.

El inconveniente es que la fruta que no está en temporada (es decir, la fruta que se transporta desde otras partes del país o del mundo) está adquiriendo mala fama. Algunas personas han empezado a pasar por alto las ofertas de moras en invierno o naranjas en verano porque no se corresponden con la estación del lugar en el que residen. Y eso supone un crimen para su salud. Esta forma de pensar, que les hace recurrir a otros alimentos para rellenar la dieta, les impide acceder a una serie de nutrientes que les protegen contra las enfermedades. Pero lo cierto es que esas frutas *sí* están en temporada... en los lugares donde se cultivan.

Si vivieras en Michigan y te fueras en otoño de vacaciones al sur de España, ¿ibas a rechazar las granadas frescas que encontrarías allí, aunque no estuvieran disponibles en las tiendas de tu ciudad? ¿No reconocerías que las distintas partes del mundo tienen diferentes temporadas de cultivo y diferentes variedades de productos? ¿No te permitirías disfrutar de esas delicias?

El simple hecho de no estar de vacaciones no significa que debas ignorar las frutas que entran en tu ciudad procedentes de otros lugares. Así fue como sobrevivieron y prosperaron las clases dirigentes durante miles de años, y ahora su secreto de salud está al alcance de todo el mundo.

A algunas personas no les preocupa tanto el hecho de no estar en sintonía con las estaciones como el impacto medioambiental que supone el transporte de los productos desde su región de origen. Este planteamiento es comprensible..., aunque si la contaminación de este transporte es lo que te está retrayendo de comprar plátanos ecuatorianos, entonces tendrás que pensarlo dos veces cuando usas el coche, la lavadora, el ordenador o el móvil, cuando almacenas cosas en la nube, cuando vas a la peluquería, si casi toda la ropa que usas es nueva, cuando encargas cualquier cosa que te llevan a la puerta de tu casa... y tantas cosas más. Sería mucho mejor que recortaras el consumo en alguno de estos productos o servicios y te permitieras comprar peras de Nueva Zelanda o melones de México. Los beneficios que esa fruta va a aportar a tu salud bien merecen la pena.

Dicho esto, si prefieres eliminar todas las costumbres modernas de tu vida y vivir como si estuvieras en 1850, no pienso impedírtelo. Sencillamente, sé consciente de que limitar el consumo de fruta aumentará tus probabilidades de enfermarse y reducirá tu esperanza de vida.

La verdad sobre la maduración

Otro error muy popular acerca de la fruta es que no merece la pena tomarla si se recogió cuando aún estaba verde, para que pudiera aguantar el transporte y no estropearse en la tienda.

Lo cierto es que, si de verdad se hubiera cogido demasiado pronto para tener valor nutricional, no llegaría a madurar y te resultaría incomedible.

Los frutales y las plantas tienen una base de información inherente conectada con el cielo. Cuando registran una cantidad suficiente de

horas en la temporada y las condiciones de cultivo son las correctas, la Fuente Suprema les envía la señal y los frutos entran en la fase de maduración. Llegados a este punto, pueden cogerse en cualquier momento, porque eso no evitará que maduren y puedan alimentar tu organismo.

Es cierto que esta idea no puede aplicarse a algunas frutas, como las bayas, que sí deben madurar en la planta. Otras frutas, sin embargo, como los mangos, los tomates y los plátanos, no tienen más que cruzar ese umbral de crecimiento concreto, con el que los agricultores suelen estar bien sincronizados, para encontrarse en condiciones de madurar.

Hibridación

No dejes que la hibridación, o cruce, te confunda ni te preocupe; no debes confundirla con la modificación genética y la creación de transgénicos. El injerto y la polinización manual son técnicas seguras que los seres humanos llevan utilizando desde hace miles de años para crear variedades nuevas de frutas. Son una adaptación y una evolución saludable del proceso de cultivo. Aunque es cierto que las frutas de variedades tradicionales pueden ser más nutritivas, no prescindas de sus primas híbridas. Estas siguen siendo unos prodigios preventivos para combatir el cáncer y otras enfermedades.

Convierte la fruta en un hábito

La fruta tiene propiedades calmantes para las glándulas suprarrenales, fortalece todo el sistema endocrino, repara el sistema vascular, restaura el hígado y revitaliza el cerebro. No existe ningún otro alimento —ni ninguna píldora— que mejore tantas funciones del organismo como ella.

La fruta mantiene a tu cuerpo en movimiento utilizando métodos que la ciencia ni siquiera ha empezado todavía a comprender. Es

absolutamente necesaria.

Los seres humanos no podemos funcionar sin glucosa, el azúcar simple que el organismo obtiene mediante la descomposición de los alimentos. La glucosa alimenta el cerebro, el sistema nervioso y las células de todo el cuerpo.

Si eres deportista —o una madre que tiene que desempeñar múltiples funciones tanto en casa como en la oficina—, el consumo de proteínas animales, frutos secos y verduras por sí solo no te permitirá rendir al máximo. Necesitas también alimentos que contengan azúcar, y el azúcar de mejor calidad es el de la fruta. Si intentas eliminar todo el azúcar de la dieta, antes o después tu cuerpo te obligará a «hacer trampas» —porque todos y cada uno de los músculos del cuerpo funciona a base de azúcar— y a comer algo que te aporte esa azúcar que necesitas. Lo más probable entonces es que caigas en la tentación de tomar algo que no te dé un plus de nutrición, algo como unas galletas, un poco de pasta o un poco de chocolate.

Estarás mucho mejor si te habitúas a tomar fruta todos los días. Te ayudará a evitar las ganas de tomar dulce... y mejorará enormemente tu salud.

La fruta debe tomarse sola o con verduras crudas, sobre todo con verduras de hoja verde, porque tu estómago digiere la fruta y las verduras crudas con gran rapidez y facilidad. Por el contrario, tarda bastante más en digerir las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono complejos y las verduras cocinadas. Por eso, si juntas la fruta con estos otros alimentos, tendrá que permanecer en el estómago esperando su turno. Aunque esto no ocasiona grandes daños, puede provocar gases y otras molestias que quizá te quiten las ganas de tomar fruta..., y eso sería terrible. Por tanto, proponte tomar la fruta sola o con verduras crudas de hoja verde o de otro tipo y espera al menos una hora para tomar cualquier otra clase de comida.

La fruta combate las enfermedades

Casi todos los profesionales sanitarios y los terapeutas médicos aconsejan a sus pacientes que eviten los azúcares procesados, porque pueden alimentar los cánceres. Es un consejo excelente.

El problema es que muchas veces estos profesionales sanitarios señalan también la fruta como una fuente de enfermedades por culpa del azúcar que contiene.

La fruta no alimenta el cáncer. Es *anticancerígena*. La fruta combate el cáncer *de una forma más eficaz que cualquier otro alimento*. Todo enfermo de cáncer que elimine la fruta de su dieta estará renunciando a su arma natural más potente contra la enfermedad.

Las verduras también combaten el cáncer, pero su efectividad es solo del 25 por ciento de la de la fruta. Si los médicos te insisten en que elimines toda la fruta de tu dieta, deberás cuadruplicar tu ingesta de verduras para compensar.

Cuando los médicos advierten a los pacientes de cáncer que no deben tomar fruta, la paradoja es que el cáncer (y otras enfermedades) se alimenta de todos los alimentos que *no* sean frutas o verduras.

En los años sesenta se produjo una tendencia en favor de que los cocainómanos duplicaran su ingesta de vitamina C para proteger el cuerpo de los daños producidos por la droga. Cuanta más vitamina C tomaban, más cocaína suponían que podían utilizar.

Lo que quiero decir es que cuantas más tartas de chocolate, refrescos, proteínas animales, leche, queso, fritos, grasas y alimentos no vegetales tomes, más deberás contrarrestarlos con una cantidad extra de manzanas, bayas, mangos, papayas, uvas, melones, kiwis, naranjas, productos vegetales y verduras de hoja para protegerte.

Si sigues tomando otros alimentos aparte de las frutas y las verduras, no tienes ninguna garantía de poder resistir las enfermedades. Sin embargo, la incorporación de abundante fruta en tu dieta constituirá un paso positivo y proactivo para contrarrestar los efectos cancerígenos del resto de tu alimentación.

El cáncer *no puede* alimentarse del azúcar de la fruta, porque esta contiene una serie de sustancias fundamentales, como los

polifenoles, incluido el resveratrol, y otros antioxidantes. Estas sustancias, que matan las células cancerosas, no pueden separarse del azúcar de la fruta; van juntas formando equipo.

Las investigaciones realizadas sobre el vínculo entre el azúcar y el cáncer se han hecho con sacarosa y sirope de maíz rico en fructosa. Todavía no se ha hecho ningún estudio apropiado con una pieza de fruta ni con la mayoría de los alimentos que realmente alimentan el cáncer. Sin embargo, los rumores se propagan a toda velocidad y el miedo a la fruta amenaza con impedir que muchísimas personas puedan prevenir el cáncer y otros problemas de salud.

El cáncer está aumentando a un ritmo alarmante. Con una disminución tan grande del consumo de fruta, no quiero ni imaginar adónde puede llegar. Es otra metedura de pata que tendrán que pagar nuestros hijos y los hijos de nuestros hijos. Algunas cosas como la deuda nacional escapan a nuestro control. Sin embargo, lo que sí depende de nosotros es asegurar que las generaciones venideras sepan cómo mantenerse sanas y no caer en las trampas de las modas pasajeras.

La fruta no solo combate el cáncer, sino que también mata todo tipo de virus y bacterias. Algunas frutas, como los plátanos, los arándanos silvestres, las manzanas y las papayas, están entre los destructores de virus naturales más potentes de la tierra.

La fruta es también fundamental para la salud gastrointestinal, y esta salud es esencial para tener un sistema inmunitario saludable. La pectina de las manzanas y la piel, la pulpa y la fibra de los higos y los dátiles, por ejemplo, son excepcionalmente eficaces para matar y eliminar todo aquello que no deba estar en el tracto intestinal, patógenos tales como la *cándida*, las lombrices y otros parásitos.

Si te preocupa la posibilidad de que el azúcar de la fruta pueda alimentar a la *cándida*, consulta el capítulo 9. Comprobarás que, en primer lugar, el estómago digiere el azúcar de la fruta con tanta rapidez que, en cuestión de minutos, pasa directamente al torrente sanguíneo, lo que significa que no llega al tracto intestinal para alimentar a la *cándida*. Y en segundo lugar, la fruta *mata* las células de la *cándida* (la *cándida* rara vez constituye un problema

importante por sí sola; con frecuencia es un indicador de que hay alguna otra cosa en el organismo que no va como debiera).

Otro error es pensar que el azúcar de la fruta entorpece el funcionamiento del hígado. Este concepto no podría estar más equivocado. Lo único que demuestra esta tendencia es que hay algo que no funciona como debiera en nuestro sistema médico.

¿Te parece que la denominación de hígado graso suena a una enfermedad producida por el azúcar de la fruta? No. La pieza de fruta que toman muy de vez en cuando la mayoría de los occidentales *no* es la causa de estas enfermedades y trastornos del hígado, cada día más frecuentes.

Tal y como implica su nombre, el hígado graso es consecuencia del consumo de grasa. Casi todas las enfermedades del hígado están relacionadas con el consumo de proteínas y grasas, porque estas son las que permiten prosperar a los virus. El problema es que muchos alimentos grasientos son también ricos en azúcares nocivos. Y no me refiero solo a los más evidentes, como las magdalenas y los helados, sino también a la leche entera (que mezcla la grasa de la mantequilla y la lactosa), una hamburguesa en pan (grasa animal e hidratos de carbono) y las patatas fritas (empapadas en aceite) con ketchup (lleno de azúcares añadidos). En algún momento los profesionales sanitarios llegaron a la conclusión equivocada de que la fruta perjudica al hígado porque contiene azúcares naturales.

La mejor forma de conseguir mejorar una enfermedad del hígado o una hepatitis C es alimentarse exclusivamente a base de frutas y verduras. Esta es la respuesta al sufrimiento de los pacientes con problemas hepáticos.

Hablando del hígado, la hipoglucemia suele surgir cuando el hígado pierde su provisión de glucosa, como consecuencia de una dieta demasiado rica en grasas y proteínas, y deja de funcionar correctamente. En este caso, el culpable no es el azúcar, especialmente el azúcar de las manzanas, las bayas, las naranjas, los melones, los plátanos, los mangos, las papayas, los kiwis y el resto de las frutas dulces y deliciosas. La fruta *protege* al hígado

aportándole las reservas de glucosa que necesita para funcionar, prevenir las enfermedades y estabilizar el nivel de azúcar en sangre.

Quizá te preguntes por qué me dedico a defender la fruta con tanto apasionamiento. ¿A quién le importa si los profesionales sanitarios dicen a sus pacientes que deben evitarla y se termina con el consumo de fruta?

Nos debe importar *a todos y todos* debemos defenderla, porque es básica para la salud de la humanidad.

Es imperativo que las mujeres coman suficiente fruta para evitar la fatiga, el cáncer, los tumores, los virus, la enfermedad pélvica inflamatoria, el síndrome del ovario poliquístico y otras enfermedades. Es importante para el futuro de nuestros hijos, que actualmente están recibiendo el mensaje de que no deben tomar fruta.

Si lo que quieres es que tu hígado, tus riñones y tu páncreas se vengán abajo, entonces adelante. Atiende a los consejos de los terapeutas que te dicen que debes seguir una dieta rica en proteínas —y, por tanto, rica en grasas— y evitar el azúcar de la fruta. Yo no defiendo ningún programa alimentario concreto, ninguna dieta ni ningún sistema de creencias nutricionales. No estoy en contra de los alimentos de origen animal. Lo único que digo es que si los productos animales ocupan el lugar de la fruta en tu dieta, a la larga acabarás no teniendo nutrientes suficientes para proteger tu salud.

La fruta es un elemento fundamental para superar las enfermedades. Llevo más de veinticinco años comprobándolo con mis clientes.

Deja de preocuparte. La fruta es nuestra amiga. No provoca enfermedades. Por el contrario, no existe ningún otro alimento que resulte tan eficaz para prevenir las enfermedades, matar patógenos y reparar el organismo.

La fruta, fuente de la juventud

Reflexiona un momento: el conjunto de la sociedad consume menos fruta y más grasas y proteínas que nunca. La esperanza de

vida y el consumo de fruta están disminuyendo a la vez. No es una coincidencia.

Hoy en día, el término «longevidad» goza de gran popularidad. Todo el mundo quiere conocer el secreto para vivir más. Y, sin embargo, muchísimas personas están cegadas por una mentalidad antiazúcar y son incapaces de ver la realidad. Entre la limitada cantidad de alimentos que hemos dejado sobre el planeta, solo existe un grupo con capacidad para garantizarnos una vida más larga. A estas alturas, es probable que ya lo hayas adivinado: la fruta.

El alzhéimer, la demencia, la pérdida de memoria y las enfermedades neurológicas como el párkinson y la esclerosis lateral amiotrófica pueden prevenirse tomando fruta.

Y esto es así gracias a que la fruta no solo previene estas enfermedades, sino que previene la *oxidación*, que es el proceso que nos envejece. Es el mismo proceso que hace que la carne picada se ponga marrón tras una larga exposición al oxígeno y que nuestros músculos se estropeen como consecuencia del envejecimiento y la oxidación. Todos nos oxidamos un poco cada día..., a menos que hagamos algo para evitarlo. Y la mejor forma de hacerlo es tomar alimentos ricos en *antioxidantes*, y, de esos, los más abundantes con diferencia son las frutas. Los antioxidantes de la fruta pueden incluso *revertir* el envejecimiento.

La fruta más potente del planeta son los arándanos silvestres. La ciencia no ha conseguido acceder aún a todas las propiedades curativas y adaptógenas que poseen. Son el alimento más rico en antioxidantes que podemos conseguir. Pueden prevenir y revertir las enfermedades. Son el alimento más poderoso para el cerebro que existe.

Se pueden encontrar congelados. No debes confundirlos con sus primos cultivados. Aunque es cierto que los arándanos cultivados (de mata alta) son un alimento nutritivo, no son un superalimento como los silvestres (de mata baja). Cada arándano silvestre contiene información de miles de años de supervivencia. Cada arándano que consumas permitirá que esta sabiduría entre en tu

cuerpo y te ayude a adaptarte a los tiempos tan cambiantes que vivimos hoy en día.

Por tanto, si quieres sentirte más joven, tener un aspecto juvenil y vivir más tiempo, incorpora arándanos silvestres —además de uvas, ciruelas, naranjas, etc.— a tu dieta.

A lo largo de nuestra vida hacemos un número limitado de comidas. En el caso de una persona media con una vida media (que es más corta de lo que solía ser), son aproximadamente ochenta mil. Como la fruta es cada vez menos popular, puede suponer aproximadamente diez mil de ellas..., quince mil si tienes suerte. A menos que las verduras compensen la mayor parte de la diferencia, estarás perdiendo muchas oportunidades de nutrición.

Si lo que buscas es el bienestar y la longevidad, cada comida que hagas debe aportar su granito de arena. Una de las mejores formas de conseguirlo es tomar más fruta... y no ser absorbido por la moda antiazúcar.

La fruta es la verdadera fuente de la juventud.

Hazte amigo de la fruta

Si estuvieras atrapado en una isla desierta y los únicos alimentos que pudieras conseguir fueran pollo, huevos o carne, cuando te rescataran dos años después tu salud sería un desastre por culpa de la acidosis de todo tu organismo (no sería solo una parte del cuerpo la que estuviera ácida)...; eso, si es que aún seguías vivo.

Sin embargo, si estuvieras atrapado en la misma isla y no tuvieras para comer más que aguacates, papayas o plátanos, al cabo de los dos años no solo tendrías buena salud, sino que estarías estupendamente. Si no me crees, encarga a alguien que lo compruebe.

El viejo dicho inglés de que una manzana al día aleja al doctor menciona una pieza de fruta por un motivo concreto. No dice que un huevo al día aleje al doctor, ni que un filete al día aleje al doctor, ni que una pechuga al día aleje al doctor.

Con esto no quiero decir que la gente deba dejar de tomar pollo o carne. Lo único que digo es que la fruta es la base de la salud... y que esto es algo que sabemos desde hace mucho tiempo.

En el caso de muchas personas, lo que toman será más bien una manzana al mes..., y esa manzana es la estructura básica de todo el bienestar que conservan.

Muchos de nosotros vivimos en un mundo en el que podemos conseguir fruta durante todo el año, una fruta que tiene el poder de curar las enfermedades, prevenirlas, endulzarnos la vida, darnos energía y permitirnos recuperar el control de nuestra existencia. Como ya he dicho anteriormente, la mayoría de las tendencias en salud no adquieren popularidad porque funcionan. La creencia de que todos los azúcares son iguales es una de estas tendencias poderosas que está creciendo a gran velocidad y que ha conseguido poner a muchos profesionales de la salud en contra de la fruta.

Si sigue avanzando a este ritmo, llegará un momento en que se prohíba la fruta. Tendremos que camuflar los arbustos de frambuesas para que no nos los confisquen y escondernos en los armarios para tomar unas ciruelas.

Cuando oigas decir a algún amigo o terapeuta que deberías evitar el consumo de fruta, recuerda lo que acabas de leer. No es culpa suya que esté propagando la desinformación; sencillamente, se ha montado en el tren de la moda. Conserva el sentido común y no dejes que ese tren te lleve. Ahora ya conoces la verdad.

CAPÍTULO 21

Depuración curativa de 28 días

Nuestro cuerpo nos quiere incondicionalmente. No nos juzga ni nos culpa de nada ni nos guarda rencor. Día a día todos los sistemas del organismo —el linfático, el endocrino y el nervioso central, por ejemplo— trabajan para nosotros sin quejarse. El sistema inmunitario está siempre dispuesto para la batalla, patrullando por todo el cuerpo en busca de intrusos.

Esto es algo que damos por sentado. Comemos cosas que nuestro organismo no aprecia, recurrimos a la comida para calmar nuestras emociones en lugar de alimentar nuestro cuerpo y nuestra alma. Cuando buscamos aperitivos, comidas, bebidas y postres para mantener a raya a nuestras emociones, convertimos nuestro cuerpo en la víctima del daño que aflige a nuestra alma. Nos enredamos y cruzamos la línea que separa lo que nos gusta comer de lo que necesita nuestro cuerpo.

Ante esta situación, llega un momento en que el cuerpo físico comienza a mostrar señales de desgaste. Empieza con pequeñas averías y luego van llegando otras más graves. Imagina un coche que circulara con poco aceite. Durante un tiempo, podría seguir avanzando, pero al final el nivel de aceite bajaría demasiado. Pondrías el coche en marcha, se calentaría el motor, provocaría fricción y, ¡bang!, romperías una válvula.

El cuerpo humano perdona siempre. Tu cuerpo quiere curarse. Y *puede* curarse. Incluso después de años de ser ignorado, maltratado o incomprendido, tu cuerpo luchará por ti como nadie ni nada puede

hacerlo. Cuando lo atiendes correctamente, tiene capacidad para rejuvenecerse y recuperarse de las enfermedades más extremas.

Tienes que considerar a tu cuerpo como a un viejo amigo que te necesita. Imagínate a ti mismo alargándole la mano cuando está escalando una garganta. Este es tu compromiso de utilizar tu libre albedrío y el poder de tu intención para dar a tu cuerpo el apoyo que está pidiéndote a gritos.

Cuando nos conectamos con nuestro cuerpo, cuando le escuchamos de verdad y le damos el alimento que ansía, todo cambia. En ese momento se produce el milagro.

Muchos de nosotros hemos crecido pudiendo elegir prácticamente cualquier cosa para comer. El esquema mental que hemos adquirido puede resultar difícil de cambiar. Tenemos la sensación de que nuestras rutinas de alimentación forman parte de nosotros. El problema es que, muchas veces, van acompañadas de adicciones ocultas y de decisiones improductivas.

En un momento u otro, a todos nos entran unas ganas enormes de tomar algo concreto. Pero es importante no confundir estas ganas con la intuición. Es posible que notemos un fuerte deseo de tomar determinados alimentos y confundir ese deseo con un mensaje de nuestro cuerpo que nos está diciendo que necesitamos esa hamburguesa con beicon o esa tortilla.

Sin embargo, cuando la gente come todo tipo de cosas y obliga con ello al hígado, al páncreas, a la vesícula, al corazón y al resto del cuerpo a procesar unas pócimas gastronómicas grasientas, peligrosas, elaboradas o empapadas en aceite frito, lo hace porque su cuerpo y su alma no van al unísono. Esta falta de sincronía se debe a que las tribulaciones que nos vemos obligados a afrontar pueden lesionar el alma. Buscamos formas de llenar el vacío o de aplacar las emociones desagradables con comida... y no funciona. Al consumir alimentos improductivos, enfermamos. Y entonces, nuestra alma sufre todavía más.

El plan curativo de alimentación que te presento en este capítulo es capaz de mover montañas en cuestiones de salud. Es como la tecla de reinicio para tu cuerpo. Siguiendo estas directrices durante cuatro semanas conseguirás reducir la inflamación producida por las

enfermedades, y no solo por aquellas que hemos visto en los capítulos anteriores, sino también por muchas más que ya no cabían en este libro. Pueden significar una diferencia enorme en lo que se refiere a la salud mental. Esta depuración también te puede venir muy bien si estás sano y sencillamente quieres perder peso o mantener y maximizar tus posibilidades.

Creo que lo que confunde a las personas impidiéndoles ver cuáles son los alimentos que deberían comer no es solo el deseo. Son más bien los artículos de prensa, las modas, los anuncios, la presión de los colegas y los consejos de la industria sanitaria. Constantemente, están apareciendo superalimentos nuevos en las noticias, alguna nueva historia acerca de tal o cual dieta, un nuevo rumor sobre el hecho de que un alimento aparentemente saludable resulta que no es bueno.

Ahora te toca a ti acallar todo ese ruido. Si durante veintiocho días centras tus elecciones alimentarias en las opciones que te voy a indicar a continuación, dejarás de gastar tu energía en descifrar la sobrecarga de información que te llega del resto del mundo. No estamos hablando de que tengas que sufrir ningún tipo de privaciones; estamos hablando de abundancia. Esta cura depurativa deliciosa ha procurado resultados profundos a muchísimos clientes. Ha cambiado la vida de muchas personas y también puede cambiar la tuya.

Si sigues al pie de la letra los consejos que voy a darte, descubrirás que tu cuerpo responde de formas insospechadas. Ha estado esperando pacientemente a que descubras esta información. Está listo para empezar a trabajar para ti. Está listo para pulsar la tecla de reinicio. Está listo para curarse.

El plan

Este es el trato: durante cuatro semanas vamos a tomar solo frutas y verduras crudas.

La forma de obtener los mejores resultados es llevar a la práctica el siguiente plan durante veintiocho días completos. Aunque este es

el periodo de tiempo más apropiado, si lo haces aunque solo sea durante una semana es probable que obtengas resultados significativos. Otra alternativa es hacer un día de depuración a la semana. Y si consideras que este no es el mejor momento para probar esta cura depurativa, céntrate en las otras técnicas curativas que aparecen en el libro y vuelve a este capítulo cuando te sientas preparado. Por el contrario, si tu salud está muy perjudicada o tienes que perder una gran cantidad de peso, te irá muy bien alargar la cura depurativa y hacerla durante más de un mes.

Uno de los motivos por los que este plan resulta tan eficaz es que maximiza la nutrición que recibes en cada comida. Las frutas y las verduras en estado crudo son los alimentos que contienen la mayor cantidad de nutrientes y en la forma más fácil de utilizar por parte del organismo. Cuando consumes una cantidad tan grande de estos nutrientes, inundas tu cuerpo con los materiales que está anhelando. Las vitaminas, minerales, microorganismos y demás componentes nutritivos te ayudarán a limpiar y fortalecer todas las áreas de tu cuerpo.

El aparato digestivo será uno de los beneficiarios. La salud digestiva tiene una repercusión importantísima sobre la inmunidad y la salud general. En condiciones normales, la digestión acapara una cantidad enorme de la energía del organismo.

¿Estás listo para arrancar tu proceso de curación? Entonces, durante las próximas cuatro semanas debes tomar los alimentos más curativos que existen sobre la faz de la tierra... y nada más.

En otras palabras, debes consumir frutas y verduras crudas (y, a ser posible, ecológicas) centrándote mucho en mantener una ingesta baja de grasas. También debes limitar el uso de sal; en caso necesario, añade solo un poquito de sal del Himalaya. Mantente bien hidratado a base de mucha agua, agua de coco, infusiones y zumos frescos (el agua caliente de las infusiones no destruye los nutrientes de las hierbas; muy al contrario, libera sus propiedades medicinales). Si padeces alguna dolencia para la cual se da en este libro un protocolo específico de suplementos y comidas curativas, añádelo a tu dieta.

Y eso es todo. Prepárate para que comience la curación.

A primera hora de la mañana

Empieza el día con una bebida depurativa. El zumo de apio, el zumo de pepino, el agua de limón, el agua de coco con espirulina, las infusiones o el extracto en polvo de zumo de cebada verde reconstituido con agua son maravillosos; maximizan el trabajo depurativo que ha estado haciendo tu organismo durante la noche y te hidratan para empezar bien el día.

Si por las mañanas tienes mucha prisa, puedes saltarte este paso y empezar con agua sola.

Desayuno

Para desayunar, prepárate un buen batido de frutas. Como receta básica puedes utilizar tres plátanos, dos dátiles y una taza de bayas. Si con esto no quedas satisfecho, puedes añadir sin problemas más plátanos o más bayas. No te prives, nuestro objetivo no es que pases hambre. También puedes ponerle papayas, peras y mangos, y te saldrá un batido delicioso.

Otros añadidos muy saludables son las verduras: un puñado de col, espinacas o cilantro, dos ramas de apio o una cucharada de extracto de jugo de cebada en polvo. Eso sí, recuerda que la fruta debe ser en todo momento el ingrediente fundamental.

Media mañana

Prepara otro batido de fruta como el del desayuno (o haz dos raciones por la mañana y tómate ahora la segunda).

Comida

A mediodía, prepárate una ensalada a base de espinacas, lechuga y pepinos, y añádele la fruta que te apetezca. Por ejemplo, puedes

ponerle bayas, rodajas de mango, trozos de papaya, uvas y gajos de naranja o de pomelo. Para aliñarla, bate medio aguacate con un puñado de cilantro y el zumo de dos naranjas (y, si te apetece, añade un poco de ajo o jengibre fresco). Tiene que ser una ensalada grande para que te llene y te haga sentirte satisfecho.

También puedes añadirle repollo picado, apio o coliflor, rúcula o brotes de col, brotes germinados y cebolleta.

Merienda

Cuando te entre hambre por la tarde, toma la fruta que más te apetezca. Por ejemplo, puedes tomar unas rodajas de manzana o de pera, unos dátiles, unas naranjas o unas uvas. Junto con cada ración de fruta, mastica unas ramitas de apio. Una cucharada de miel cruda te aportará también una buena cantidad de energía.

Cena

Si te apetece, puedes hacerte una crema de espinacas batiendo dos manojos de espinacas, tres tomates medianos o grandes (o una cantidad equivalente de tomates cherry o de pera), el zumo de una naranja, una rama de apio, un puñadito de cilantro y un diente de ajo (si te apetece) en una batidora de gran potencia. Si quieres, puedes personalizar la receta utilizando otras hierbas, como la albahaca. Lo mejor es batir en primer lugar los tomates y el zumo de naranja y luego añadir los demás ingredientes. Puedes adornarla con brotes germinados, cebolleta picada, tomate picado, dulce atlántico o hierbas.

También puede resultar muy divertido tomarla con fideos de pepino, que se preparan utilizando algún utensilio de cocina específico para cortar la verdura fina, como, por ejemplo, una mandolina o un cortador de espirales. Con estos utensilios resulta muy sencillo convertir las verduras en unas tiras largas, finas y crujientes. Aunque los fideos de calabacín se han hecho muy

populares últimamente (y son mucho más saludables que los de harina de trigo), el calabacín crudo puede resultar un poco indigesto. Si lo que más te interesa en este momento es curarte y depurar tu organismo, reserva el calabacín (así como la zanahoria y la calabaza) para cuando hayas terminado la cura depurativa.

Por la noche

Si todavía tienes hambre después de haber cenado, tómate una manzana o un dátil.

Modificaciones

No hace falta que tomes exactamente el mismo menú día tras día. Si te apetece puedes intercambiar la comida por la cena. También puedes tomar dos ensaladas. O un batido para comer o para cenar. O ir cambiando las verduras para la ensalada y para la crema.

No prestes atención a la tendencia que afirma que una cantidad excesiva de una única verdura de hoja cruda, como las espinacas, puede hacer daño. Los que lo dicen están mal informados. Si tomas crema de espinacas crudas a diario durante un mes, será lo mejor que hayas podido hacer por tu salud. No tengas miedo de tomar tantas verduras como te apetezcan.

Tampoco pasa nada por hacer toda una comida a base de un solo tipo de fruta. Por ejemplo, puedes pasar toda la mañana tomando solo mangos si te apetecen mucho. Si lo consideras más apropiado, puedes equilibrarlos con unas ramitas de apio. Si observas que estás tomando una gran cantidad de un alimento concreto, en muchas fruterías, cooperativas o granjas te lo venderán en cajas a un precio más bajo.

Hablando de mangos, una comida deliciosa es la salsa de mango que se prepara picando mangos, tomates, pepinos, apio, cilantro y ajo (si quieres) en el robot de cocina. Sírvela en barquitas de pepino, en rollitos de lechuga o con verduras.

Otra posibilidad para sustituir el aliño de aguacate y zumo de naranja sería poner un poco de guacamole sobre la ensalada y regarlo todo con zumo de lima.

Un plato depurativo estupendo son las manzanas con coliflor o las manzanas con repollo trituradas en el robot de cocina.

Lo importante es que veas que tienes muchas opciones y que sean siempre frutas y verduras crudas.

Aquí tienes más posibilidades:

Si sufres problemas en el tracto gastrointestinal, empieza el día tomando un vaso de zumo de apio fresco solo en ayunas (en el capítulo 17, «La salud del tracto gastrointestinal», encontrarás más información).

Si lo que te preocupa es el nivel de azúcar en sangre o la falta de energía, pon en práctica la técnica del picoteo que describo en el capítulo 8, «Fatiga adrenal».

Si quieres hacer una depuración especialmente poderosa, prueba a estar una semana o más sin tomar aguacates ni ningún otro tipo de grasas. También puedes eliminar totalmente la sal. Las frutas y verduras ya te van a aportar una buena cantidad de sodio natural.

Si, por el contrario, te conformas con una curación más lenta, añade medio aguacate a la cena. También puedes ponerle aceite de coco, frutos secos y semillas a las ensaladas, o hacer con ellos una base cremosa para un aliño o una salsa para mojar.

Y también puedes ir más despacio aún y cambiar la sopa de espinacas de la cena por unas verduras cocidas. Prepara calabaza, patatas, ñames, brécol, coliflor o espárragos al vapor, asados (con un poco de aceite de coco) o en sopa. Para que resulten más fáciles de digerir, añade unos brotes germinados, unas verduras de hoja o un poco de apio en crudo. Esta posibilidad puede formar parte de una depuración menos intensa o una forma excelente de hacer la transición al empezar o al terminar la cura depurativa a base de alimentos crudos.

La cura depurativa

	EJEMPLO DE MENÚ 1	EJEMPLO DE MENÚ 2	EJEMPLO DE MENÚ 3
A primera hora de la mañana	Zumo de apio	Agua con limón y jengibre	Extracto de zumo de cebada verde en polvo mezclado con agua
Desayuno	Batido Plátanos Dátiles Arándanos silvestres congelados	Batido Plátanos Dátiles Cerezas congeladas Extracto de zumo de cebada verde en polvo	Melón honeydew
A media mañana	Batido La misma receta que en el desayuno	Batido Plátanos Papaya Fresas Gel de aloe fresco Cilantro	Plátanos con unas ramas de apio
Comida	Ensalada Brotos de espinacas Lechuga Batavia Pepino Brotos germinados Gajos de naranja Aliño batido Zumo de naranja fresco Aguacate Ajo	Ensalada picada Espinacas Brotos de col crespita Pepino Tomate Cebolla roja Aliño batido Zumo de lima Aguacate Cilantro Ajo	Ensalada Brotos de espinacas Cogollos de lechuga Pepino Tomate Papaya Cilantro Aliño batido Tomate Papaya Cebolleta Dulce atlántico
Merienda	Rodajas de pera (¡muchas!) con unas ramitas de apio	Rodajas de melocotón con fresas y frambuesas	Agua de coco con espirulina; uvas con unas ramitas de apio
Cena	Sopa de espinacas Espinacas Tomates Apio Cilantro Zumo de naranja fresco Cebolleta (Servir con fideos de pepino)	Salsa de mango Mangos Tomates Apio Pepino Cilantro Ajo (Servir con lechuga de hoja de roble)	Trozos de mango (¡muchos!) (Servir con acompañamiento de hojas de lechuga romana)
Por la noche	Rodajas de manzana con dátiles	Infusión	Rodajas de manzana con dátiles

Transición

Mientras te adaptas a esta forma de comer, es posible que eches de menos el apoyo emocional que te aportan algunos alimentos. Durante el tiempo que vayas a estar sin tomarlos, puedes consolarte pensando que esta situación no va a durar siempre. Si tienes cuarenta años, has vivido cuatrocientos ochenta periodos como este. Verás cómo se te pasa el mes en un abrir y cerrar de ojos.

También es posible que la depuración haga brotar sensaciones emocionales y físicas desagradables. Tras la fase inicial de depuración, en la que la sangre se purifica, el hígado empezará a trabajar liberando toxinas acumuladas desde hace mucho tiempo; en algunos casos, desde hace años o incluso décadas. Es natural que necesites descansar más durante este periodo y que los que te rodean se muestren especialmente sensibles y cariñosos (en el capítulo 22, «Meditaciones y técnicas para curar el alma», y en el 23, «Ángeles esenciales», encontrarás apoyo espiritual).

Cuando tus células liberan las toxinas de los alimentos improductivos que comiste en el pasado, pueden asomar a tu consciencia anhelos y recuerdos de otras épocas. Considera cada una de estas punzadas mentales como un regalo. Significa que te está abandonando un buen puñado de toxinas. Si cedes al antojo, quizá te sientas momentáneamente satisfecho, pero vas a interrumpir el proceso de depuración y a sellar las toxinas restantes en el hígado.

Esta depuración puede también producirte una gran dicha. No solo reprimimos las emociones negativas, sino que también reprimimos la alegría. Algunas veces nos sentimos tan abrumados por las preocupaciones del mundo que creemos que no tenemos derecho a estar alegres. Este plan depurativo te ayudará a reajustar esa forma de pensar. Cuando el organismo expulsa la basura tóxica, el cerebro se aclara. Es posible que de repente te des cuenta de lo que realmente eres y veas la dirección que quieres que siga tu vida. Acéptalo. Escucha. Tu felicidad es importante para el bien de la humanidad.

En lo que se refiere a la transición al final de la cura depurativa, que no se te ocurra tomar una pizza especial para amantes de la carne al día siguiente de terminarla. No encargues una tarta helada de chocolate. El hígado y el aparato digestivo se sobrecargarán si reintroduces directamente una gran cantidad de grasa. Tómate el proceso con paciencia. Poquito a poco, aquí y allí, ve añadiendo unas verduras cocidas, unas legumbres, un poco de proteína magra, un poco más de grasa o unos cereales saludables, como la quinua o el arroz integral. Si quieres disfrutar de una salud estupenda, elimina de tu dieta los alimentos que se enumeran en el capítulo 19, «Lo que no debemos comer».

Y si la depuración te ha hecho sentirte tan bien que quieres seguir con ella tal cual o haciéndole alguna modificación leve —como añadirle un poco más de aguacate, frutos secos, semillas, coco o aceite de oliva prensado en frío, o alguna comida cocinada de vez en cuando—, no te voy a aconsejar que te reprimas. Si quieres que, a partir de ahora, tu alimentación esté formada por alimentos vegetales bajos en grasa, adelante.

Cada persona es un mundo. Cada uno tiene distintas necesidades nutricionales, diferentes circunstancias económicas y vitales, un historial de salud distinto, un cuerpo diferente. Algunas personas, para sentirse bien, necesitan tomar proteínas animales cuando no están haciendo una depuración. Otras consideran que un cuenco de arroz integral con salmón para comer es justo lo que necesitan para seguir adelante. Otras, no.

Descubre lo que mejor se adapta a tu caso particular. Ve haciéndolo día tras día. Haz lo que consideres que es mejor para ti.

CAPÍTULO 22

Meditaciones y técnicas para curar el alma

Todo el mundo busca su alma. Aunque no lo sepa, aunque no lo llame así, eso es lo que está haciendo.

Buscamos nuestra alma porque algunas partes de nosotros parecen estar perdidas, o porque no nos sentimos completos, o porque nos parece que no estamos cumpliendo todo el potencial de nuestra alma.

Con frecuencia, una experiencia negativa, o una serie de experiencias negativas, hacen que una persona se sienta rota o agotada y que anhele volver a sentirse entera. Eso es buscar el alma. Puede adoptar distintas formas: asistir a retiros, acudir a conferencias que nos sirvan de inspiración, pedir consejo a los seres queridos, empezar una terapia o participar en algún otro tipo de actividad. Es lo que hacemos cuando queremos sanar y elevar nuestra alma, cuando ansiamos reforzar nuestro propósito en la vida.

A veces, la búsqueda del alma acerca a las personas a sí mismas. Otras muchas veces, las deja sintiéndose más perdidas de lo que estaban. Quizá hayas oído, disfrazada de «ayuda», la falsa teoría de que la enfermedad no es sino una llamada de atención. Quizá hayas oído decir que, cuando nos suceden cosas malas, las hemos provocado nosotros mismos al albergar pensamientos equivocados.

Ya lo he dicho antes y voy a repetirlo: si estás enfermo o estás pasando un momento difícil, como, por ejemplo, un divorcio o una pérdida, no has sido tú quien lo ha manifestado. No lo has atraído.

No es un castigo ni una revancha. No mereces estar enfermo ni sentirte desgraciado. No es culpa tuya.

Mereces curarte. Mereces ser feliz. Mereces sentirte completo.

Este capítulo te ayudará a comprender lo que le sucede a nuestra alma cuando tiene que afrontar las adversidades, y te enseñará a curar el alma. Los ejercicios que describo en él son las respuestas verdaderas que necesitan los buscadores del alma. Así que prepárate; estás a punto de aprender unos secretos que te van a permitir revivir el alma y el espíritu, encontrar la paz y volver a sentirte completo una vez más.

Depuración emocional

La recuperación de cualquier lesión o dolencia —especialmente de una enfermedad misteriosa— tiene un componente emocional significativo. Cuando tu cuerpo se limpia de toxinas o de carga vírica, es posible que observes que también se está produciendo una limpieza emocional.

Por ejemplo, si llevas padeciendo un síndrome de fatiga crónica desde que estabas en la universidad y este libro te ha permitido aprender que lo que estaba provocando tu enfermedad era un virus, es posible que al principio notes alivio e incluso euforia al seguir las indicaciones y observar cómo tu cuerpo se va recuperando.

Sin embargo, a medida que tus células van liberando las toxinas físicas, pueden empezar a asomar toxinas emocionales. Es posible que te enfades con aquellos que te dijeron que tu enfermedad era psicósomática y que te duela la cantidad de años que pasaste sintiéndote mal. También es posible que añores muchísimo los alimentos que alimentaron a los patógenos o que contribuyeron a la inflamación del cuerpo.

Este aspecto emocional es una parte totalmente natural de la curación. Consuélate sabiendo que es una fase temporal y que no tienes que implicarte en todo aquello que vaya surgiendo. Si lo haces, te abrumarás y correrás el peligro de anclarte en el pasado al intentar procesar cada una de las cositas que van aflorando a la

superficie. Dicho esto, debes saber que la confirmación de tu enfermedad es fundamental para la recuperación. Considera este libro en su conjunto como la confirmación de que tu dolor es real, de que tú no te impusiste la enfermedad ni las penalidades y de que mereces vivir una vida saludable.

Durante la depuración emocional, tu objetivo será liberar las emociones negativas y los recuerdos dolorosos (en un nivel subconsciente siempre que sea posible) y sustituirlos por puntos de referencia reconfortantes y positivos. Cuanto más en paz estés, mejor entorno estarás creando para que el sistema inmunitario pueda cumplir su cometido. Esto es lo que este capítulo te va a ayudar a cultivar.

Si tienes una enfermedad o un problema de salud que no has afrontado, este capítulo es fundamental para que te fortalezcas y puedas encararlo y curarte.

Las siguientes meditaciones y técnicas te permitirán dejar atrás el pasado y reclamar la vida que Dios —la Fuente Suprema, la Luz, la Divinidad— quiere para ti.

Formas de meditación

La *meditación* es un estado que renueva tu subconsciente para que esté más en paz, porque así se cura el alma.

Aunque no lo hayas hecho nunca, es probable que conozcas los métodos más populares o tradicionales de meditar, esos en los que uno se sienta en una habitación tranquila, elige una única cosa en la que centrar la atención —por ejemplo, un mantra o una vela encendida— y entra en un estado de conciencia más tranquilo.

Esta meditación es estupenda y muy recomendable *si* te funciona.

Sin embargo, no es ni con mucho la única posibilidad. Cualquier actividad que te resulte relajante, que reafirme tu sentido del yo y que te ayude a recargar tu ser puede tener cualidades meditativas. Entre estas actividades podríamos incluir los paseos en bicicleta, nadar (sobre todo en aguas «vivas», como las del mar o las de un lago), hacer ejercicio de forma divertida (como bailar o saltar sobre

un trampolín), escuchar música, leer, rezar, descansar un poco más, cuidar a una mascota, aprender una habilidad nueva con personas nuevas, pasar buenos ratos con nuestros seres queridos, recibir un masaje y darnos un baño con sales de Epsom y aceites esenciales.

Y esto es solo una pequeña selección. Quizá tengas algún pasatiempo exclusivamente tuyo —como limpiar de pelusas el filtro de la secadora o hacer operaciones aritméticas a mano— que te tranquiliza porque crea orden en tu universo. Cualquier cosa que te aporte paz —que te haga sentirte positivo y esperanzado con respecto al mundo—, si le añades una consciencia meditativa, favorecerá la curación de tu cuerpo y de tu alma. Y siempre que te sientas enraizado y optimista, tendrás muchas probabilidades de conocer a otras personas maravillosas a las que les encantará estar contigo.

Además de desarrollar tus propias aficiones especiales, puedes probar las siguientes formas de meditación, que, según me ha dicho el Espíritu, son sumamente poderosas. Son ejercicios que quizá te parezcan simples a primera vista, pero que, cuando comprendes su profundidad, tienen la capacidad de ayudarte a revertir las enfermedades, recuperar tu alma y limpiar la energía negativa para dejar espacio a una vida mejor.

Olas en la playa

Podemos alcanzar un elevado estado meditativo de curación observando las olas en la playa... si sabemos cómo aprovecharlas. He sido testigo de cómo muchísimos clientes han conseguido librarse de trastornos por estrés postraumático, dolores y sufrimientos gracias a esta técnica.

Sentado, de pie o paseando por la playa, imagina que cada ola es una explosión de energía limpiadora del alma. Cuando venga una ola, imagina que lava todas las heridas de guerra y que saca todas las emociones y todos los pensamientos que te hacen daño. Cuando retroceda hacia el mar, observa cómo se lleva con ella todas estas impurezas. Deja que cada nueva ola te limpie de

recuerdos venenosos, daños de vidas anteriores y manchas en el alma. Observa cómo se van todos ellos hacia el mar. Cuando te sientas purificado, deja que cada ola traiga fuerza y renovación a tu espíritu y a tu alma.

Si quieres aumentar los beneficios de esta meditación, invoca al Ángel del Mar. Te ayudará a adoptar el estado mental más apropiado para que la meditación tenga el máximo efecto (en el próximo capítulo aprenderás más sobre cómo recibir el apoyo de los ángeles).

También resulta muy beneficioso caminar por el agua. Ten en cuenta que cualquier fuente natural de agua —ya sea un lago, un río, un arroyo o el mar— está viva. Tiene aliento, además de voluntad y espíritu. Cuando entres en el agua viva, visualiza las cosas que deseas que se hagan realidad en tu vida.

Rodeado de árboles

Para obtener el máximo beneficio de la naturaleza, no basta con salir de excursión. Si deseas recibir el máximo efecto curativo, esto es lo que debes hacer: cuando entres en una zona arbolada, ya sea en un parque o en tu propio terreno, invoca al Ángel de los Árboles. A continuación, dedica unos momentos a reconocer la paz del entorno, en especial todos los árboles que se yerguen a tu alrededor.

Dirige tu mente a su sistema radicular. Piensa en los minerales y en el agua que están extrayendo de las profundidades de la tierra, que suben por el tronco y que llegan hasta las ramas. Cuando te sientas rodeado por esta energía de la profundidad de la tierra, visualiza cómo te crecen raíces en los pies y penetran en el suelo de la Madre Tierra.

Cuando tu intuición te indique que ha llegado el momento de poner fin a esta maravillosa experiencia enraizante, imagina que dejas tus raíces protegidas y bien guardadas en la tierra y que tú te liberas y te alejas. Estas raíces seguirán formando parte de ti. Estés donde

estés, siempre podrás extraer energía curativa, trascendiendo el tiempo y el espacio, del punto en el que penetran en la tierra.

Este es el tratamiento enraizante más poderoso que existe. Fortalece todos y cada uno de los aspectos de tu ser. Refuerza tu voluntad de sobrevivir, aporta energía a tu espíritu para permitirle recibir la positividad y mantener alejada la negatividad, y crea una frecuencia fortalecedora para tu cuerpo y tu alma. Te preparará para liberarte del miedo y vivir la vida en su máxima expresión.

Libre como un pájaro

Observar el paso de las aves es una actividad curativa por el simple hecho de que te introduce en la naturaleza. Cuando te centras de verdad en ver y escuchar a las aves, puedes elevar esta experiencia y convertirla en la meditación más iluminadora posible.

El canto de los pájaros es la forma más sagrada de música; las aves entonan los cantos de los ángeles y de los cielos. Su canto repara el alma fragmentada y puede revertir las enfermedades. La frecuencia de estas melodías resuena en lo más profundo de nuestro ADN, lo que le permite reconstruir el organismo a nivel celular. Si escuchas a los pájaros con respeto y aprecio, y no das su canto por sentado, comprobarás sin duda que tu vida empieza a transformarse.

La observación de las aves es también una actividad muy poderosa. Aquí, en la tierra, nuestra alma puede quedar enjaulada, y nuestro espíritu, reprimido. Cuando presenciamos la libertad de las aves en vuelo, nuestro espíritu se enciende, rompe sus ataduras y abre la jaula del alma. Es más, los pájaros solo se posan en aquellas zonas que consideran seguras. Tienen la habilidad de revolotear y esquivar los puntos que no les agradan. Cuando prestamos atención al modo en que un pájaro se posa sobre una rama o sobre el suelo, se activa nuestra curación y percibimos una sensación de seguridad en el interior de nuestra alma.

Si lo que buscas es curación, iluminación, conexión con la Divinidad, espiritualidad, sabiduría, compasión, conocimiento y

entendimiento de tu propósito supremo, no busques al búho. Busca al colibrí. Admira al búho como criatura bendita y hermosa, pero sigue el ejemplo del colibrí, que pasa todo el día volando y se alimenta del néctar de las flores mientras las poliniza. Esta es la forma más espiritual de comer y demuestra la mayor sabiduría.

Para poder curarnos, es fundamental que no pasemos el día durmiendo, como hace el búho, y sigamos las enseñanzas del colibrí, que duerme por las noches (echándose pequeñas siestas durante el día si lo necesita).

Los colibríes son trabajadores de la luz. Siempre que veas uno, reconócelo como un símbolo auténtico y sagrado de la Luz. Considéralo como un hada que esparce la luz sagrada de los ángeles. Deja que purifique tus pensamientos e intenciones y luego envíale un deseo o una oración. Él llevará tu mensaje al destinatario correcto.

Observar las abejas

La observación de las abejas es una meditación secretamente milagrosa. Cuando una abeja baila de flor en flor absorbiendo el sol y distribuyendo el polen a su paso, emite una frecuencia curativa que revierte la enfermedad y favorece la recuperación emocional y del alma. Esto es algo que no podemos comprender en un nivel racional, pero que nuestras células sí son capaces de entender. Cuando adquieres consciencia de las abejas y pides a tu cuerpo que sintonice sus canales con su frecuencia, todas las células de tu cuerpo empezarán a resonar con esta vibración curativa.

Recoger piedras

Cuando quieras limpiarte de las emociones negativas, sal a dar un paseo por la naturaleza y busca piedrecitas que te llamen la atención. En el transcurso del paseo, recoge tres que te apetezca tener en las manos. Nombra cada una de ellas con aquello que

llevas dentro de ti y que desearías dejar atrás. Por ejemplo, puedes bautizarlas con los nombres de Culpabilidad, Miedo e Ira.

Deja las piedras en tu mesilla de noche. Desarrolla con ellas una relación; entabla amistad con ellas. La frecuencia curativa de los minerales actúa como antídoto para todo aquello que te aflige, ya sea emocional, espiritual o físico.

Cuando llegue de forma natural el momento en que consideres que las piedras ya han cumplido su tarea y estés preparado para dejarlas ir, vuelve a llevarlas a la naturaleza y suéltalas en un lugar de agua como, por ejemplo, un estanque, el mar, un lago, un río o un arroyo. El agua viva las purificará del veneno que han extraído de ti y tú también podrás irte purificado.

Baños de sol

Pasarán siglos antes de que los científicos descubran todos los beneficios curativos que nos aporta el sol. No solo nos calma y nos da calor, sino que sus rayos contienen elementos misteriosos y favorecen las reacciones bioquímicas de nuestro organismo, que producen algo más que vitamina D.

No tienes más que mirar cómo a nuestras mascotas les entusiasma encontrar un lugar cálido e iluminado por el sol y tumbarse en él. A todos los animales les encanta darse baños de sol; saben que es una actividad poderosamente curativa.

Para beneficiarte del sol, dedica un rato todos los días a dejar que tu piel lo absorba. Intenta aclimatarte estando al sol un cuarto de hora cada vez (con cuidado de no quemarte). Durante los meses fríos, busca un lugar tranquilo dentro de casa donde dé el sol a través de la ventana. Para que esta meditación resulte aún más productiva, invoca al Ángel del Sol y pídele que ayude a los rayos a penetrar en tu ser para calmar tu alma y curar tu cuerpo.

Recolectar fruta

Recolectar fruta es una de las meditaciones más poderosas que existen. Es un acto sagrado de respeto y gratitud hacia la Madre Terrenal por el milagro de la comida. Aunque solo lo hagas una vez en tu vida, será una experiencia que podrás reencender una y otra vez con solo pensar en ella y que activará la curación de tu alma.

Cada pieza de fruta que está aún en el árbol es una comida viva conectada, a través de las raíces de la planta, con el agua viva de las profundidades de la tierra. Si vas a un huerto de manzanas en el que cada persona recolecta su fruta, por ejemplo, cuando toques una manzana que esté en el árbol tus células se identificarán con la naturaleza enraizada de la manzana y la paz se extenderá por todo tu cuerpo.

Además, al estirarte para coger las manzanas de las ramas e inclinarte o agacharte para recoger las que estén en el suelo, adoptarás de forma natural estiramientos y posturas curativas. Estos estiramientos naturales son muy superiores a cualquier ejercicio creado por el hombre. La alegría que embargará tu corazón y tu alma se identificarán con la postura física que adoptes para coger la fruta y la convertirán en algo curativo exclusivo para ti. Aunque existen ejercicios, como el yoga, cargados de belleza, en último término han sido diseñados por el hombre, por lo que no producen el mismo efecto curativo.

Recoger bayas, o incluso flores silvestres, produce el mismo efecto. Desde que existe la humanidad en este planeta, la recolección de bayas ha constituido una celebración de la abundancia. Esta tradición milenaria enciende la celebración ancestral de la vida en nuestra alma y favorece la curación.

Mientras recoges fresas, moras, frambuesas, manzanas o melocotones, medita sobre todos los meses de desarrollo que han conducido a este momento. Al principio, la planta empezó como semilla o estolón, y fue creciendo hasta alcanzar el tamaño suficiente para fructificar. Al alcanzar la madurez, no empezó a dar fruto todos los meses del año; más bien se fue desarrollando conforme a las estaciones. Imagina el árbol, el arbusto o la trepadora en estado de letargo, cuando daba la sensación de que no sucedía nada. A continuación, visualiza el regreso de las hojas,

los capullos, los cuidados que le ofrecieron los horticultores, las flores y las visitas de los polinizadores. Nuestras vidas atraviesan unos ciclos similares. Cuando dedicamos un tiempo a centrar nuestra atención en los ritmos de la naturaleza, activamos la confianza y la fe en el interior de nuestra alma y adquirimos la seguridad de que los esfuerzos que hacemos para vivir una buena vida serán fructíferos.

Observar el crecimiento del jardín

De forma parecida, una manera maravillosa de meditar es atender nuestro jardín. Meter las manos en la tierra para producir una vida nueva nos permite enraizar el cuerpo, fortalece nuestro espíritu y rejuvenece nuestra alma. Además, la tierra lleva en sí misma el alma de la Madre Terrenal. Entrar en contacto (literalmente) con ella nos sincroniza con los ritmos naturales divinos. Si cultivas verduras o fruta, obtienes el beneficio añadido de poder consumir los resultados libres de toxinas y superfrescos de tu labor. Y si cultivas flores, en su momento podrás ponerlas en un florero o en una cesta, una actividad que es en sí misma una forma estupenda de meditar.

Mientras trabajas en el jardín o en el huerto estarás absorbiendo los sonidos de la naturaleza, que tienen propiedades muy curativas. Aunque al mismo tiempo oigas el ruido de segadoras y coches, eso no disminuirá los efectos de los sonidos de la naturaleza. Los trinos de los pájaros, el zumbido de las abejas, el viento que mece las hojas de los árboles..., todo ello constituye una banda sonora que, cuando sintonizas tu alma con ella, da paz a tu cuerpo y a tu alma.

También quitar las malas hierbas puede producir un efecto muy profundo en tu vida. Si visualizas cada hierba que arrancas del suelo como un mal pensamiento, una emoción negativa, una herida de guerra terrenal, una traición o un recuerdo doloroso que eliminas al mismo tiempo de tu alma y de tu mente, estarás dejando espacio para la abundancia. Al igual que las malas hierbas ahogan las plantas especiales —les roban el agua y los nutrientes del suelo y quitan el sol a las plantitas que crecen debajo—, las «malas

hierbas» de tu consciencia impiden que las cosas positivas de tu vida tengan oportunidad de florecer. Este ejercicio dejará sitio libre y permitirá que entren en tu vida oportunidades nuevas surgidas aparentemente de la nada.

Si vives en un piso y no puedes acceder a un trozo de tierra, siempre podrás cultivar plantas en el alféizar de la ventana o en un balcón. Acude frecuentemente al parque y sintonízate con los ciclos, la belleza y la abundancia de la naturaleza. El equivalente urbano de quitar las malas hierbas es limpiar la casa. Si lo conviertes en una meditación, siempre que planes, quites el polvo o regales cosas que no utilices estarás eliminando basura de tu mente y de tu alma.

Ejercitar la creatividad

El arte puede resultar enormemente beneficioso por el estado de meditación que procura, el sentido de autoría y los efectos catárticos que favorece. Además, la creatividad posee otro aspecto que debes conocer para recibir de ella el máximo beneficio curativo: cuando estás creando una obra de arte, tienes a tu alrededor una gran audiencia angélica.

Cuando pintas, los ángeles siguen cada pincelada que das. Cuando escribes, leen cada palabra. Cuando cantas o tocas algún instrumento musical, escuchan cada nota. Los ángeles están presentes cada vez que haces algo creativo, sea lo que sea. Aunque ningún ser humano vea o escuche lo que haces, tus actos creativos jamás se pierden en el vacío. La creatividad no puede morir. Tiene una fuerza propia cuya vida va más allá de la nuestra y queda escrita en el universo. Cuando adquieres consciencia de que el Ángel de la Creatividad y otros seres celestiales te observan mientras esculpes, bailas o coses, la actividad que estás realizando adquiere un significado nuevo.

La próxima vez que te sientes a dibujar —o la próxima vez que inventes una forma ingeniosa de envolver la comida de tus hijos o un incentivo creativo para que tus empleados puedan registrar sus horas facturables—, imagina que los ángeles te están animando.

Hacer algo bello, útil o terapéutico (o las tres cosas a la vez) es un acto divino que queda grabado en los cielos.

Recuperar la confianza con la puesta de sol

Todos sufrimos experiencias que dañan nuestra capacidad de confiar. Hasta cierto punto, resultan útiles para nuestra supervivencia. Un exceso de inocencia puede sentar las bases de una traición importante. Y, tal y como explica este libro, una fe incuestionable en un médico, aunque sea bienintencionado, puede resultar peligrosa para la salud.

Sin embargo, una traición traumática —por ejemplo, el engaño de nuestra pareja o un robo por parte de un socio en la empresa— puede dañar nuestra capacidad para confiar *en todo el mundo*. Puede llegar incluso a poner en peligro nuestra fe en nosotros mismos y en nuestra capacidad de juicio.

Del mismo modo, si te han dicho que estás enfermo porque tu sistema inmunitario se ha vuelto loco y te está atacando, es posible que, en cierta manera, pierdas la capacidad de confiar incluso en tu propio cuerpo. Es más, si te han dado una información incorrecta, porque —como sucede en muchas de las enfermedades que se describen en este libro— el verdadero culpable es un virus o una bacteria, puedes perder también la confianza en tus sentidos internos.

Estos golpes emocionales provocan daños en el alma. También entorpecen tu capacidad para creer plenamente en tus posibilidades de superar la enfermedad y recuperar la salud.

Un método sencillo pero profundamente eficaz de curar estos daños es adquirir consciencia de la puesta de sol. Cuando esté llegando el final del día, dedica unos minutos a contemplar cómo va descendiendo el sol (eso sí, no lo mires nunca directamente, porque puedes hacerte daño en los ojos). Si estás en un edificio que no te deja ver el cielo, sé consciente del sol mientras se está poniendo. Si lo normal es que estés pegado a la pantalla del ordenador a esta

hora del día, ponte un recordatorio en el calendario para cambiar tu enfoque mental.

Es posible que, al contemplar cómo se va poniendo el sol, te asalte un sentimiento de pérdida, como si se estuviera yendo un amigo... con la promesa de volver al día siguiente. Por ello esta técnica resuena en un nivel tan profundo: afrontas la llegada de la oscuridad con el conocimiento absoluto e irrefutable de que la luz regresará de nuevo. Realizar este ejercicio al menos tres veces por semana te cambiará la forma de experimentar la vida... a mejor. Para obtener el máximo beneficio, invoca al Ángel de la Confianza.

Cuando el sol aparezca sobre el horizonte a la mañana siguiente, aunque estés dormido en ese momento, tu cuerpo se sintonizará con los ritmos de la tierra. Te conectarás con el hecho de que, tal y como te prometió, tu amigo ha regresado. El sol ha salido todos los días de tu vida. Y seguirá haciéndolo durante el resto del tiempo que pases en la tierra. Al conectarse con esta verdad de que el sol jamás te traicionará, el alma volverá a aprender a confiar y activará con ello la energía curativa.

Contemplar más allá de las estrellas

No es raro que el alma de una persona resulte dañada por la adversidad o el estrés, sobre todo cuando esta persona lleva años y años luchando contra una enfermedad misteriosa. Por eso Dios creó un mecanismo de seguridad que es inherente a nuestra alma.

La mayor parte de tu alma está aquí, dentro de ti, en la tierra. Sin embargo, allá arriba, en el éter, más allá de las estrellas, Dios ha salvaguardado la esencia de tu alma. Allí, en el cielo, los ángeles la protegen para que, pase lo que pase aquí abajo, esté segura. En cierto sentido, sería algo así como tener una segunda llave de casa en una caja fuerte en el garaje para que, si pierdes la llave principal, puedas entrar en casa. O como asegurar tu ordenador portátil con una contraseña y tener una copia de seguridad encriptada y con clave por si pierdes tus datos de conexión. De forma parecida, Dios

guarda la esencia de nuestras almas allí arriba, más allá de las estrellas, por si acaso nos perdemos.

Y aquí, en la tierra, existen muchas circunstancias que hacen que la gente se pierda. El alma puede fracturarse durante nuestro transitar por la vida e incluso podemos llegar a perder algunos pedazos de ella. Las heridas —ya sean físicas o emocionales, de vidas pasadas, del trabajo o de la niñez— hacen que la gente tenga que buscar su alma. También las adicciones, de cualquier tipo, pueden robarle el alma a quien las sufre. Eso sucede con el alcoholismo y la drogadicción, pero también con la adicción a la comida, al juego, a verse a uno mismo de forma negativa y a muchas otras cosas. Las adicciones son un veneno que puede alejar tanto a las personas de sí mismas que prácticamente quedan sin alma.

Sin embargo, jamás puedes llegar a perderte de verdad. Siempre tendrás la capacidad de reunirte con tu alma gracias al método de salvaguarda de Dios, que el Espíritu me ha pedido que revele en este libro. Ya no tendrás que volver a buscar ese sentido de plenitud.

Para recuperar tu alma, dedica todas las noches unos momentos a contemplar el cielo. En primer lugar, familiarízate con las estrellas; tu alma tiene una conexión telepática directa con ellas. Deja que su luz y la maravilla de su existencia resuenen en ti durante unos momentos.

A continuación, desplaza tu atención al espacio situado *más allá* de las estrellas. Imagina que tu verdadero hogar está allí arriba, en un lugar en el que no existe el sufrimiento. Es el lugar que algunos llaman Cielo, Dios, la Luz o el Infinito. Es posible que estas palabras te evoquen asociaciones desagradables y que prefieras no poner nombre a este destino. En cualquier caso, recuerda que una parte de ti reside en este santuario, sin que las adversidades de la tierra puedan dañarla. Cuando, llegado el momento, abandones esta tierra, allí es adonde irás. Di para tus adentros: *Este es el hogar al que pertenezco y algún día regresaré a él con cariño.*

Dedica a este ejercicio todo el tiempo que te apetezca. El objetivo es repetirlo y reforzar tus sensaciones. Puedes contemplar las

estrellas durante solo tres minutos cada noche y, aun así, descubrir que tu alma experimenta un rejuvenecimiento deslumbrante.

¿Para quién trabajas?

Cualquiera que sea tu trabajo —ya seas enfermero, terapeuta, cajero en un banco, camionero, abogado, maestro, artista, voluntario, ama de casa, ejecutivo, cartero, camarero, editor o paisajista—, existe alguna razón que te ha conducido a él. Trabajas por un sueldo, por unos beneficios, para sostener a tu familia, para servir a tus clientes, para agradar a tu jefe. Esa es la parte que todos conocen.

Sin embargo, si tienes la sensación de que tu trabajo supone una carga —si tienes un supervisor que te denigra o un horario agotador, si sientes que tu trabajo carece de significado o que nadie lo aprecia—, ha llegado el momento de cambiar tu esquema mental. No importa lo que hagas, no importa cuándo lo hagas, siempre estás trabajando para Dios. Repite esto en voz alta —con las palabras con las que te sientas más cómodo— todos los días, conéctate con ello y *todo* cambiará.

Cuando te despiertes por la mañana, da la bienvenida al día y di: «Trabajo para Dios» (o «trabajo para la Fuente Suprema», «trabajo para la Luz» o «trabajo para la Divinidad»).

Supongamos que eres cajero en un supermercado. Cuando entras de turno te encuentras con un gerente agobiado y unos compradores también agobiados, y lo único que puedes hacer es aguantar hasta la hora del descanso sin echarte a llorar, porque así no es como habías imaginado tu vida. Tú habías hecho planes de cambiar el mundo.

Si empiezas el día afirmando que trabajas para Dios, llegarás al supermercado con una perspectiva diferente. Es posible que el gerente siga estando agobiado, pero ya no te importará tanto; tú sabes que él no es tu *verdadero* jefe. Luego, cuando los clientes empiecen a poner la compra sobre la cinta transportadora y les vayas recogiendo vales de comida y tarjetas de crédito,

comprenderás que estás haciendo posible que toda esa gente se alimente. Puede que alguien de la cola observe tu brillo y te pida consejo...; podrías llegar a cambiar la vida de una persona sin ser consciente de ello. Al finalizar la semana, es posible que tu gerente te vea de una forma distinta y te pida que te unas al equipo de proyección social de la tienda.

Cuando comprendes que tienes un papel divino que cumplir en este mundo, reluces con la luz que te da tener un objetivo. Empiezas a encontrar más oportunidades que exigen tus habilidades únicas. Y si te abruma la idea de ayudar al mundo, afirmar a diario que trabajas para Dios te ayudará a encontrar formas nuevas de afrontar el trabajo o de conectarte con otros para compartir la carga. Sea cual sea tu dificultad, si te recuerdas a ti mismo para quién trabajas realmente, tu vida cambiará de manera inimaginable.

CAPÍTULO 23

Ángeles esenciales

Naciste con el derecho, concedido por Dios, de acudir a los ángeles siempre que los necesites. Si has tenido problemas de salud física o emocional, ellos han sido testigos de tu lucha. Los ángeles quieren ayudarnos a calmar la mente, a reconstruir nuestro espíritu y nuestra alma y a sanar nuestro cuerpo.

Quieren guiarnos para que sigamos la dirección más significativa. Desde los albores de la humanidad, los ángeles han estado ahí para facilitar nuestra adaptación y nuestra supervivencia en la tierra.

Cuando estás buscando pareja, cuando no encuentras trabajo o cuando sientes que no te llegan nuevas oportunidades, estás sufriendo una *sequía*. Los ángeles están ahí para ayudarnos a adaptarnos a las circunstancias y a sobrevivir hasta que nos puedan hacer llegar la fresca lluvia del compañero adecuado, el apoyo financiero o un cambio ilusionante.

Cuando tu copa rebosa y tienes demasiado trabajo, demasiadas oportunidades o una relación tan abundante que no eres capaz de mantener el ritmo, te encuentras ante una *inundación*. Los ángeles están ahí para servirte de salvavidas, para mantenerte a flote y para nutrir tus relaciones mientras equilibras tus compromisos y cierras el grifo de los proyectos.

Se produce una *ola de calor* cuando estás demasiado estresado y tienes que afrontar demasiadas exigencias de tiempo, demasiados enfrentamientos, demasiadas responsabilidades o demasiados problemas con tus seres queridos. En este caso, los ángeles están dispuestos a intervenir en los enfrentamientos, a aliviar el estrés, a

disminuir las exigencias y a fortalecerte para que puedas hacer frente a las responsabilidades que aún tengas.

Por último, se produce un *terremoto* cuando surgen problemas y trastornos inesperados: accidentes, enfermedades, abandonos, pérdida de seres queridos. Hay ángeles a los que puedes invocar para que ayuden a tus seres queridos a pasar al lugar adecuado, a resolver la pérdida, a recuperarse de los accidentes (emocionales o físicos), a mantener un trabajo o a curar una enfermedad.

Al igual que el mapa meteorológico puede mostrar unas condiciones completamente distintas en las diferentes partes del país, tú también puedes experimentar cualquier combinación de estas situaciones. Puedes incluso experimentar las cuatro a la vez. Por ejemplo, puedes sufrir una sequía de apoyo, una inundación de trabajo, una ola de calor de responsabilidad y luego un terremoto de pérdida.

Pero no estás solo.

Y tu vida y el camino por el que transitas no son inamovibles. Puedes elegir una nueva dirección.

Por decirlo de otra manera, cuando nuestras almas llegan a la tierra, podemos decidir representar un papel determinado y no apartarnos de él... o utilizar nuestro libre albedrío para escribir nosotros mismos nuestro papel. No todo está escrito. No todo ha sucedido aún.

Todos tenemos la opción de salirnos del molde. Podemos decidir nuestro destino.

Los ángeles están ahí para guiarnos a la hora de tomar decisiones, para sacar el máximo provecho a nuestro libre albedrío. Están ahí para interceptar los problemas y presentarnos las oportunidades. Están ahí para ayudarnos a crecer, a cambiar y a manejar todo aquello que nos brinde la vida. Están ahí para ayudarnos a ver la luz, para guiarnos y para sacarnos de la oscuridad. Sea cual fuere tu forma de visualizar o interpretar a los ángeles, bien como seres de luz, o bien como animales o cualquier otro tipo de criatura única para tu visión interior, ellos adoptarán esa forma para ayudarte. Los ángeles no están para cumplir todos nuestros deseos. Están ahí para ayudarnos a llevar a cabo la tarea

de Dios, ya sea curarnos de nuestras enfermedades, recuperar nuestra alma o ayudar a los necesitados.

Y lo están haciendo desde hace miles de años.

Este es el secreto: tienes que conocer cuál es el ángel concreto al que debes acudir, *tienes que conocer la forma correcta de pedir*, tienes que tener fe, tienes que estar abierto y tienes que trabajar con ellos..., y de eso es de lo que voy a hablar en este capítulo.

La verdad acerca de los ángeles

En ocasiones, conocemos a los ángeles por su propio nombre. Todo el mundo ama al arcángel Miguel, por ejemplo, y al arcángel Gabriel. Son ángeles poderosos que han combatido en favor de Dios y contra la oscuridad desde hace milenios.

Esto es lo que debes entender acerca de ellos: son tan populares que, en este momento, tienen que hacer una selección de las tareas a las que dedicar su atención. Como están tan ocupados y son tan venerados, prefieren elegir faenas que les digan algo.

Los tres datos básicos acerca de los ángeles son que trabajan para Dios, que sus poderes son enormes pero finitos y que tienen libre albedrío.

Como consecuencia de esta última característica, son susceptibles de sufrir egolatría (cualquier ser con libre albedrío, ya sea humano o angélico, es vulnerable a ella. Si alguna vez has oído hablar de los ángeles caídos, son aquellos que tenían un ego tan grande que se creyeron más poderosos que Dios e intentaron derrocarlo..., lo que hizo que cayeran y perdieran la gracia).

Por eso, como todo el mundo conoce a los arcángeles Miguel y Gabriel, y estos están inundados de peticiones de ayuda de todo el planeta, quizá no puedan atender las demandas de todo el mundo. Con esto no pretendo disuadirte de invocarlos. Dios los llama y los ama, y tienen un poder inmenso. Lo único que sucede es que, hoy en día, los ángeles de Dios son muy necesarios..., más necesarios que nunca. Los teléfonos de los arcángeles Miguel y Gabriel echan humo.

Pero hay otros ángeles más poderosos a los que podemos acudir, unos ángeles que pueden resultar más útiles en nuestra vida y que escucharán nuestra plegaria. Estos ángeles son espíritus femeninos y rara vez se acude a ellos. Cada uno es conocido por una palabra de poder que representa su esencia.

Los 21 ángeles esenciales

Aquí tienes una lista de los veintiún ángeles esenciales. Estos ángeles son fundamentales para los momentos de necesidad. El número 21 representa el renacimiento, los nuevos comienzos, la recuperación, surgir de nuevo de las cenizas y echar a andar otra vez. Aunque existen muchos otros ángeles conocidos, estos son los más poderosos y beneficiosos en esta época tan complicada.

Al igual que los aceites esenciales, son muy potentes y cada uno tiene unas propiedades distintas. Y también como los aceites esenciales, que se pueden utilizar solos o combinados, puedes invocar a uno solo de estos ángeles o a un grupo.

- **Ángel de la Piedad:** es, con mucho, el ángel más poderoso para los momentos más oscuros; es más poderoso aún que los arcángeles. Es uno de los ángeles más fuertes del Reino Angélico de Dios, quien lo ha convocado muchas veces para combatir contra la oscuridad.
- **Ángel de la Fe:** invócalo de la forma que más se adapte a ti. Si lo haces todos los días, este ritmo de invocaciones te ayudará a convertir un hábito en una convicción plena. Dile que por fin estás preparado.
- **Ángel de la Confianza:** te ayuda cuando estás luchando para recuperarte de una traición.
- **Ángel de la Sanación:** aporta alivio o curación temporal a un ser querido (si lo que quieres pedir es una curación permanente, debes acudir a otros ángeles que puedan ayudarte a adquirir la fortaleza suficiente para sanar por ti mismo).

- **Ángel del Restablecimiento:** comprende que es posible doblegar el espíritu y el alma y te ayuda a recuperarte de un trauma emocional. Este ángel te permite resolver problemas muy arraigados.
- **Ángel de la Liberación:** este ángel proporciona alivio a las personas que están sufriendo un juicio terrenal, como, por ejemplo, una demanda de divorcio o el despido injusto de un profesor. También puede ayudar a liberar tu alma de la prisión del miedo y de la ira, y de las heridas que causa el engaño.
- **Ángel del Sol:** invócalo cuando estés tomando el sol, para que abra las células de tu cuerpo y les permita asimilar plenamente el poder sanador de los rayos.
- **Ángel de la Luz:** nómbralo para que te bañe en la luz angélica y reconstituyente que le ha otorgado Dios. El Ángel de la Luz es más poderoso que todas las luces de la tierra, más incluso que la luz del sol.
- **Ángel del Agua:** puedes pedirle que cambie la frecuencia del agua en la que te bañas para que resulte más limpiadora, nutritiva y enraizante. Cuando estés limpiando una herida, puedes invocarlo para acelerar la curación.
- **Ángel del Aire:** justo después de un encuentro frustrante — como una discusión, por ejemplo—, pide a este ángel que limpie la vibración negativa que la otra persona te ha transmitido. Su especial energía purificadora cambiará la frecuencia del aire que te rodea, para favorecer la armonía. Es una técnica muy poderosa para cambiar nuestro esquema mental.
- **Ángel de la Pureza:** cuando quieras verte libre de una adicción, este ángel puede ayudarte a romper la cadena venenosa de ese hábito pernicioso.
- **Ángel de la Fertilidad:** ayuda a concebir un hijo y a llevar el embarazo a término.
- **Ángel del Nacimiento:** favorece la salud de la madre y del niño durante el parto.

- **Ángel de la Paz:** ayuda a curar la aflicción mental y aporta nuevas semillas de esperanza y positividad.
- **Ángel de la Belleza:** si no te sientes capaz de conectar con la belleza de la naturaleza que te rodea —el sol, los árboles, las colinas y los ríos—, invoca al Ángel de la Belleza. Abrirá tu alma para que puedas apreciar y absorber tu entorno como jamás creíste que pudieras llegar a hacer. Este ángel es también tu aliado si tu pareja sentimental está obsesionada con hablar de la apariencia física de las personas, si la buena apariencia de un compañero de trabajo le ha convertido en una persona superficial o si la belleza física de una hermana hace que toda la atención y el cariño se dirijan a ella. Pide al Ángel de la Belleza que cambie la forma de pensar de la gente para que reconozcan la auténtica belleza: la belleza de un alma radiante.
- **Ángel del Propósito:** invócalo si te cuesta encontrar tu propósito en la tierra, en aquellos momentos en los que te sientes bloqueado, confuso o preocupado por no ser útil a los demás o incluso a ti mismo. Si has perdido la confianza en algo o en todo, el Ángel del Propósito estará a tu lado.
- **Ángel del Conocimiento:** cuando una persona querida necesita consejo y tú no sabes qué decirle o te gustaría poder ofrecerle algo más que una palmadita en el hombro, te sorprenderán las palabras tan curativas y tranquilizadoras que pueden llegar a salir de tu boca cuando invocas a este ángel. También puedes pedirle ayuda cuando necesitas información o consejo para ti mismo y no sabes dónde ni cómo encontrarlo.
- **Ángel de la Sabiduría:** te guiará cuando estés a punto de tomar una decisión importante.
- **Ángel de la Consciencia:** la gente muestra un interés cada vez mayor por estar más presente y por ser más consciente. Para que esta intención sea completa, es fundamental invocar al Ángel de la Consciencia; solo así conseguirás estar plenamente presente aquí y ahora. Además, si deseas que la gente que te rodea juzgue menos y se comunique mejor,

puedes invocar a este ángel para que les ayude a abrir la mente.

- **Ángel de las Relaciones:** si tienes un problema con tu cónyuge o con tu novio, o si estás solo y te gustaría encontrar una buena pareja, puedes acudir a este ángel en busca de ayuda.
- **Ángel de los Sueños:** puedes rezarle para que entre en tus sueños y te ayude a organizar y resolver la confusión emocional. Muchas personas tuvieron contacto con este ángel cuando eran jóvenes; era el que podía hacer que volaran estando dormidas. Aunque mientras estás despierto sientas que tu vida está llena de problemas, puedes invocarle para que te ayude a experimentar de nuevo la libertad del alma en tus sueños.

Ángeles Desconocidos

Nadie sabe que existe otra categoría de ángeles. Estos *no tienen* nombre y podemos referirnos a ellos como los Ángeles Desconocidos.

Estos Ángeles Desconocidos son exactamente ciento cuarenta y cuatro mil. Es un número sagrado muy apreciado por Dios.

Como no tienen nombre, tampoco son conocidos ni aclamados, con lo que sufren muy pocas tentaciones de desarrollar egolatría. Los Ángeles Desconocidos están entre los ángeles más poderosos y menos solicitados. Si tienes fe en ellos, pueden hacer milagros. Trabajan en ti mientras duermes y restauran tu cuerpo y tu alma.

Este grupo de ángeles puede ser así de poderoso porque la vida nos infunde miedo a lo desconocido. En esta tierra, todas las personas y las cosas tienen un nombre. Para poder apreciar el valor de lo desconocido y acceder a las profundas reservas de fe necesarias para creer en estos ángeles, tenemos que cambiar nuestro esquema mental.

Al igual que puedes invocar, por ejemplo, al Ángel de la Luz para que restaure tu alma mientras estás despierto, cuando te acuestas puedes llamar a los Ángeles Desconocidos para que te ayuden a curarte y a rejuvenecer mientras duermes. Invocar a estos Ángeles Desconocidos si tienes una enfermedad crónica puede llegar a cambiarte la vida. Puedes acudir a uno solo de ellos o a un grupo — tres o cuatro, por ejemplo.

Los Ángeles Desconocidos están deseando tener una oportunidad para trabajar sobre nosotros. Si los invocas, descubrirás que puedes acceder a una fuente de gran poder de curación para tu cuerpo, tu mente, tu corazón, tu espíritu y tu alma.

Cómo solicitar la ayuda de los ángeles

El dato más importante que te voy a dar en este capítulo acerca de los ángeles es el siguiente: *tienes que pedirles ayuda en voz alta*. No basta con hacerlo con el pensamiento (a menos que no puedas hablar; si así fuera, a continuación te mostraré cómo debes hacerlo).

Este dato es fundamental. Los ángeles tienen que afrontar tanta negatividad en este planeta —violencia, epidemias, corrupción— que tenemos que mostrarnos activos (y proactivos, siempre que sea posible) a la hora de llamar su atención. Nuestra mente es una red de pensamientos y emociones: obsesiones, miedos, ira, inseguridades, culpabilidad, preocupaciones, dolor, música de anuncios de televisión y otros tipos de música, conversaciones imaginarias con personas con las que nos sentimos furiosos e incluso pensamientos alegres... Los ángeles no quieren verse también envueltos en esta red; resulta demasiado difícil desenredar las auténticas peticiones de ayuda.

Recuerda que los ángeles tienen libre albedrío. Es necesario que tú también trabajes un poco para demostrarles que eres una persona sincera, honesta y comprometida. No les gusta que se juegue con ellos ni que se les ponga a prueba; quieren que los tomemos en serio.

Para poder recibir una respuesta de un ángel, tienes que centrar tu mente en él y en nada más, y pronunciar su nombre en voz alta. No hace falta gritar ni chillar; basta con susurrarlo. Lo importante es que este nombre salga de tu boca, porque así se separará de todas las demás cosas que ocupan tu consciencia y aparecerá como un mensaje limpio, no colgado de ningún otro.

Si eres sordo, si tienes problemas de habla o si estás demasiado débil para hablar, invoca al Ángel de la Liberación mediante el lenguaje de signos o el pensamiento. Este expresará los deseos de tu alma al resto de los ángeles.

Esta es una información veraz y secreta que transformará tu relación con los ángeles. Es lo que las personas que han perdido la fe en ellos, que no han hallado respuesta a sus oraciones, que consideran que el concepto de ángel es una sandez, tienen aún que aprender.

La forma de ponerse en contacto con los ángeles es algo parecido a hacer una llamada telefónica. No te limitas a mirar el teléfono y desear en silencio que te entreguen un camión de acolchado para el jardín. No; más bien marcas el número del vivero, ellos cogen el teléfono, tú te diriges en voz alta y con respeto a la otra persona (o, si eres sordo, utilizas un servicio de intérpretes) y le pides que te depositen un camión de acolchado en la entrada de tu jardín para evitar que salgan malas hierbas. Cuando llega el camión, tienes que estar dispuesto a recibirlo, tienes que quitar el coche de la entrada de la casa para dejar sitio para el acolchado y luego tienes que estar listo con una pala en las manos para extenderlo sobre los macizos de flores. El proceso necesita voluntad e intención.

Si quisieras ponerte en contacto con el Ángel de la Sanación, dirige tu atención a él y di con humildad:

—Ángel de la Sanación, te pido por favor que me prestes tu ayuda.

Si pones en ello toda tu atención y estás dispuesto a recibirlo, no necesitas hacer nada más. Si el ángel no está demasiado ocupado ayudando a otras personas —los poderes de un ángel son impresionantes pero no infinitos—, acudirá a tu lado en cuestión de segundos o de minutos para ayudarte y consolarte. Es posible que

no se produzca un milagro de la noche a la mañana. Sin embargo, si sigues invocándole, te seguirá ayudando hasta que alcances tu objetivo.

Esta forma de acceder al Reino Angélico se puede poner en práctica en cualquier lugar y en cualquier momento, siempre y cuando estés suficientemente centrado en lo que pides y abierto de verdad a recibir ayuda confiando en que va a funcionar (y si andas escaso de fe, quizá lo mejor será que invoques en primer lugar al Ángel de la Fe).

Puedes comunicarles a los ángeles los resultados concretos que crees que serían más útiles para ti, pero estate abierto a lo que ellos puedan hacer. Es importante señalar que la respuesta de un ángel puede no ser la que estabas esperando. Si estás rezando al Ángel de las Relaciones para que te permita apartarte un poco de tu cónyuge, el ángel puede sorprenderte cambiando la vibración de tu cónyuge e impulsándole a pedirte perdón por aquellas cosas que te motivaron a desear una cierta separación.

También es posible que estés rezando al Ángel de la Fertilidad para que dé un hermanito a tu hija, pero sigas sin quedarte embarazada. Eso no significa que el ángel no haya escuchado tu petición. Solo significa que quizá no estés destinada para ese fin concreto. Es posible que sepa que otro bebé supondría demasiados gastos para tu economía o que tienes algún problema de salud...; pero tu hermana tendrá un niño que acabará siendo como un hermano para tu hija.

No tengas miedo de pedir ayuda a las fuerzas angélicas para resolver tus problemas. Necesitar ayuda no significa ser débil. No hace falta plantear las peticiones solo en términos positivos ni utilizar solo afirmaciones. No perpetúas la negatividad en tu vida por el simple hecho de decir: «Mi cuerpo está débil. Ni siquiera puedo levantarme de la cama para abrir las cortinas y ver la luz del día. Ángel de la Luz, estoy desesperado y te pido por favor que me ayudes y me des esperanza». Lo único que estás haciendo es exponer la situación en la que te encuentras. Además, estás mostrando una gran fortaleza y honestidad al aceptar la verdad y querer superarla.

Debes estar seguro de que *puedes* superarla. Puedes curarte; pueden sucederte cosas buenas. Si empiezas a utilizar el poder de los ángeles tal y como te acabo de explicar, tu vida cambiará.

CASO REAL

Un milagro del Ángel de la Piedad

Emma, la hija de Edith, de cuatro años de edad, se puso enferma. Una tarde, mientras su padre estaba de viaje, la fiebre le subió repentinamente a 40,5 grados. Edith la llevó corriendo a urgencias, pero, antes de que pudiera atenderla un médico, la niña perdió la consciencia y entro en coma, por lo que tuvieron que ingresarla en la unidad de cuidados intensivos.

Los médicos le dijeron a Edith que, según los análisis de sangre, Emma tenía una forma especialmente maligna y rara de meningitis. Era el peor caso que habían visto en mucho tiempo. Un escáner mostró que ya se había producido daño cerebral y los médicos le comunicaron que eso suponría probablemente una parálisis, si no la muerte. Le advirtieron de que, incluso en el caso de que Emma saliera del coma y sobreviviera, en el futuro iba a necesitar atención permanente.

Edith llamó por teléfono a su hermana, Valerie, que era clienta mía, y esta le rogó que me llamara. Mi ayudante me pasó la llamada por la línea de emergencia y entablé conversación con ella. El Espíritu me dijo que era un caso para el Ángel de la Piedad, así que informé a Edith de lo que tenía que hacer.

Durante la siguiente hora, Edith permaneció sentada junto a Emma en la habitación del hospital pidiendo en voz alta al Ángel de la Piedad que viniera y salvara la vida de su hija. Las enfermeras intentaron tranquilizarla, pero Edith siguió diciendo imperturbable:

—Ángel de la Piedad, Ángel de la Piedad, por favor, ayúdame; por favor, ayúdame.

Al poco tiempo llegó el marido de Edith, pero ella no dejó de invocar al ángel.

A la una de la madrugada, Edith estaba adormilada, recostada en la cama de su hija y sin dejar de llamar al ángel. Y de repente, como salido de la nada, apareció un destello de luz. Aunque Edith tenía los ojos tapados con las manos y el rostro hundido entre las mantas de la cama de Emma, durante unos momentos se quedó totalmente deslumbrada. Así es la luz de la que hablamos aquí. Edith corrió hacia la ventana para ver de dónde procedía, pero no vio nada raro en las penumbras del aparcamiento. Sin embargo, reflejada en la ventana pudo ver una figura de pie junto a la cama de Emma. Edith se giró rápidamente... y, en lugar de encontrar a una enfermera, como había esperado, vio otro destello de luz, esta vez más pequeño. La figura se había desvanecido. Justo en ese momento, Emma tosió. Edith gritó llamando a una enfermera y envió a su marido corriendo hasta el vestíbulo para traer a alguien. Cuando volvió con una enfermera, ambos se quedaron atónitos al ver que Emma les estaba mirando. Había salido del coma.

Dos días más tarde, recibió el alta. Se había recuperado completamente. Y los médicos siguen sin poder explicar su curación.

Este es el poder del Ángel de la Piedad.

* * *

CASO REAL

Una nueva disposición de ánimo gracias al Ángel de la Fe

Jill era madre monoparental. Hacía mucho tiempo que había perdido la fe en Dios. Aunque siendo niña sí había creído en él, un novio que tuvo en la universidad le había dicho que creer en Dios era una actitud tan inocente como creer en Santa Claus. ¿Qué era lo que le concedía el derecho de creer en una fuerza tan bondadosa y poderosa cuando existe tanto sufrimiento en el mundo? ¿Acaso no veía las noticias?

Un día Jill, sentada en su dormitorio de la universidad, rompió en pedazos el libro de oraciones que su tío Al le había regalado al

cumplir los doce años.

Cuando acudió a mí unos años más tarde, su fe estaba en su momento más bajo. La habían echado de su trabajo en una ONG y, tras meses de buscar, tenía posibilidades de conseguir un puesto como directora de marketing en un banco de alimentos..., aunque había cien candidatos. Estaba a punto de agotársele la prestación por desempleo. Si no conseguía el trabajo, tendría que irse del piso que tenía alquilado, sacar a sus hijos del colegio y mudarse con su tío, que ya tenía que mantener a un hijo mayor.

En nuestra conversación, puse sobre el tapete la necesidad de creer que las cosas podían arreglarse, pero Jill se mostró reacia a admitirlo. Dijo que aquello se parecía demasiado al tipo de procesos mentales que, según su exnovio, demostraban estrechez de miras. Si las cosas podían ir tan mal en el mundo, ¿qué era lo que la convertía a ella en alguien especial y distinto? Aunque deseaba y necesitaba terriblemente el trabajo, sentía que no lo merecía. Quizá tuviera que apuntar más bajo.

El Espíritu me dijo, en primer lugar, que Jill era efectivamente la mejor candidata para el puesto y, en segundo lugar, que el Ángel de la Fe era el único que podía ayudarla a aceptarlo. Yo la animé a que hablara en voz alta con el ángel. Tenía que pedirle que la ayudara a ver que trabajaba para Dios, que Dios existe y que, cuando nos cerramos a Él, es como si estuviéramos echando una persiana para no dejar pasar el sol. Que no podamos ver el sol no significa que no exista..., significa sencillamente que no podemos beneficiarnos de su luz.

Un tiempo después, Jill me contó que, cuando colgamos aquel día, estuvo a punto de dejar a un lado toda la conversación. Sin embargo, empezó a pensar en todo lo bueno que podría hacer para el banco de alimentos. Tenía un título superior en Mercadotecnia y contactos en toda la ciudad. Probablemente estaba mejor cualificada que cualquier otro de los candidatos para dar forma al mensaje solidario y propagarlo por todas partes, lo que, en último término, significaría que se podría alimentar a más personas hambrientas. Y por si eso fuera poco, podría mantener a sus hijos y evitar al tío Al la carga de tener que cuidar de todos.

Esa noche se arrodilló junto a su cama, como solía hacer de niña, y rezó:

—¿Ángel de la Fe? Si consigo este trabajo, le voy a sacar el máximo partido. Voy a realizar el trabajo de Dios. Por favor, ayúdame a creer que puedo conseguirlo..., que merezco hacerlo.

Al día siguiente recibió una llamada convocándola para una segunda entrevista. Justo antes de entrar en la sala de juntas, musitó una oración al Ángel de la Fe... y durante la entrevista dejó a todo el mundo boquiabierto con su visión y su enorme convicción. Antes de que saliera de la sala, le dijeron que el trabajo era suyo.

Cuando esa tarde hablé con Jill, la encontré eufórica..., pero un poco vacilante, con la sensación de que, en cierto sentido, había pedido que se pusieran sus necesidades por delante de las de otros, con lo que había «descabalado el orden del universo». Yo le aseguré que no era así en absoluto. Si no hubiera sido la mejor candidata, sus oraciones no la habrían catapultado por encima de otra persona. El Ángel de la Fe sabía que Jill iba a dirigir con mano maestra el proceso de renovación de la marca que el banco de alimentos necesitaba urgentemente para poder atraer a los donantes más adecuados. Si aquel trabajo no hubiera sido el más apropiado para ella, sus oraciones la habrían ayudado a mantener la fe y a creer que le iba a salir algún otro plan.

Jill pasó un minuto asimilando esta información.

—Supongo que ha llegado el momento de rezar al Ángel de «Deja de lloriquear y da las gracias».

Le aseguré que nadie, y mucho menos los ángeles, la consideraba una llorica. La fe es complicada y a Dios le encanta que nos planteemos estas preguntas. Le dije a Jill que estaba seguro de que al Ángel de la Gratitude le encantaría tener noticias suyas.

* * *

CASO REAL

Una conexión renovada gracias al Ángel de las Relaciones

Nicole estaba en secundaria cuando sus padres se divorciaron y, desde ese momento, le fue muy difícil conservar las amistades. Cada vez que establecía un nuevo lazo de amistad con alguien, le asaltaba el miedo a perder a esa persona, igual que había perdido a su padre, que vivía con su nueva mujer en otro estado. Por eso, en lugar de arriesgarse a sufrir el dolor que le supondría que Jordan, Maya o Caroline pudieran llegar a rechazarla, Nicole prefería mantenerse al margen y no entablar una relación profunda con nadie. Si alguna persona la invitaba a hacer algo después del colegio, ella respondía con un «ya veremos» y solo se quedaba la mitad de tiempo que los demás. Poco a poco fueron dejando de invitarla.

Cuando se hizo mayor y empezó a salir con chicos, actuó con ellos de la misma manera. Si realmente le gustaba alguno, le decía que tenía un corte de pelo un tanto extraño o se «olvidaba» de llamarle al salir del trabajo.

Para cuando cumplió treinta años, había tenido alguna que otra aventura, pero ninguna había durado más que unas cuantas citas como mucho. Estaba cansada de mantener a raya las posibles relaciones con su actitud de no comprometerse.

Cuando conoció a Ethan a través de una página de citas, decidió que esta vez quería tener una verdadera relación; la primera para ella. Consideró que ya era hora de intentar confiar en otra persona. Y durante dos años, las cosas fueron muy bien. Pero luego dejaron de ir tan bien. Un domingo, mientras desayunaban, Ethan le dijo que tenía la sensación de que ella se había vuelto muy dependiente y que él no era el tipo de persona a la que se podía tener amarrada.

—Creo que ha llegado el momento de que tengas vida propia —le dijo.

A raíz de esto, Nicole se convenció de que jamás podría sentirse segura en una relación... si es que en algún momento podía llegar a atraer a alguien. Se sentía rota e indigna de ser amada. Con el tiempo, empezó a salir otra vez, pero no conseguía encontrar a nadie capaz de hacerla sentirse cómoda consigo misma. Cada vez que algún chico le proponía salir por segunda vez, lo rechazaba,

aunque el chico le gustara. Le asustaba demasiado la posibilidad de encariñarse y que le volvieran a romper el corazón.

Fue entonces cuando Nicole acudió a mí para que la ayudara a curar un dolor de estómago crónico que había empezado tras el divorcio de sus padres y que había empeorado en el último año. Inevitablemente, el tema de las relaciones salió a colación durante nuestra charla. Nicole me dijo que la idea de comprometerse le ponía los pelos de punta y que no sabía cómo sentirse segura si daba ese paso con un hombre.

El Espíritu me dijo que había llegado el momento de que Nicole conociera al Ángel de las Relaciones. Yo le mostré cómo tenía que pedirle ayuda en voz alta y, durante los meses siguientes, Nicole estuvo hablando con él de tanto en tanto mientras conducía. Cuando iba a hacer recados o a trabajar, le contaba sus miedos e inseguridades, como si el ángel fuera un colega sentado en el asiento del pasajero.

*—¿Cómo puedo llegar a encontrar a alguien que me comprenda?
—le preguntaba siempre.*

Un día, Nicole paró en una tienda de alimentos naturales para comprar aloe vera y papaya, lo que le había recomendado el Espíritu para curar el dolor de estómago. Mientras aparcaba, cambió de cantinela:

—Ángel de las Relaciones, ¿no habrá algún chico por ahí para mí? Por favor, por favor, ayúdame a encontrarlo.

Una vez en la tienda, Nicole cogió lo que necesitaba y se puso en la cola para pagar. Le llamó la atención el titular de una revista que hablaba de parejas que se habían conocido en retiros de yoga. Pensó que quizá era un intento del Ángel de las Relaciones para comunicarse con ella. Cogió la revista, pasó las páginas hasta llegar al artículo en cuestión y empezó a leerlo. Al cabo de un minuto, sintió un golpecito en el hombro. Se giró y vio a un hombre desconocido.

—¡Nicole! —le dijo este.

El hombre se presentó diciendo que era Tyler, un antiguo compañero de clase del instituto, y le propuso que quedaran un día para tomar café y charlar de cómo les había ido la vida. Nicole dudó.

El muchacho no le sonaba de nada y no estaba segura de que aquello no fuera un timo. Sin embargo, el hombre parecía realmente contento de verla. Accedió a quedar en algún sitio público y con muchas salidas... y donde pusieran buenas infusiones, porque el café le daba dolor de estómago.

Una vez en casa, Nicole sacó un anuario escolar y encontró a Tyler en una foto del club de observación de aves. Sí se acordaba de él... como un niño flacucho que estaba en el curso anterior al suyo, que siempre llevaba prismáticos y que apenas había llegado a la pubertad cuando ella se graduó. El Tyler que había visto en la tienda se había convertido en todo un hombre. Le mandó un mensaje de texto para decírselo.

Dos días más tarde, al entrar en el café en el que habían quedado, Nicole se encomendó en susurros al Ángel de las Relaciones. Tenía la esperanza de que en esa ocasión las cosas salieran bien.

Antes incluso de que se acercaran al mostrador para pedir las infusiones, Tyler le confesó que, cuando estaban en el instituto, había estado enamorado de ella. Este comentario le proporcionó la confianza que necesitaba para ser ella misma. Tyler le habló de una novia que le había dejado justo una semana antes de la boda y Nicole le contó sus problemas con los chicos. Observó que podía hablar con libertad, sin que le asaltaran sus inseguridades habituales. Cuando se despidieron, ya habían concertado tres citas más.

La noche antes de su boda, en la habitación del hotel en la que estaba pasando su última noche de soltera, Nicole rezó en voz alta al Ángel de las Relaciones. Durante los años que había durado su noviazgo con Tyler, había acudido a él de vez en cuando para pedirle ayuda cuando tenían alguna diferencia. En esta ocasión, quería darle las gracias.

—Solo quería que supieras que este compromiso no me da miedo. Has conseguido cambiarme la vida.

* * *

EPÍLOGO

Mantén la fe

Aquí, en la tierra, la fe es un bien sumamente escaso. Aunque las personas tengan fe en Dios, en una fuente superior, muchos dejan de creer que pueden curarse de las enfermedades y demás aflicciones, y que pueden tener éxito en la vida.

Es comprensible. En el mundo suceden cosas malas, desde traiciones personales a enfermedades y guerras. No resulta fácil conciliar estas cosas con la fe. Casi tres mil millones y medio de personas en este planeta no tienen fe.

Y sin embargo, una de las razones por las que las cosas van tan mal es *precisamente* por esta falta de fe. Cuando una persona no cree en la bondad del mundo, esta falta de confianza puede impulsarle a comportarse de una forma imprudente, y esta conducta puede dar lugar a su vez a consecuencias extremadamente negativas para todos los demás. Una sola acción puede hacer que muchísimas personas se cuestionen la bondad del ser humano, que duden de su fe.

En ocasiones, esta imprudencia se manifiesta de manera violenta. Otras veces está oculta, como en las industrias que, a principios del siglo XIX, empezaron a verter sustancias químicas tóxicas y metales pesados al medioambiente y fueron la causa de muchísimas enfermedades, como bocio, cáncer y problemas mentales. Pero esto no sucedió porque el mundo sea por naturaleza un lugar malo. Sucedió porque las personas que ocupaban puestos de poder habían perdido la fe; sus fines habían dejado de ser elevados. Por eso se arriesgaron y expusieron a los trabajadores de las fábricas y

a los habitantes de las ciudades a mezclas químicas que no habían sido probadas, y todo por los beneficios económicos.

Hoy en día, muchísimas personas sufren problemas de salud. Cuando uno está enfermo, o cuando lo están sus seres queridos, y no deja de escuchar historias descorazonadoras de personas que han sufrido trastornos de salud, resulta fácil sentirse furioso con la vida. Es muy fácil sentirse inseguro, vulnerable y atrapado en un mundo de engaños y miedo.

Sin embargo, no debes olvidar jamás una gran verdad: puedes tener una vida muy satisfactoria. *Tienes derecho* a tener una vida satisfactoria. *Tienes a tu alcance una vida satisfactoria*. Y la base de la vida satisfactoria es la salud. Tienes derecho a curarte, a utilizar los mecanismos de recuperación de tu organismo. Te mereces estar feliz y sano.

No es la vida la que nos está fastidiando las cosas; son las personas que dejan de estar en contacto con su esencia y con su convicción, y, en consecuencia, toman decisiones imprudentes.

Lo más poderoso que puedes hacer en estas circunstancias es tener fe.

Las personas sin fe caminan con los ojos técnicamente abiertos, pero están ciegas a la ayuda de Dios y a los intentos que hace el universo para llegar a ellas. Es posible que puedan exponer de forma muy convincente las razones que les han llevado a no creer y que convencen a otros de que no se pueden poner esperanzas en el mundo..., en cuyo caso, un ciego guía a otro ciego.

No podemos permitir que los titulares de noticias o nuestros problemas físicos nos impulsen a dejar de creer. Tenemos que alimentar nuestra creencia para que llegue a ser parte de nuestra alma y se convierta en una fe que empape todo nuestro ser. Esto requiere paciencia. Es posible que necesitemos un poco de ayuda del Ángel de la Fe.

Si la fe te parece algo imposible de alcanzar, prueba esta sencilla visualización: imagina la fe como una cuerda dorada —un cable de rescate— que cuelga del cielo. Imagina que la coges y tiras de ella como si estuvieses tocando una campana del cielo.

Con tiempo, si tienes fe en que la fe te va a llegar, al final acabará entrando en tu corazón, en tu alma, en tu espíritu y en tu cuerpo. Cuando al fin experimentes que se enciende tu fe, cuando empieces a vivir en su gloria y su virtud, cada vez se irá haciendo más visible. Tu convicción es la que ilumina el camino y podrás ver cómo al final abandonas el sendero de la desesperanza. Puedes devolverte la salud a ti mismo.

Si te tomas en serio las lecciones de este libro, observarás cómo se transforma tu vida y comprenderás que Dios, el Espíritu y el Reino Angélico desean de verdad nuestra prosperidad. Entonces, al igual que una vela puede transmitir su llama a miles de velas más, tú serás una luz en el mundo capaz de encender la fe de muchísimas personas más.

Que tu camino esté repleto de bendiciones.

NOTAS FINALES

¹«U.S. and World Population Clock», United States Census Bureau, consultado el 17 de marzo de 2015, <http://www.census.gov/popclock>.

²Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators, «Risks and Benefits of Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women: Principal Results from the Women's Health Initiative Randomized Controlled Trial», *Journal of the American Medical Association* 288, n.º 3 (2002): 321-333. DOI: 10.1001/jama.288.3.321.

³«Circular Letter #12-32 to Director of Health», Connecticut Department of Health, 3 de agosto de 1976, consultada el 8 de enero de 2015, http://www.ct.gov/dph/lib/dph/infectious_diseases/lyme/1976_circular_letter.pdf.

⁴«Food Availability (Per Capita) Data System», Servicio de Investigación del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, 4 de diciembre de 2014, consultado el 16 de mayo de 2015, http://www.ers.usda.gov/datafiles/Food_Availabilty_Per_Capita_Data_System/Food_Availability/frtot.xls

NOTAS

*Tanto los nombres como otros datos específicos de los clientes han sido cambiados para proteger la privacidad de estos.

**Preparado medicinal utilizado para tranquilizar a los bebés, entre cuyos ingredientes figuraban el sulfato de morfina y el hidróxido de amonio. Se vendía en el Reino Unido y en EE. UU. Fue retirado del mercado en 1930. (N. de la T.)

***Una de las estrofas del villancico *Rudolph, the Red Nosed Reindeer* (*Rudolph, el reno de la nariz roja*) dice: «All of the other reindeer / used to laugh and call him names / they never let poor Rudolph / play in any reindeer games». («todos los demás renos / se burlaban de él y le ponían mote / y nunca dejaban que el pobre Rudolph / participara en sus juegos de renos»). (N. de la T.)

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Patty Gift, Anne Barthel, Reid Tracy, Louise Hay, Christy Salinas y el resto del equipo de Hay House por vuestro increíble apoyo y vuestra fe en este proyecto. Siempre os estaré agradecido por vuestro entusiasmo y vuestro buen hacer.

Por su amabilidad, generosidad y amistad, mi agradecimiento a Nanci Chambers y David James Elliott; a Scott Cohn y Alayne Serle; a Chelsea Field y Scott Bakula; a Demi Moore; a Naomi Campbell; a Tanya Akim; a David Somoroff; a Kris Carr; a Ann Louise Gittleman; a Martin, Jean, Elizabeth y Jacqueline Shafiroff; a Carol y Scott Ritchie; a Philip y Casey McCluskey; a Dhru Purohit; a Elise Loehnen; a Ami Beach y Mark Shadle, y a Caroline Leavitt. Valoro enormemente vuestro estímulo.

Para los médicos y demás sanadores del mundo que habéis ayudado a tantas personas: contáis con mi más profunda admiración. Dr. Alejandro Junger, Dra. Christiane Northrup, Dra. Richard Sollazzo, Dra. Deanna Minich, Dr. Ron Steriti, Dr. Nicole Galante, Dra. Diana Lopusny, Dr. Dick y Noel Shepard, Dra. Aleksandra Phillips, Dr. Chris Maloney, Dres. Tosca y Gregory Haag, Dr. Dave Klein, Dr. Darren y Suzanne Boles, Dra. Deirdre Williams y el difunto Dr. John McMahon, Dr. Jeff Feinman y Dr. Robin Karlin, es para mí un honor consideraros amigos míos. Gracias por vuestra dedicación al campo del bienestar.

Gracias a David Schmerler, Kimberly S. Grimsley y Susan G. Etheridge por cuidarme.

Un agradecimiento muy especial a Stephanie Tisone, Megan Elizabeth McDonnell, Ally Ertel y Robby Barbaro, Victoria y Michael Arnstein, Muneeza Ahmed, Judy DeLorenzo, Nina Leatherer,

Michelle Sutton, Alexandra Laws, Peggy Rometo, Ester Horn, Linda y Robert Coykendall, Hy Bender, Sabrina Gaffney, Glenn Klausner, Carolyn DeVito, Michael Monteleone, Bobbi y Leslie Hall, Katherine Belzowski, Vibodha y Tila Clark, y Matt Houston.

Gracias a los innumerables clientes que he tenido a lo largo de estos años. Me ha encantado observar cómo transformabais vuestra salud.

Ruby Scattergood, este libro no habría sido posible sin que tú lo escribieras y corrigieras. Gracias por tu asesoramiento literario. Me has salvado.

Quiero dar las gracias a mi familia por su amor y su refuerzo: a mi luminosa mujer; a Papá y a Mamá; a mis hermanos, sobrinas, sobrinos, tías y tíos; a mis campeones Indigo, Ruby y Great Blue; a Hope Pratt; a Marjorie y su difunto y queridísimo Robert Stark; a Laura Covone; a Rhia Cataldo; a Kelly Lombardo; a Danielle Pickering y a todos mis seres queridos que están ya en el otro lado.

Y por último, gracias a ti, Espíritu, por ser mi compañero constante, mi maestro paciente..., y ahora por ayudarme a transmitir tu mensaje de salud y bienestar al mundo.

ACERCA DEL AUTOR

Anthony William nació con una habilidad única: la de poder conversar con un espíritu de nivel elevado que le aporta una información sobre salud extraordinariamente precisa y, con frecuencia, muy adelantada a su época. Desde que tenía cuatro años, cuando sorprendió a su familia al anunciar que su abuela padecía cáncer de pulmón, aunque no presentaba ningún síntoma (las pruebas médicas lo confirmaron más tarde), Anthony ha estado utilizando este don para «leer» el estado de las personas y decirles lo que tienen que hacer para recuperar la salud. Su exactitud sin precedentes y su índice de éxitos como médico médium le han otorgado la confianza y el amor de miles de personas en todo el mundo, entre las que se encuentran artistas de cine, estrellas del rock, millonarios, deportistas profesionales, autores de éxito e innumerables personas más de todas las condiciones sociales que no conseguían encontrar un medio para curarse hasta que Anthony les proporcionó la información que le transmitió el Espíritu. Anthony se ha convertido también en un recurso impagable para los médicos que necesitan ayuda a la hora de resolver los casos más difíciles.

www.medicalmedium.com