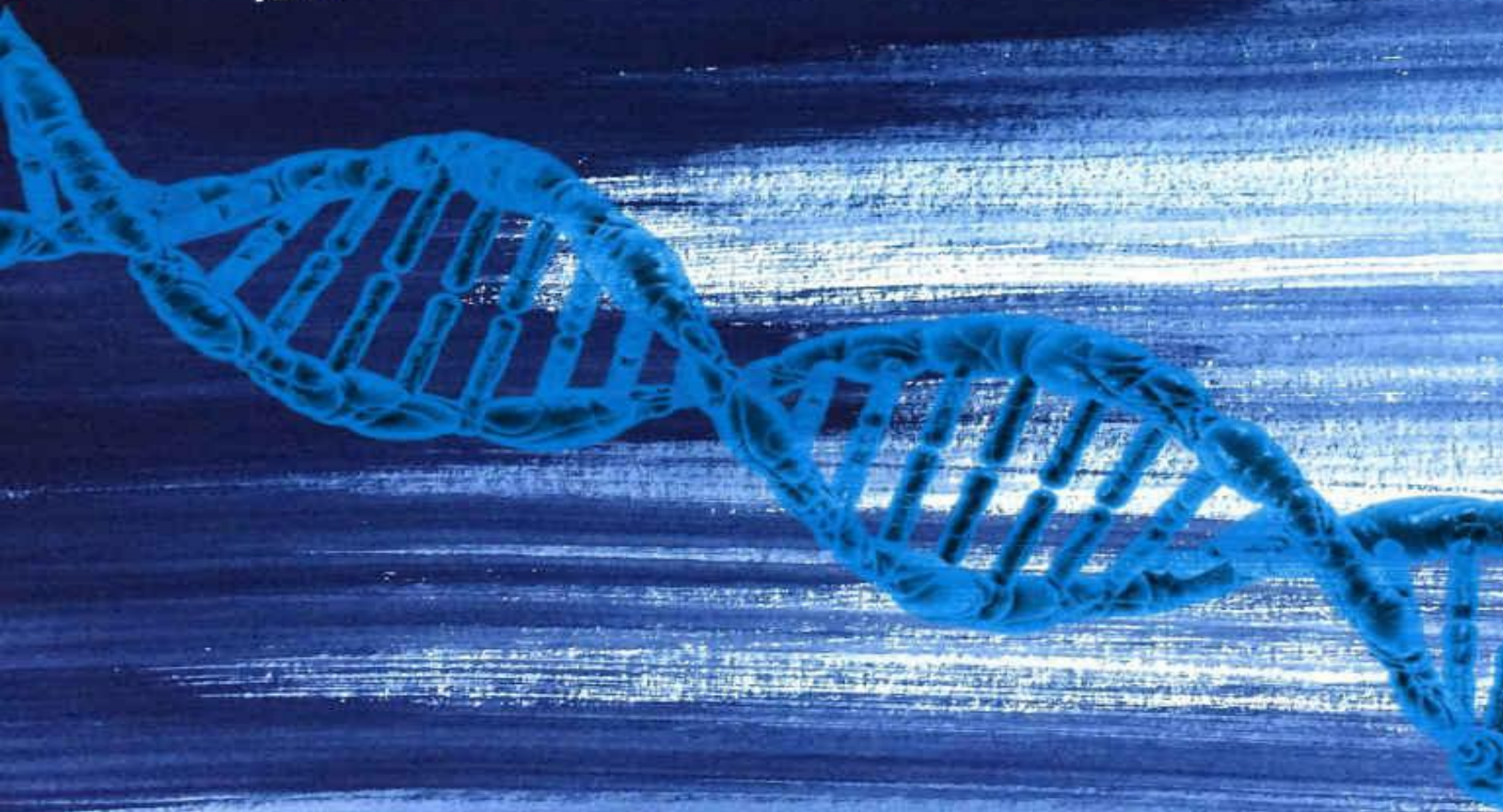
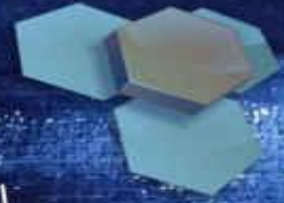




INCURABLE

NO HAY ENFERMEDADES INCURABLES,
SINO PROCEDIMIENTOS QUE NO LAS CURAN.



MARCOS F. BARRIOS

IN CURABLE

Marcos F. Barrios

Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción total o parcial. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva del delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

© 2019 Marcos F. Barrios

www.tetraterapiasinerzial.com

tetraterapiasinerzial@gmail.com

Primera edición en Mayo de 2019

ISBN: 9781097666133

ÍNDICE

	Pág.
Agradecimientos	5
Prólogo	7
¿Qué aprenderás en este libro?	11
Introducción	13
¿Qué es y cómo nos afecta la radiación electromagnética?	19
Cómo un par de imanes pueden cambiar tu vida	33
La raíz emocional de todas las enfermedades	45
La mejor forma de eliminar fobias y traumas	61
Acompañando al consultante en su proceso de cambio	73
Eres lo que piensas	93
Eres lo que comes	107

Jugando con tu salud	121
¡Y luego nos quejamos de por qué nos enfermamos!	137
Historias reales de cambios reales	155
Sin sacrificio no hay victoria	169
Acerca del autor	177
Bibliografía	179

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi mentor, el Dr. Marco Marín, por haber hecho

que la medicina homeostática llegara a mi corazón y abriera el camino a investigar sobre otras terapias naturales que nos ayuden a encontrar el equilibrio en nuestro organismo para permanecer sanos.

Quiero agradecer también a mi buen amigo, el terapeuta y biomagnetista Larry Hansler, quien de una manera amena y sencilla me mostró que un par de imanes pueden hacer la diferencia entre estar sano o enfermo.

Quiero agradecer a mis colegas y compañeros de batalla del Grupo Terapéutica, por compartir sus experiencias y aportar información útil para las terapias.

Y quiero agradecerle a mi amada esposa, amiga y compañera, que fue quien me puso “la miel en la boca”, mostrándome artículos, vídeos e información de las terapias que cambiaron mi vida y con las que ahora trabajo ayudando a mejorar la calidad de vida de mis consultantes. Gracias Kely, porque nunca te rendiste conmigo, sino que día a día me mostraste cómo mejorar nuestra vida y nuestra salud con una buena alimentación y un estilo de vida saludable.

Y sobre todo, quiero agradecerle a nuestro Creador por hacer que conozca de primera mano ese sofisticado, complejo y perfecto organismo que es el cuerpo humano y sobre todo el cerebro, pues gracias a ello, pudo darme la convicción total de que Él es un Dios real, un Diseñador excepcional que pensó en que todo funcionara perfectamente hasta el más mínimo detalle. Sólo un Ser excepcionalmente inteligente, pudo crear una vida tan perfecta y compleja como la conocemos hoy en día. ¡Y cuánto nos queda por aprender todavía!

PRÓLOGO

Hace años que existe una controversia entre los que dicen haberse curado de Fibromialgia, Sida, Cáncer, o Lupus y los que aseguran que estas enfermedades son incurables. Es un enfrentamiento en el que a veces se llega al insulto y a la descalificación de los que aseguran haberse recuperado por parte de los que aseveran que la curación es totalmente imposible.

En cualquier enfermedad hay grados, hay pacientes que se han curado de algunas de éstas enfermedades y otras similares, como también hubo gente que se recuperó de la peste o la lepra. El organismo tiene unos medios de defensa muy superiores a todo los fármacos con los que pretendemos ayudarle y que muchas veces lo único que consiguen es destruir el sistema inmunológico, la mejor medicina es una buena alimentación, aire puro y tranquilidad y reposo para el cuerpo y el espíritu.

Lo que está claramente demostrado es que la medicina industrial no

solo no cura la mayoría de éstas enfermedades si no que provoca la destrucción del aparato digestivo (hígado, riñón e intestino) y del sistema nervioso, sobre todo el cerebro, la medicación masiva de los enfermos es una forma de eugenesia que debería estar perseguida por la ley, con una sanidad vendida a las multinacionales farmacéuticas, ya no podemos esperar nada por esta vía. La mal llamada medicina alternativa, es una filosofía médica y vital que consiste en favorecer las defensas naturales y aislar al enfermo de los ataques externos de tóxicos y venenos, suministrar los oligoelementos y minerales necesarios para que el organismo pueda reconstruir sus defensas, ayudarlo a base de suprimir el estrés y favorecer la recuperación con tratamientos no invasivos, como el biomagnetismo médico, la acupuntura, la kinesiología o la fisioterapia.

Conozco de primera mano pacientes que siguiendo este método se han recuperado drásticamente, han mejorado su calidad de vida y han podido reintegrarse a una sociedad que los tenia marginados, pero no conozco a ningún enfermo que mediante la medicina química no esté cada vez más enfermo y se vea desahuciado por los que dicen ser sus médicos. Cualquier enfermedad puede controlarse y combatirse de una manera racional, el problema es puramente económico, si los miles de millones que la sanidad pública invierte en pagar a los grandes laboratorios unos tratamientos que solo sirven para empeorar a los enfermos, los invirtiera en investigar y financiar la medicina natural, muchos de los pacientes que están sumidos en la desesperación y la degradación, habrían empezado a ver la luz, pero mientras estos tratamientos estén tan solo al alcance de quien pueda costearlos el futuro de los enfermos será cada vez más negro.

No hay enfermedades incurables, sino procedimientos que no las curan, hay enfermos mal diagnosticados, mal atendidos y sencillamente, envenenados por sus propios médicos, en todos los estados de la vida hay clases sociales y niveles culturales, pero cuando estos se hacen más dolorosos son en el caso de la enfermedades de largo desarrollo, toda enfermedad puede vencerse, pero jamás se logrará envenenando al

paciente. No hay nada incurable. Si entendemos por qué se produce una enfermedad a nivel molecular la podremos prevenir y curar.

¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE LIBRO?

Es una buena pregunta. Pues para empezar, cuando leas este libro, tendrás información precisa, real y comprobada de los nuevos tipos de terapias (que en realidad la mayoría son milenarias, no tan nuevas) que se utilizan en la actualidad, y que consiguen más resultados que la medicina moderna tradicional.

Vas a conocer más a fondo, los últimos descubrimientos en física cuántica, neurociencia, y bioenergética, de una manera sencilla y fácil de comprender. Aprenderás a ver la medicina natural con otros ojos, y comprenderás la importancia de que tu salud depende exclusivamente de ti y de lo que hagas a partir de ahora.

¿Qué más aprenderás en este libro? Conocerás aspectos de la alimentación y de los medicamentos químicos que probablemente antes no conocías, y entenderás por qué te pasas todo el día enfermo, o estresado, o por qué no bajas de peso. Y te darás cuenta de que la forma en la que piensas y actúas influye totalmente en tu salud física y emocional.

También aprenderás cómo cambiar tus hábitos de vida y de alimentación para tener una vida más saludable. Porque lo que importa no es que te cures, sino que te mantengas sano.

“Que tu comida sea tu medicina, y tu medicina sea tu alimento.”

Hipócrates

INTRODUCCIÓN

Desde que era un niño, siempre me enseñaron la importancia de comer verduras, carne, tomar mucha leche para ser alto y tener huesos fuertes y la típica frase de “tienes que desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo”, o sea, desayunar mucho, almorzar moderadamente y tomar una cena ligera. Así que siempre me gustaron mucho los productos lácteos, sobre todo la leche y el yogurt, porque eso haría que me convirtiera en una persona alta y con huesos fuertes. Lo que más me costaba era comer vegetales, pues me parecía que las verduras y

los vegetales eran comida de vacas y ovejas, pero la carne me encantaba.

Pasaron los años, y cuando llegué a la adolescencia empezaron los problemas... A los 13 años empezó el tan odiado y temido acné juvenil en mi cara, que parecía un plato de lentejas, pero daba igual, porque al menos, tomando mucha leche, sería muy alto y tendría huesos fuertes. Después, más o menos a los 16 años, empecé a usar descongestionante nasal (gotas para la nariz) pues casi todas las noches se me tapaba mucho la nariz y no podía respirar, y sólo usando esas gotas se despejaba y podía dormir. También empezó un problema de escoliosis, pues entre los 11 y 12 años, crecí más de lo normal (creo que tomé demasiada leche, jejeje), y mi columna se estiró más que mis extremidades, lo que causó que me salieran estrías en la espalda debido al estiramiento, y se desviara un poco mi columna causándome problemas lumbares. Siempre fui un poco enfermizo, pues durante todo el año estaba sonándome la nariz, resfriado, y con la nariz tapada. Pero al menos era alto (cosas de la leche, o al menos eso creía).

Pasaron los años, y esos resfriados, congestionamientos nasales, etc, fueron empeorando, a tal punto que tuve que utilizar las gotas de la nariz todos los días, durante toda mi vida, cuando en el prospecto decía “no usar más de siete días seguidos”, pero no me importaban las advertencias, porque con esas gotas podía dormir tranquilo respirando con normalidad. En la época de frío, siempre tenía anginas o faringitis, y como tenía pus y un horrible dolor de garganta, pues utilizaba amoxicilina 500mg tres veces al día, la cual debía utilizar por siete días, pero como en un par de días pasaba el dolor, dejaba de utilizarla y seguía con mi vida. Eso ocasionó que, cada vez me enferme más seguido de anginas o faringitis, y que la amoxicilina 500mg no surtiera efecto en mi organismo, pero no pasaba nada, porque me auto receté amoxicilina 1000mg y listo.

Después de varios años, seguía auto medicándome amoxicilina 1000mg (1g) cuando empezaba a dolerme la garganta, y usarla hasta que se fuera el dolor, aunque eso significara dejar el tratamiento a medias.

¿Qué ocasionó eso? Que años después la amoxicilina 1g tampoco hiciera efecto en mi organismo y tuviera que ponerme inyecciones de penicilina. Con la penicilina pasó algo similar, tanto usarla cuando enfermaba, acabó no haciéndome efecto alguno, y lo único que podía hacer era resignarme y aguantar el dolor hasta que el virus dejaba de torturarme.

Y te estarás preguntando, ¿a qué viene que este tipo me cuente sus penas? Pues porque todo inició desde que comencé a auto medicarme y que la medicina dejara de hacerme efecto. Ahora se pone interesante mi historia, te lo prometo. Solo un poco de paciencia...

Un día, comenzó a dolerme mucho el dedo gordo del pie derecho. Estuve con ese dolor por tres semanas, y en las noches era peor. Apenas podía caminar, y sentía como si un clavo quisiera salir de dentro de mi dedo. Los calmantes no me hacían nada, y el dolor era intenso. Mi esposa, preocupada, me dijo que había sacado cita con una amiga suya que era biomagnetista (terapeuta que utiliza imanes para sanar). En ese entonces, yo era totalmente incrédulo en ese tipo de terapias. No creía que unos imanes pudieran sanar a nadie, y pensaba que ir sería una pérdida de tiempo (y dinero), pero como ya había sacado la cita, y mi esposa estaba preocupada, fui.

Cuando llegué, me eché en una camilla, y la biomagnetista comenzó a moverme los pies arriba y abajo. Anotaba algo en una hoja, y volvía a mover mis pies. Yo miraba con curiosidad pensando “¿qué debe estar haciendo?”. Así estuvo por un buen rato, y luego comenzó a colocar todo tipo de imanes por todo mi cuerpo, en las piernas, vientre, cadera, incluso en los ojos y la cabeza. Me dijo que no me moviera, y así me tuvo por más de una hora. La verdad, fue algo incómodo, porque además, la biomagnetista no decía una palabra, y no sabía lo que estaba haciendo, para qué lo hacía, ni nada de nada. Pero seguí ahí, quieto, en silencio y esperando que pase la hora para poder rascarme (pues hacía rato que me picaba una pierna).

Pasó la hora, y comenzó a sacar todos los imanes de mi cuerpo. Yo le pregunté si encontró el problema, y que si era gota (exceso de ácido úrico), pues todos los síntomas apuntaban a eso, pero ella me dijo que no era gota lo que tenía, sino una bacteria que se introdujo en mi cuerpo a través de la leche, y que debía dejar de tomar leche. Eso ya no me hizo ninguna gracia, pues como dije al principio, yo era muy lechero, y que me quiten mi café con leche de las mañanas no era algo que me agradara mucho hacer. Pero finalmente, dije que probaría dejar de tomar leche por una semana, luego ya veríamos. Aún me dolía el dedo del pie, pero ella me dijo que al día siguiente pasaría una de dos: ya no me dolería más, o me dolería aún más. ¡Pues vaya! Eso hasta yo podía saberlo. Una probabilidad del 50%. No hay que ser un genio para saber eso. Salí de allí más decepcionado que aliviado, y me fui a casa.

Al día siguiente, ¡sorpresa! El dolor desapareció completamente. Ya no sentía ningún dolor en el dedo del pie, y me sentía aliviado. Curiosamente, parece que esos imanes hicieron su trabajo al fin y al cabo. Ese día, no tomé mi famoso café con leche, sino que me resigné a tomar aguachirri (manera despectiva en la que yo llamaba al agua caliente con café). Y así continué hasta que pasaron cuatro días. El cuarto día, ya no aguanté más no poder tomar mi café con leche, así que pasando por alto el consejo de no tomar leche, tomé. ¿Sabes qué pasó? Exacto. Otra vez comenzó el dolor en mi dedo. En ese momento me di cuenta que la biomagnetista tenía razón: el problema se debía a un virus que hay en la leche. Desde ese momento, dejé de tomar leche y el dolor se fue para siempre. Hasta el día de hoy ya no he sentido nunca más ese dolor. Y desde entonces, empecé a interesarme por las terapias alternativas y descubrir si realmente funcionan o sólo son un engaño, como siempre escuché de los profesionales de la salud moderna. Comencé a buscar información sobre el par biomagnético (biomagnetismo médico), biodescodificación de las enfermedades, fitoterapia (terapia con hierbas curativas), digitopuntura (acupuntura mediante presión con los dedos en un punto concreto del cuerpo), quiropráctica, medicina tradicional china,

y otras terapias milenarias. Todo lo que iba aprendiendo me dejaba fascinado, porque todo tenía su parte lógica y su parte biológica, y las piezas encajaban en la forma en que esas diferentes técnicas podían mejorar la salud e incluso sanar completamente a una persona sin importar su dolencia o enfermedad.

Un día, mi esposa me comentó que un tal Dr. Marco Marín, de México, iba a impartir un curso de algo llamado “Tetraterapia Homeostática”. Sólo intentar decir esas dos palabras que parecían un trabalenguas, se me hacía bien difícil entender qué era eso. Estuve investigando en internet, y curiosamente no hallé nada sobre esa extraña terapia de la que nunca había escuchado hablar. Pero como me picaba la curiosidad y ese tipo de terapia estaba dentro del tipo de medicina del que quería aprender más, me inscribí para aprenderla. La razón por la que nunca había oído hablar de la Tetraterapia Homeostática, es porque es relativamente nueva. De hecho, es tan nueva, que se descubrió hace apenas unos pocos años. Pero de este tipo de terapia y de los anteriormente mencionados, hablaré más concretamente en los siguientes capítulos.

Para no hacer demasiado extensa esta introducción, quisiera acabar diciendo que, por causa de mis frecuentes alergias, enfermedades y auto medicación (que empeoró mi condición física y biológica), es que comencé a buscar una forma alternativa de poder curarme, y finalmente la encontré. Básicamente, utilicé cinco pasos muy eficaces que me ayudaron mucho: 1) tener información precisa y verídica, 2) hacer un cambio de hábitos en mi diario vivir, 3) tener una buena alimentación, 4) dejar de lado los medicamentos químicos, y 5) utilizar terapias naturales eficaces.

Espero que este libro te ayude a encontrar tu punto de equilibrio entre el bienestar y la salud. Si a mí me ayudaron todos estos consejos que voy a compartir contigo, estoy seguro de que a ti también te ayudarán.

CAPÍTULO 1

¿Qué es y cómo nos afecta la radiación electromagnética?

Sinceramente, lo que se conoce como *radiación electromagnética*, era algo que nunca me había preocupado lo más mínimo. Pero desde que comencé mi aventura en la medicina natural, he aprendido acerca del gran daño que este tipo de radiación puede hacerle a las células del organismo. La radiación electromagnética abarca muchas cosas: desde las antenas de radio y televisión, hasta los aparatos wifi, teléfonos celulares y tabletas electrónicas.

La tecnología ha venido a revolucionar la vida del ser humano, literalmente. Y es que no solo se trata de aparatos novedosos, sino que cada vez aumenta la radiación a nuestro alrededor. Una radiación electromagnética es todo aquel proceso en el que se emite energía, en forma de ondas y partículas materiales en el espacio. Para diferenciarlas se tiene que tomar en cuenta su frecuencia: entre más grande, mayor es su energía. Las ondas son vibraciones que se desplazan en el vacío a velocidad de la luz y prácticamente fuera del alcance de la vista humana.

Existen radiaciones que son inofensivas para los seres vivos. Son las llamadas no ionizantes. No representan ningún peligro porque los enlaces atómicos no se rompen y mantienen a las moléculas unidas. Son ondas electromagnéticas. Por lo general nos exponemos a las ondas de radio AM y FM, microondas, radiación infrarroja, ondas y radiación ultravioleta.

En el extremo opuesto encontramos las radiaciones ionizantes en las que los átomos se rompen y se ionizan las células que provocan daños

irreversibles a la persona e incluso la muerte. Estas radiaciones surgen en la desintegración de los átomos inestables de sustancias radiactivas (por ejemplo, el uranio). Son básicamente tres tipos de radiación: alfa, beta y gamma.

Alfa (α): Son poco penetrantes y pueden pasar por una hoja de papel.

Esto es sumamente perjudicial porque significa que, una vez que impregnan un sitio, van a contaminar cualquier alimento o bebida que se encuentre cerca. Con solo tocar o ingerir alguno de esos alimentos se rompen las moléculas.

Beta (β): Es mucho más penetrante que la alfa y puede pasar por una capa de aluminio. Sin embargo, es menos peligrosa.

Gamma (γ): Son muy penetrantes y de origen nuclear, así que se necesita de bloques gruesos como el hormigón para que pueda pasar.

Efectos dañinos:

La radiación electromagnética causa efectos biológicos en el ser humano pero no necesariamente son perjudiciales. Por ejemplo, cuando escuchas música, bailas o lees un libro hay un cambio biológico que no afecta al organismo, pues este tiene la capacidad de compensar el efecto. Sin embargo, cuando el cuerpo se expone a las ondas electromagnéticas y el efecto biológico se sale del rango normal afecta la salud. De acuerdo al informe científico sobre el efecto de los campos electromagnéticos en el sistema endocrino humano y patologías asociadas, se han dado casos de:

Cáncer de mama, leucemia y tumores

Esclerosis

Pérdida de memoria

Cáncer cerebral

Trastornos cardiopulmonares: taquicardia y tensión arterial.

Reducción de glóbulos rojos en la sangre

Asimismo, también se pueden presentar otros trastornos que pueden considerarse leves como:

Problemas en la visión: cataratas y pérdida de vista.

Problemas de desarrollo en los niños

Hipertensión

Fatiga

Trastornos neurológicos: confusión mental, irritabilidad, dolor de cabeza e insomnio

Dolor en las articulaciones

Problemas reproductivos: alteración del ciclo menstrual, abortos, infertilidad

Dermatitis y alteraciones cutáneas

¿Cómo reducir la radiación electromagnética? Aunque las grandes compañías no aceptan que los aparatos electrodomésticos, teléfonos o computadoras afectan la salud se están analizando estudios en los que las consecuencias tardan 10 o 20 años en aparecer. Es prácticamente imposible eliminar la exposición a las ondas electromagnéticas pero sí se puede reducir con algunas indicaciones: Apaga y desconecta los aparatos que no se utilicen. Es recomendable cargar el aparato y luego desconectar. Si es necesario que esté conectado mantén el enchufe lejos del cuerpo. Si utilizas un calentador o ventilador ponlo, por lo menos, a un metro de distancia de las camas. Evita el uso de mantas eléctricas.

En cuanto a las lámparas de escritorio, es importante que tengan focos incandescentes. Cuando calientes algo en el horno de microondas

mantente alejado hasta que termine el proceso. Aléjate del televisor, pues genera ondas a su alrededor. Apaga el bluetooth si no lo necesitas. Evita los lugares cerrados con aire acondicionado. No pongas la lavadora o secadora cerca de la habitación, pues la radiación pasa la pared. Las personas más propensas a sufrir los efectos de las radiaciones son los niños, mujeres embarazadas y personas mayores. Reduce el uso de los teléfonos celulares sobre todo en niños menores de 14 años.

En resumen, los seres humanos estamos expuestos a millones de radiaciones malas y buenas. No obstante, lo único que podemos hacer es tratar de reducirlas siguiendo las recomendaciones expuestas en éste libro. Y es que, aunque tal vez ahora no vemos el problema, las consecuencias ya se están dejando notar en trastornos como el estrés, la ansiedad o la depresión, producidos mayormente por el efecto de la radiación electromagnética en las células del organismo y principalmente en el cerebro.

¿Suenan aterrador? Debería, porque realmente lo es. Pero no desesperes, que para eso existe la medicina homeostática.

¿Qué es la medicina homeostática? Entendemos por “medicina” a algo relacionado con medicamentos o fármacos, o al menos así se nos ha hecho creer, pero la palabra “medicina” si la buscamos en cualquier enciclopedia, no significa medicamento y mucho menos fármaco, sino que aparece como “un arte o disciplina curativo para recuperar la salud”.

¿Y por qué homeostática? Según las últimas estadísticas en materia médica, prácticamente todas las enfermedades tienen que ver con un trastorno homeostático en el cuerpo. Todos sabemos que tenemos un sistema inmunológico que es atacado por diferentes factores, pero pocas veces nos fijamos en uno de los ayudantes más importantes del sistema inmunológico, que es el sistema homeostático. El sistema homeostático es quien nos controla, regula, compensa todo lo que ocurre dentro de nosotros en cuanto a nuestra energía a nivel de partículas, átomos,

moléculas, células y a partir de ahí de toda nuestra materia los estímulos externos, o sea lo que vemos, olemos y sentimos. Todo esto es regulado por el sistema homeostático. Pero cuando el sistema homeostático falla, se altera su energía y eso puede desequilibrar totalmente el funcionamiento bioenergético del cuerpo.

Además, desde finales de los años '90 hasta la actualidad, la contaminación del medio ambiente afecta más la parte energética de nuestro cuerpo, es por eso que debemos apoyar y tonificar ahora al sistema homeostático. ¿Y cómo se puede hacer eso? Pues a través de la medicina homeostática.

¿Cómo podemos estabilizar el sistema homeostático? Bien, para empezar, el sistema homeostático constantemente se está regulando y estabilizando así mismo de manera automática, por ejemplo, cuando usted camina no necesita mantener el equilibrio para no caerse, o cuando usted duerme, no necesita preocuparse si está respirando o no, porque de todo eso se encarga el sistema homeostático de manera automática e inconscientemente las veinticuatro horas del día. Pero en el momento en que el sistema homeostático se desequilibra por la contaminación atmosférica, nosotros no lo percibimos, pero nuestras moléculas sí, nuestros átomos perciben esos desequilibrios que van saliendo de la frecuencia a la que están acostumbrados y con el tiempo eso va creando un trastorno que puede derivar en muchos malestares, síntomas y demás.

¿Y cómo la medicina homeostática puede ayudarle? Existen muchas formas que vienen siendo las tradicionales, como son a través de la buena alimentación, el ejercicio físico, a través de un buen estado anímico y demás. Pero lamentablemente, aunque estemos decididos a alimentarnos de manera sana, es muy difícil, porque incluso las verduras que comemos vienen tratadas e impregnadas de productos químicos y ni que decir de las carnes y pescados. Hasta las propiedades del agua han sido modificadas por los productos químicos que le echan para tratarla.

Es por eso que, mediante la medicina homeostática, se utilizan métodos que ayudan a regular y equilibrar ese proceso homeostático. Pongamos un ejemplo. ¿Cómo puede la medicina homeostática curar a una persona que tiene cáncer? Bueno, en primer lugar, el cáncer no es un solo trastorno, sino muchos trastornos que cuando se juntan se manifiestan a través del tiempo. Además, el cáncer como tal es algo que todos nosotros desarrollamos durante toda nuestra vida sin excepción. Pero nuestro sistema inmunológico con ayuda del sistema homeostático lo ataca, lo controla y se corrige sin problema. Pero en algunas ocasiones, rebasa la capacidad del sistema homeostático, y es allí donde la medicina homeostática puede ayudar a equilibrar y mitigar los síntomas, y en este caso, el trastorno completo.

En resumen, la medicina homeostática ayuda al equilibrio del organismo a nivel molecular consiguiendo que la persona se sienta bien física, biológica, emocional y energéticamente.

Cuando me embarqué al mundo de las terapias alternativas, en lo primero que me especialicé fue el Tetraterapia Homeostática, un nombre que parece un trabalenguas, pero que es un tipo de tratamiento muy efectivo contra la radiación electromagnética y su influencia en los organismos vivos. Déjame explicarte un poco acerca de este tipo de tratamiento.

La Tetraterapia Homeostática

Tetraterapia viene del término “tetra”, que significa “cuatro”, y “terapia” que significa “tratamiento”. Entonces, es un tratamiento en base a cuatro elementos o campos de la salud, que son el campo físico, el campo biológico, el campo neuroemocional y el campo energético, y es un tratamiento totalmente natural.

La medicina alópata (la medicina médica moderna) atiende a las personas de manera lineal. Pero, ¿qué es atención lineal? Por ejemplo, cuando alguien va al médico por un dolor, le quita el dolor. Cuando va por una inflamación, le quita la inflamación. Dar un analgésico, un antiinflamatorio, etc. es una atención lineal. La atención lineal se basa en atacar el síntoma, no la raíz del trastorno. Pero tenemos que entender que todos los síntomas son resultado de un proceso, pero la raíz del trastorno puede estar en alguno de los otros campos. Por ejemplo, una persona puede tener un trastorno emocional derivado de un trastorno física, o puede tener un trastorno biológico derivado de un trastorno emocional. Por eso la tetraterapia trabaja en estos cuatro campos de la salud yendo al origen y a la consecuencia, y eso nos da una probabilidad de éxito en nuestros tratamientos. Entonces la tetraterapia engloba el concepto de las técnicas con las que atendemos a nuestros consultantes. Llamamos “consultantes” a las personas que viene a nuestra consulta a buscar ayuda para sus trastornos en lugar de “pacientes” porque este término conlleva a pensar en que la persona está enferma, y en cambio “consultante” conlleva a alguien que no está enfermo necesariamente, sino que desea consultar a un experto que pueda ayudarlo a sobrellevar, entender o equilibrar su trastorno.

¿Cuántas sesiones son necesarias para mejorar la salud con la tetraterapia? Bueno, desde la primera sesión, el/la consultante ya siente mejoras considerables, pero se recomiendan al menos cinco sesiones o más para un equilibrio completo de la salud. ¿Por qué? Pues porque al igual que con la medicina alópata, cuando una persona toma un antibiótico y al día siguiente se siente mejor, normalmente deja el tratamiento, y al hacer eso, hace más daño al cuerpo que antes, ya que lo único que consigue es hacer más resistente al organismo al medicamento y cuando vuelve a caer enfermo, ese medicamento ya no le hace efecto y debe buscar algo más fuerte, y por lo tanto, más peligroso para su salud.

De manera similar, aunque desde la primera sesión ya se noten las

mejoras en la salud del consultante, es recomendable que por lo menos, realice un tratamiento de cinco o más sesiones, dependiendo del trastorno que tenga para que el organismo se equilibre correctamente y no haya después problemas por no ser estricto con el tratamiento. El tratamiento ideal es de un mes de tratamiento por cada año de padecimiento. Por ejemplo, si una persona ha tenido un trastorno digestivo por tres años, necesitaría un tratamiento de tres meses para su recuperación y equilibrio total. Así que, la tetraterapia puede ayudarle a equilibrar completamente su organismo y mejorar considerablemente su salud, sin efectos secundarios y de manera eficaz.

El Sistema de Homologación Bioenergética (SHB)

El sistema de homologación bioenergética está íntimamente relacionado con la técnica de equilibrar los trastornos que padecen nuestras moléculas y nuestras células, que están ocasionando graves daños a nuestro cuerpo a nivel físico, biológico, emocional y energético.

En la actualidad, las personas no encuentran la solución y las respuestas a sus trastornos después de tanto buscar muchísima ayuda de diferentes técnicas, sistemas e incluso especialidades dentro de la medicina convencional, y que sabemos hoy que frecuentemente se desconoce el origen de las enfermedades o trastornos. Ha crecido la cantidad de enfermedades idiopáticas (llamadas así por desconocerse tanto el origen como la cura), y sin embargo ahí están. Son trastornos que bajan la calidad de vida que lamentablemente disminuye la capacidad, la vitalidad, incluso las ganas de vivir.

Todo esto es alarmante porque llega a producir depresión en millones de personas. De hecho, estamos en el siglo de la depresión. El siglo XX fue el siglo del estrés, y éste siglo XXI es el siglo de la depresión. Lamentablemente así es. Y no quiere decir que no haya estrés, sino que al estrés ahora se ha añadido también depresión, y ésta es una combinación

letal que está produciendo ansiedad crónica, desesperación, ganas de llorar, y eso es muy frecuente en cualquier lugar del mundo, sean países industrializados o no, del primer o del tercer mundo. Lamentablemente, el cáncer está por encima de todos los trastornos. Hace menos de una década habían algunos tipos de cáncer, pero ahora hay más de doscientos tipos diferentes de cáncer, y lo más probable es que siga aumentando en los próximos años. Y ya no es solamente un asunto viral, sino que es un asunto de replicación celular que no se explican, que no se detectan, no se saben. Se sabe que hay un síntoma, una enfermedad, una replicación celular descontrolada en ciertas áreas del cuerpo, pero no se sabe qué es lo que detona ese trastorno, pero nosotros sí sabemos que el origen de todo es la radiación global.

Y aunque por intereses comerciales no sea ha dado a conocer, generalmente todos ya lo sabemos: la contaminación que viene de las redes eléctricas, satelitales, microondas, de los teléfonos celulares, de las estelas de condensación en el aire, etc. Todo esto ha producido miles de impactos oxidativos constantemente que sacan de balance a las células. Por eso utilizamos un Sistema de Homologación Bioenergético, descubierto por el Dr. Marco Antonio Marin González. Éste Sistema de Homologación Bioenergético es una de las técnicas de la Medicina Homeostática y que usamos en la Tetraterapia Sinergial.

El Sistema de Homologación Bioenergético tiene que ver con el equilibrio de las polaridades. A pesar de toda la diversidad, y las formulaciones, y de todos los desarrollos tecnológicos que pueda haber a partir de la energía, ésta solamente cuenta con dos polaridades. Estas polaridades nacen desde las partículas o átomos en nuestro cuerpo. Estos átomos tienen un movimiento constante a base de estas polaridades: una negativa y una positiva. Cuando hablamos del Sistema de Homologación Bioenergético, estamos hablando del equilibrio entre las energías cinética, eléctrica, magnética, calorífica y bioluminiscente que generalmente van a distribuirse a lo largo del cuerpo, pero en ciertos

puntos va a haber una mayor presencia de esta energía y en otros puntos, una menor presencia de esta energía. En el Sistema de Homologación Bioenergético no solamente existen dos hemisferios en el cuerpo, sino que también existen diferentes áreas por las que esta energía se distribuye y cómo podemos nosotros equilibrarla de manera muy eficiente para que esto pueda corregir, e incluso revertir trastornos y daños idiopáticos (es decir, trastornos que la medicina moderna afirma no conocer cómo se provoca ni cómo curarlo), y hasta crónicos. Todos estos trastornos son corregidos rápidamente mediante una homologación o equilibrio bioenergético. Todos estos trastornos tienen que ver con una polarización y repolarización de las células que provocamos con el Sistema de Homologación Bioenergético.

CAPÍTULO 2

Cómo un par de imanes pueden cambiar tu vida

Como expliqué en la introducción de éste libro, un par de imanes me cambiaron la vida. ¿Pero cómo es posible que unos simples imanes puedan cambiar el estado físico, biológico, emocional o energético de una persona? ¿Realmente el biomagnetismo puede curar cualquier enfermedad? Y si eso es cierto, ¿cómo lo hace? Eso es lo que vamos a analizar en éste capítulo. Pero para eso, comenzaré por el principio.

El Biomagnetismo Médico

¿Qué es el Par Biomagnético? El Par Biomagnético es una técnica integrativa no invasiva descubierta por el científico mexicano el Dr. Isaac Goiz Durán en el año 1988, que consiste en el posicionamiento de pares de imanes en el cuerpo para facilitar el proceso de mantener o restablecer el equilibrio interno en el organismo, favoreciendo así, un óptimo estado de salud y bienestar. Puede utilizarse antes (prevención), durante

(tratamiento) o después (rehabilitación) de una enfermedad, sin alterar prescripciones o intervenciones médicas. ¿Qué es un Par Biomagnético?

Un Par Biomagnético es el conjunto de cargas bioeléctricas disfuncionales que se encuentran en bio resonancia y se relacionan con diferentes tipos de patologías, disfunciones o sintomatología específica. Se forman a expensas de la alteración bioeléctrica y de pH de los tejidos, órganos o estructuras anatómicas que las soportan en el organismo, y es posible neutralizar dichas cargas mediante la aplicación directa de campos magnéticos. Este último proceso recibe el nombre de Despolarización.

¿En qué consiste la técnica del Par Biomagnético? La técnica del Par Biomagnético consiste en el rastreo de distintos y específicos puntos en el organismo mediante un test kinesiológico, con el objetivo de encontrar disfunciones, bloqueos o desbalances, y corregirlos por medio de la aplicación en el cuerpo de campos magnéticos por un período corto de tiempo (entre 20 minutos y 40 minutos, dependiendo de la zona geográfica). El usuario permanecerá recostado boca arriba en una camilla durante todo el rastreo, aproximadamente de 1 a 2 horas.

¿Cuáles son las contraindicaciones de la técnica del Par Biomagnético?

Contraindicaciones relativas:

Quimioterapia

Radioterapia

Embarazo

Marcapasos

Tratamientos de fertilidad

Se podrán realizar rastreos con aplicación de imanes de manera directa en usuarios con prótesis, válvulas o demás implantes dentro del cuerpo, siempre y cuando se asegure que no son electrónicos o ferromagnéticos.

Contraindicaciones absolutas:

Condición de salud inestable. La técnica del Par Biomagnético tiene influencia en la tonicidad vascular y el flujo sanguíneo, por lo que no se recomienda su aplicación directa o a distancia en usuarios graves de salud, hemodinámicamente inestables, con datos de hipoperfusión tisular, uso de aminas vasoactivas, hemorragia severa, estados de choque, coagulación intravascular diseminada o falla orgánica múltiple.

¿Tiene efectos adversos el Par Biomagnético?

Los usuarios de la técnica pueden llegar a presentar pequeñas crisis curativas después de un rastreo, las cuales suelen ser autolimitadas, se presentan en 1 de cada 50 casos, en un lapso de 24 a 48 horas posterior a la aplicación de los imanes y los síntomas son a consecuencia del proceso de desintoxicación, los cuales pueden ser:

Aumento en la producción de orina

Aumento de la temperatura corporal

Sudoración

Cansancio

Debilidad

Dolor de cabeza

Dolor muscular

Dolor articular

Falta de apetito

Mareo

Somnolencia

Diarrea

En caso de que la sintomatología no sea leve o persistan estos u otros síntomas, es necesario ponerse en contacto con su Biomagnetista.

¿Qué enfermedades pueden ser revisadas con la técnica del PB?

El Par Biomagnético tiene altas posibilidades de aportar mejoría y calidad de vida en prácticamente todas las enfermedades, por ejemplo:

Enfermedades infecto-contagiosas (infecciones respiratorias, gastrointestinales, etc.)

Enfermedades crónico degenerativas (Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, etc.)

Enfermedades metabólicas (Hipotiroidismo, obesidad, hiperuricemia, etc.)

Enfermedades disfuncionales (Síndrome de colon irritable, disfunción eréctil, etc.)

Enfermedades autoinmunes (Lupus eritematoso, psoriasis, reumatismo, etc.)

Enfermedades psicoemocionales (Depresión, ansiedad, déficit de atención, etc.)

Enfermedades tumorales (Quistes, abscesos, tumores benignos, tumores malignos, etc.)

Enfermedades por intoxicación (metales pesados, picadura de animales, etc.)

Enfermedades genéticas (síndrome de Down, hemofilia, fibrosis quística, etc.)

Secuelas de la enfermedad (dolor, edema, inmovilidad, neuropatía, etc.)

¿Qué requerimientos debo tener antes de realizarme un rastreo de Par Biomagnético?

Usar ropa cómoda, tenis o zapato ajustado. (Evitar llevar flats, crocs, sandalias o zapatos de tacón que puedan salirse fácilmente del pie). Evitar el uso de pulseras, anillos, collares, piercings u otro tipo de materiales ferromagnéticos que puedan ser atraídos por los imanes para evitar lastimar al usuario. Procurar una adecuada hidratación. Evitar el consumo de alimento 30 minutos antes. Evitar tomar bebidas energizantes (café, té, Coca Cola, etc.) al menos 2 horas antes. Se deben retirar electrónicos (celulares, reproductores de música, tarjetas de crédito, etc.) No es necesario despojarse de la ropa.

¿Se pueden dar diagnósticos con la técnica del Par Biomagnético?

Es importante hacer énfasis en el hecho de que la técnica del Par Biomagnético no es un método de diagnóstico avalado científicamente, por lo que legal, ética y profesionalmente no es posible emitir ningún tipo de diagnóstico.

¿Cuántas veces tengo que ir a realizarme un rastreo de Par Biomagnético?

Se recomiendan tres rastreos con una diferencia de 5 – 10 días. Algunas personas con enfermedades crónico – degenerativas, autoinmunes, tumorales o con un estado avanzado de deterioro y convalecencia pueden llegar a requerir más sesiones, alrededor de 5 o 6. Si el usuario no puede acudir en ese tiempo, se recomienda que regrese lo antes posible.

En caso de estar sano, se recomienda realizarse un rastreo de Par Biomagnético cada 4 a 6 meses.

Algunas ventajas del Par Biomagnético

Nos permite reconocer las más mínimas alteraciones iniciales de cualquier proceso que puede originar posteriormente una patología sintomática. Podemos explicar tanto el origen como el desarrollo de la enfermedad. Se corrigen con él las alteraciones (físicas y emocionales) a través de la aplicación de campos magnéticos opuestos de más de 1000 Gauss. No requiere numerosas sesiones. En la primera sesión se pueden

notar las mejoras y con pocas sesiones (2-4 sesiones) puedes curarte. Es compatible con otras medicinas. No tiene efectos secundarios ni contraindicaciones, ya que respeta el principio Hipocrático, "Primum non nocere", es decir, primero no hacer ningún daño.

¿Qué recomendaciones debo tener al finalizar el rastreo de Par Biomagnético?

Al finalizar un rastreo de se recomienda:

Cambiar cepillo de dientes

Alimentarse saludablemente

Tomar abundantes líquido

Se recomienda controlar el estrés físico, mental y emocional para fortalecer el sistema inmunológico, y aumentar así, las posibilidades de mejoría clínica.

¿Debo dejar de seguir viendo a mi médico?

El Par Biomagnético es una técnica complementaria que se integra a la medicina convencional sin interferir en las indicaciones o tratamientos establecidos, por lo que se recomienda seguir visitando a su médico o demás especialistas (psicólogo, nutriólogo, odontólogo, optometrista, etc.).

¿Por qué funciona la técnica del Par Biomagnético?

Los imanes tienen influencia en la electricidad del cuerpo, y ésta a su vez, en su bioquímica. Al restablecer el adecuado flujo de electrones en el organismo, podemos favorecer muchas de sus funciones normales sin producir alteraciones.

¿Cuáles son los beneficios del Par Biomagnético?

La técnica del Par Biomagnético promueve los siguientes beneficios en el organismo:

- 1.- Adecuado estado de energía.
- 2.- Correcta activación de la respuesta inmunitaria.
- 3.- Adecuado funcionamiento de órganos, glándulas y reparación de tejidos.
- 4.- Desintoxicación.
- 5.- Disminución de los efectos nocivos del estrés.
- 6.- Correcta activación metabólica.
- 7.- Disminución de los procesos sintomáticos (dolor, inflamación, tumefacción, ardor, etc.)
- 8.- Adecuada tonicidad vascular y flujo sanguíneo.
- 9.- Disminución de los efectos adversos en los tratamientos convencionales.

10.-Disminución de los tiempos de hospitalización, convalecencia y rehabilitación.

Como has podido ver, el Par Biomagnético es realmente una terapia segura, eficaz y sin efectos secundarios, que puede ayudar de una manera acertada a las personas con trastornos, síntomas o enfermedades que para otros médicos son catalogadas como incurables.

CAPÍTULO 3

La raíz emocional de todas las enfermedades

Una de las cosas más interesantes que descubrí en mi aventura de la medicina natural, es que todo síntoma, trastorno o enfermedad, tiene en un 97% de las veces una raíz emocional. Por ejemplo, una persona con gastritis tiene una muy alta probabilidad que sus síntomas sean a causa de no haber podido aceptar una crítica de alguien, es decir, no pudo digerir lo que se le dijo.

Si un síntoma existe es porque nuestro organismo responde a una

necesidad concreta. Cada conflicto o problema tiene un órgano específico en el cuerpo en el que va a exteriorizarse ya que necesita una salida. Las patologías y las limitaciones de vida no son algo que está en nuestra contra, sino elementos que nos permiten comprender cuál es el ecosistema en el que vivimos y por qué es útil el síntoma. Para la Descodificación Biológica, el cuerpo está de nuestra parte. Pero, ¿qué es la Descodificación Biológica?

Todo empezó hace más de veinte años, cuando el Dr. Ryke Geerd Hamer, un doctor alemán con oficina en Roma, Italia, recibió un llamado telefónico en medio de la noche. Su hijo Dirk, de 17 años había sido baleado durante unas vacaciones en el Mediterráneo. Tres meses más tarde Dirk murió y poco después, el Dr. Hamer, quien había sido sano durante toda su vida, pero totalmente abrumado por esta catástrofe, descubrió que sufría de un cáncer testicular. Sospechando que esto no era mera coincidencia, decidió investigar las historias personales de los pacientes de cáncer para ver si es que habían sufrido algún choque conflictivo, angustia o trauma anteriormente a su enfermedad.

Con el tiempo, y tras intensa investigación con miles de pacientes, el Dr. Hamer finalmente consiguió demostrar que la enfermedad solamente es causada por un choque que nos pilla totalmente desprevenidos. Este último concepto es muy importante. Si de alguna forma conseguimos prepararnos para el evento chocante, evitaremos enfermarnos. De hecho, el Dr. Hamer prefiere no decir 'cáncer'. Más bien, es una respuesta biológica especial a una situación insólita, y cuando la situación de 'shock' se resuelve, el cuerpo se apresura para volver a lo normal. Esta es una versión muy simplificada de los hechos, claro está. Los libros explican el proceso total con lujo de detalles.

Presentó su trabajo a la universidad en Alemania con la cual estaba afiliado. Ellos, sin embargo, sin explorar o comprobar sus hipótesis le pidieron negar sus hallazgos. Como no pudo considerar desdecirse de todo aquello que había comprobado científicamente y sin trazas algunas

de duda, rehusó. Como consecuencia le fue quitada la licencia para practicar medicina, situación que persiste hasta el día de hoy. No obstante que la universidad de Tubinga fue ordenada por la corte a que llevara a cabo las pruebas necesarias para comprobar la teoría, este procedimiento jamás fue llevado a cabo.

La vida del Dr. Hamer ha sido un remolino de eventos desde entonces, llevando incluso a una sentencia a encarcelamiento de dieciocho meses en Alemania, que cumplió en celdas que compartía con criminales empedernidos. Gran parte de las contrariedades que sufrió procedían del hecho que las balas que mataran al hijo habían sido disparadas por el príncipe de Saboya, el último rey de Italia. Una situación complicada y delicada, como cualquiera pudiera imaginarse.

El Dr. Hamer cree fervientemente que los métodos presentes para tratar el cáncer son bárbaros, crueles y totalmente innecesarios. Estas opiniones no le generan muchos amigos.

El hecho que haya un vínculo entre la psique y la enfermedad ni es un nuevo descubrimiento, ni le pertenece al Dr. Hamer. Citando al Dr. Hamer:

"A través de los milenios, la humanidad siempre ha estado al tanto, en grado más o menos consciente, de que todas las enfermedades en último grado tienen origen psíquico, y esto se convirtió en un patrimonio "científico" anclado firmemente en el legado del conocimiento universal; es meramente la medicina moderna que ha convertido a nuestro ser animado en mera bolsa llenas de fórmulas químicas."

Desde que descubriera la Nueva Medicina Germánica en 1981, el Dr. Hamer ha escrito varios libros sobre esta medicina y sus extraordinarios descubrimientos, como sus famosas 5 Leyes Biológicas. Algunos de estos libros han sido ya traducidos a varios idiomas, y el trabajo continúa.

Muchos médicos europeos practican este sistema bajo cuerda, reconociendo su excepcional capacidad para generar diagnósis.

El hecho de que la medicina “oficial” o “convencional” no de reconocimiento oficial a este sistema es frustrante tanto para el Dr. Hamer como para el público. Esperamos pues que los cambios a este estado de cosas sean iniciados por aquellos que, comenzando a entender la forma en que funcionan sus cuerpos, insistan en que el personal de salud y sus instituciones tomen conciencia de la nueva ciencia.

El trabajo infatigable que ejecutan las terapias alternativas y los libros tales como los que escriben el Dr. Deepak Chopra y el Dr. Andrew Weil, han contribuido enormemente a la toma de conciencia que se hace notable en el mundo, al punto que los doctores y los hospitales comienzan a darse cuenta de estas cosas.

¿Cuáles son las 5 Leyes Biológicas?

1ª Ley Biológica

Nos dice que antes de la aparición de un síntoma la persona ha vivido un momento de shock llamado conflicto biológico. Es en ese momento exacto en el que la persona tiene una fuerte disociación y queda registrada en su cuerpo una serie de sensaciones corporales y un cóctel químico asociado.

2ª Ley Biológica

Nos muestra como los síntomas siguen un orden lógico apareciendo unas manifestaciones en fase de estrés o fría, cuando se está inmerso en el problema y estos se modifican en el momento en que se soluciona el

problema y se entra en la fase caliente o vagotonía. Los síntomas fríos son preocupación, rumiar, insomnio, bajar de peso por falta de apetito y extremidades frías entre otros. Los síntomas calientes pueden ser inflamación, infección, reducción o crecimiento celular. Un síntoma frío puede ser una adenocarcinoma de pulmón que en fase de reparación y si se cuenta con los microorganismos adecuados se producirá una degradación de tejidos como las cavernas de la tuberculosis. En el cine podrías encontrar más de 500 películas donde aparece la tuberculosis como síntoma. Anna Karenina (1997, Bernard Rose), es una de ellas en la que una respetable mujer esposa de un ministro de la Rusia zarista se escapa con un amante. ¿Miedo a morir? Es posible como conflicto y en fase de resolución es el bacilo de Koch el encargado de dejar los tejidos reparados y aparece la Tuberculosis.

3ª Ley Biológica

Establece la forma de ser vividos los conflictos en función de la capa embrionaria de la que derivan. Son tres, llamadas Endodermo, Mesodermo y Ectodermo. El mesodermo se divide en dos, antiguo y nuevo. En el desarrollo embrionario se forma un disco que cuenta con tres láminas o capas de lo que derivan la totalidad de órganos, cada uno de una determinada capa embrionaria.

4ª Ley Biológica

Habla del papel de los microbios en la restauración de los tejidos siendo cirujanos naturales, rellenan huecos donde las células han desaparecido o fagocitan aquellas que sobran. Saben exactamente dónde, cuándo y cómo actuar en función de la capa embrionaria. Los microorganismos han sido el eslabón para que se produjera y conservará la vida. Hay un sentido en la presencia de los millones de microbios que

tenemos en el organismo y para algo fueron puestos por la naturaleza en mucho mayor número que células en el cuerpo. Los hábitos que se han adquirido de desinfectar y limpiar todo está eliminando poblaciones de microorganismos necesarios para la vida. Te invito a verlo y sacar tus propias conclusiones.

5ª Ley Biológica

Es la llave para comprender la Descodificación Biológica, ya que nos dice que todo tiene un sentido, hasta la enfermedad que es llamada Programa Biológico de Supervivencia: la naturaleza es tan sabia, qué hará que el tipo de síntoma sea el más adecuado para cubrir las necesidades descubiertas en el momento del choque biológico con el objetivo de conseguir la supervivencia del individuo.

¿Te gustaría saber cómo impacta en nuestro organismo lo que sentimos y pensamos día a día? Si observas las situaciones molestas, problemas o momentos de fuerte estrés vividas antes de la aparición de algún síntoma, la relación es evidente. Descubrámoslo a través de algunos ejemplos:

Jaime tiene una fuerte indigestión con vómitos y diarreas y sabe que algo influyó ver a su ex novia besando a su mejor amigo. De esto hace 3 semanas pero no se lo puede sacar de la cabeza.

Paul presentó bronquitis aguda después de navidad y sabe que la discusión con su cuñado algo tuvo que ver en cómo se sintió las dos semanas siguientes y con su tos.

Magda está segura que su situación actual, mujer en paro con un hijo pequeño del que se hace cargo, ya que su pareja (profesor universitario) ha decidido tomarse un tiempo y se ha marchado a vivir con una alumna

20 años menor. Demasiadas cosas juntas. ¿Estrés? Por supuesto, pero también momentos de shock ante cada noticia que le deja fuera de juego por unos instantes. Choque biológico de varias coloraciones y de manera evidente bioshock en relación a proteger el nido a nivel hijo y también pareja o trabajo. ¿Por qué de manera evidente? Porque es diagnosticada de cáncer de pecho derecho e izquierdo. Uno curable y otro incurable según el médico quien le da la noticia y le pregunta que le ha pasado en su vida. Sí, no suele pasar pero es lo que ocurre en la película Mama (2015, Julio Meden) en la que Penélope Cruz hace de Magda, una joven mujer superada por las circunstancias.

La Descodificación Biológica comprende que hay una correlación entre el estrés por la manera de vivir una situación determinada con la aparición de un síntoma o enfermedad en nuestro organismo. La Descodificación Biológica se origina a partir de las 5 leyes biológicas descubiertas por el Dr. Hamer. Es un acompañamiento emocional que no supe ninguna otra práctica médica o psicológica. La Descodificación Biológica utiliza el camino directo de las emociones para descubrir los conflictos biológicos. La base está en comprender que siempre antes de la aparición de un síntoma o un malestar, la persona ha vivido un conflicto biológico (o bioshock) con una gran carga de estrés. Éste conflicto se define como una situación vivida en soledad, de manera inesperada, dramática, sin solución y sin expresión. Si el síntoma existe es porque responde a una necesidad concreta. Cada conflicto o problema tiene un órgano específico en el cuerpo en el que va a exteriorizarse ya que necesita una salida. Las patologías y las limitaciones de vida no son algo que está en nuestra contra, sino elementos que nos permiten comprender cuál es el ecosistema en el que vivimos y por qué es útil el síntoma. Para la Descodificación Biológica, el cuerpo está de nuestra parte.

Descodificar es, en realidad, aprender a hablar el idioma del cuerpo. Entender que cada síntoma tiene una palabra y una función; y es en base a esa función y utilidad que los descodificadores biológicos vamos a buscar

en la etapa biográfica de la persona cuáles son los momentos a los que el síntoma está brindando una solución. ¿Qué es lo primero que hacemos cuando estamos enfermos? Por lo general, intentar eliminar la enfermedad y erradicar los síntomas. Es normal no querer sentir molestias. Sin embargo, cuando por ejemplo tenemos una fractura que sabemos que tomará tiempo en poder soldarse, no tomamos una pastilla para acelerar dicho proceso o para detenerlo porque “no nos gusta”. El desafío está en comprender que cuando una situación de estrés biológico se produce, el cuerpo pone en marcha los mecanismos de curación natural. Se trata de encontrar cuál es el sentido de lo que estamos viviendo en el momento presente y preguntarnos para qué sirve lo que nos ocurre, aunque no nos guste la vivencia.

La Descodificación Biológica acompaña a la persona a que encuentre el instante concreto del shock, para lo que usa el lenguaje de los órganos haciendo una hipótesis o una pregunta que hable de la función biológica y que despierte en la persona las emociones junto con las sensaciones corporales. Es el arte de escuchar el cuerpo.

Tenemos en cuenta también que los seres humanos repetimos todo lo que hemos aprendido y que si hoy tenemos un determinado problema es porque tiene un origen o un programa inicial (un conflicto emocional programante). Éste origen puede situarse en nuestra infancia, nacimiento, embarazo, concepción o incluso en la vida de nuestros ancestros de los que copiamos modelos o “formas de hacer” en un intento de traspasar lo que no se ha podido aceptar.

¿Qué hace un descodificador biológico? La tarea del profesional de la Descodificación Biológica es llegar a conocer el lenguaje biológico del cuerpo para acompañar en la evacuación del estrés, aportar nuevos recursos y trabajar la estructura y la manera de vivir de las personas. Una vez localizado el evento (el bioshock) se acompaña a la persona a través de las sensaciones corporales a conectar con su cuerpo para descargar el estrés y en función de la necesidad insatisfecha, se aporta el recurso que

faltó en ese momento. Es biológico. Es nuestro cuerpo quién nos indica si hemos o no eliminado ese estrés. Dado que nuestro cerebro no distingue entre lo que es real, simbólico, virtual o imaginario podemos trabajar en un evento del pasado y del presente y proyectar al futuro. Por lo tanto, el descodificador busca conocer el mecanismo de codificación de las enfermedades que manifiesta el cuerpo para liberar al individuo de las cargas de estrés. Es solo cuando la personas libera las historias inconclusas que el síntoma no tiene razón de ser.

El aprendizaje de la Descodificación Biológica requiere la comprensión de un nuevo paradigma sobre la escucha de nuestro cuerpo y un aprendizaje de cómo se deba acompañar emocionalmente a las personas respetando el ritmo de cada uno y sus necesidades. La Descodificación Biológica NO es esotérica, ni espiritual, ni energética, ni simbólica. Es puramente biológica y eso quiere decir que es a través de escuchar el cuerpo (las sensaciones corporales) que podemos conectar con los eventos conflictivos que no nos permiten avanzar, ya sean síntomas físicos, psíquicos o comportamentales. ¡Somos biológicos!

En Descodificación Biológica la enfermedad se entiende como una solución a un instante en el que todo cambió en la vida de la persona. Nos apoyamos en las 5 Leyes Biológicas. Hasta ese momento, la medicina buscaba la presencia de un factor causal en el origen de toda enfermedad, dando por entendido que eliminando los factores y atacando el síntoma, la enfermedad se tenía que resolver.

La enfermedad desde la Descodificación Biológica se concibe de una manera totalmente distinta, y se atribuye a un conflicto que oculta una carga emocional el que aparezca un síntoma. La primera de las Leyes Biológicas habla de que antes de que se instale un síntoma la persona ha vivido una situación de choque biológico. Esta es una situación inesperada, dramática, sin solución y sin expresión que estará condicionada por nuestros programas o huellas iniciales; lo que es lo mismo que decir que reaccionamos a las situaciones según los

aprendizajes realizados en la vida y que estos pueden estar en nuestra infancia, el nacimiento, el embarazo, la concepción o traemos las vivencias de nuestros antepasados.

El momento de choque biológico es como un instante en el que cae un rayo y atraviesa la psique, la mente, el cerebro y corre por todo el cuerpo. Es un instante en el que ocurre algo tan fuerte que la persona se encuentra en confusión total, incluso es como si perdiera de su intelecto el momento en el que ocurre.

¿Por qué hablamos de choque biológico y no psicológico? Porque no se deben a preocupaciones psicológicas, ya que éstas no generarán un síntoma. Y porque estas situaciones en la naturaleza son totalmente reales. De esta forma, los animales viven circunstancias de peligro que surgen ante eventos dramáticos, inesperados y que no tienen solución. Un ratón es sorprendido por un gato que le persigue. En su huida sentirá que le falta el aire para poder escaparse de las garras del felino, ya que lo tiene que usar para poder estar en mejor disposición para salvar la vida. En el momento en que siente “me falta el aire y me voy a morir” sus pulmones activan un mecanismo que consiste en proporcionarle una ayuda haciendo más pulmón.

Cuando el peligro ha pasado, el tejido que ha crecido (más pulmón) desaparece mediante una infección o queda enquistado. Si un animal en plena naturaleza sufre de inanición porque no hay comida, el hígado empezará a crecer haciendo más células con el objetivo de almacenar mejor todos los nutrientes de los que dispone. Si una hembra pierde una camada devorada, porque se los sacan o los matan, activará rápidamente sus ovarios con el objetivo de poder reproducirse nuevamente. Los animales no entienden de duelos, y cuando viven un fuerte estrés que pone en peligro su vida, desarrollan síntomas como medida inequívoca de salvar la vida o perpetuarla.

Los seres humanos usamos nuestra mente no sólo para pensar. El

intelecto nos sirve para razonar, calcular, medir, planificar y también para ponerse en la situación, aun cuando éstas no han ocurrido, o sea imaginar, conjeturar, suponer o creer; como por ejemplo creer que algo que es pensado por el cerebro es real, cuando la realidad es la de cada uno. Esto ha llevado a que en algunas circunstancias sintamos estrés de una determinada tonalidad porque lo estamos imaginando y para nuestro cuerpo es igual que sea real o figurado.

Cuando vivimos estados de estrés, igual que los animales ponemos en marcha nuestros programas biológicos para poder sobrevivir y las respuestas vienen desde nuestra parte más arcaica. El cerebro arcaico nos da la oportunidad de solventar nuestras historias mediante la enfermedad, que es la que va a evacuar el estrés vivido. La razón por la que ocurre de esta manera es puramente evolutiva. Cada zona del cerebro se encarga de responder de forma instantánea a los conflictos que nos podrían llevar a la muerte. Un conflicto psicológico no es un estrés de vida o muerte para el cerebro.

A un hombre le dicen cada día que fumar le va a matar. Un día siente un poco más de tos y se preocupa porque siente miedo a morir. Al cabo de un tiempo le diagnostican un cáncer de pulmón. Igual que el ratón, ha hecho más pulmón para poder tener un margen y respirar mejor.

Una mujer se entera de que a su hija le ha abandonado la pareja y le deja con 3 niños y sin dinero. Siente miedo a que se vayan a “morir de hambre”. Se activa el mismo programa del hígado, haciendo más células.

Una mujer se entera de que su hijo de 32 años está escondido porque le buscan para “ajustar cuentas”. Siempre ha estado metido en líos pero ahora ella no le puede ver, no sabe si está bien o no y siente que lo pierde. Activa el mismo programa ante la pérdida de un hijo que es hacer más células ováricas.

Todas estas enfermedades aparecen con un sentido concreto. Es el llamado sentido biológico y se va a corresponder exactamente la manera

de vivir el conflicto con el síntoma resultante. Ante la sensación de falta de comida no se activará el ovario. Ante la pérdida de un hijo no se activará el hígado, sino que siempre seguirá una lógica biológica específica.

Todo en la Naturaleza es perfecto. La enfermedad no es un error o una desgracia. Es un estado que si comprendemos, podemos trascender. Para ello se requiere cambiar.

CAPÍTULO 4

La mejor forma de eliminar fobias y traumas

A medida que fui atendiendo a diversas personas con distintos síntomas y enfermedades, surgieron algunos consultantes que tenían una fobia o trauma que los mantenían bloqueados y no podían recuperarse con las otras terapias que uso. Así que añadí una nueva terapia a mi lista de herramientas terapéuticas: la Programación Neurolingüística, o PNL.

El origen y la historia de la PNL no fue debido a la curiosidad sobre la forma en que algunas personas parecen ser mucho mejores en ciertas tareas que otras, dentro la misma actividad, como comúnmente se dice. De hecho, fue casi un accidente, o dos accidentes, para ser precisos.

En la verdadera historia de la PNL, Richard Bandler, creador y co-desarrollador de la PNL, conoció a Virginia Satir (creadora de la terapia sistémica familiar) a principios de los 70's. Sucedió cuando él estaba trabajando con la editorial de Virginia, Science and Behavior Books. Mientras editaba transcripciones de Fritz Perls (padre de la Terapia Gestalt). Esto incluía ver videos y escuchar cintas de audio de Perls en el trabajo para el libro Eyewitness to Therapy. La editorial decidió intentar un libro similar sobre el trabajo de Satir. Contrataron a Bandler para grabar los talleres que ella hacía en el Cold Mountain Institute, cerca de Vancouver. Fue durante estos períodos cuando Bandler, inadvertidamente “modeló” ciertos patrones de comportamiento utilizados por los dos terapeutas en sus sesiones.

Trabajando inicialmente con su compañero de estudios Frank Pucelik, Bandler desarrolló una capacidad de replicar los resultados terapéuticos de Perls. El paso siguiente consistió en transmitir este conocimiento a los estudiantes en un curso sobre Terapia Gestalt. Como Frank tenía conexiones con la Universidad de California consiguió que le asignaran un salón para usarlo con regularidad. Los estudiantes del cuarto curso en la universidad podrían cursarlo de manera oficial si se juzgaba que era un curso legítimo. Y, a la vez, pudiesen reclutar los suficientes estudiantes como para hacerlo viable. Pero esto planteó un problema crucial porque si bien ambos eran excelentes aplicando la Terapia Gestalt y el grupo de asistentes fue creciendo y creciendo. Ni Bandler ni Pucelik habían tenido el tipo de comprensión necesario de lo que habían estado haciendo como para que enseñar los procesos a otras personas.

Es ahí donde John Grinder (profesor adjunto de lingüística en la universidad para esa época). El tercero de los co-creadores del Campo de la PNL entró para obtener una comprensión consciente de lo que estaban haciendo (a nivel de detalle). De manera que gracias a John Grinder empezaron a desarrollar la PNL, o como la llamaron originalmente, Meta. Como resultado de algún tipo de conflicto, Frank Pucelik parece haber

jugado un papel cada vez menor en el desarrollo de la PNL. Sucedió después de que Bandler y Grinder comenzaran a trabajar juntos. Pronto ellos comenzaron a trabajar con una segunda generación, que se formó en 1974/1975. Nombres como Gilligan, Dilts y Gordon (entre otros) son de este grupo.

Ya tenían una visión más clara, con dos modelos de terapias completamente diferentes. Sobre cuáles eran las pautas de comportamiento comunes a ambos, que hacían la diferencia con respecto a los demás. Pero fueron por más: se entrevistaron con Milton Erickson en su consultorio en Phoenix, Arizona. Incorporaron toda la riqueza de sus técnicas hipnóticas y de su casi milagroso sentido de acompañar a los demás en su modelo del mundo. El lenguaje, los movimientos, la mímica, los gestos, la interacción con el paciente fueron cuidadosamente observados.

Richard Bandler recopiló estos datos en su tesis doctoral, que posteriormente dio origen al primer tomo de La Estructura de la Magia. Sin embargo, aún no se llamaba Programación Neurolingüística. A todo esto debe agregarse la gran influencia que sobre Bandler y Grinder ejerció Gregory Bateson. Este multifacético antropólogo angloamericano que efectuó notables investigaciones sobre teoría del aprendizaje, cibernética, teoría general de sistemas, lógica y cibernética.

Así nació este modelo, originariamente centrado en el cambio personal y la comunicación. El cuál se ha empleado con gran éxito en terapia, salud, educación, ventas y empresas. Como la PNL nació del modelado de terapeutas, en sus inicios se la utilizó con los mismos fines. Posteriormente, y con los aportes subsiguientes de Robert Dilts, Joseph O'Connor, Judith Delozier, entre otros, la PNL comenzó a emplearse en otros campos. Por ejemplo, el trabajo en equipo, el liderazgo, oratoria, comunicación asertiva y cada vez son más los usos y destinos. Al ser un modelo basado en la comunicación, prácticamente, cualquier actividad que demande una comunicación efectiva, puede utilizar las herramientas

de la Programación Neurolingüística.

La PNL nace del estudio de los patrones de lenguaje que utilizaban Fritz Perls. Un innovador psicoterapeuta, creador de la Gestalt. Virginia Satir, Terapeuta familiar que resolvía casos de relaciones familiares que otros terapeutas consideraban intratables. Milton Erickson: El mayor hipnoterapeuta del siglo. Como resultado de estos estudios se publica el libro “La estructura de la Magia”. No es hasta 1975 con la aparición de Robert Dilts que se conforma el término de NLP y se crea la Asociación de Programación Neurolingüística.

Un día Grinder le dijo a Bandler: *“Si me enseñas lo que haces, yo te diré cómo se llama lo que haces.”*

Un factor esencial que diferencia el Nuevo Código de la PNL con la PNL Clásica es la utilización directa del inconsciente a la hora de escoger/crear/encontrar los recursos u opciones necesarios para el cambio. Recordemos que en el Código Clásico de la PNL es el consciente en encargado de crear esos recursos u opciones así como de implementarlos y generar una conciencia del cambio con visualizaciones o creaciones conscientes de los contextos donde el cambio debe de ser realizado.

El nuevo Código de la PNL viene a nosotros para suplir el vacío o error de codificación del Código Clásico, ya que consideramos que es el inconsciente el encargado de generar y aplicar los cambios necesarios para conseguir los objetivos del cliente así como tomar la responsabilidad de los cambios establecidos. Así mismo, otra diferencia clave es la ecología, es decir, cualquier cambio que se realice debe de encontrarse en ecología / equilibrio con todo el sistema, es decir, no podemos considerar un área como un ente individual o indiferente al resto del sistema ya que trabajan en conjunto. El Nuevo Código de la PNL es el resultado del trabajo de John Grinder, Carmen Bostic y Michael Carroll (en origen) y posteriormente de los Trainer’s ITA que han

desarrollado o se encuentran desarrollando nuevos patrones de cambio (Juegos del Nuevo Código).

Por tanto, la PNL no se encuentra estancada como muchas voces afirman. La PNL se encuentra ahora mismo en su mejor momento, donde el Nuevo Código de la PNL aparece como una metodología única, efectiva y eficaz.

“La PNL es como la física nuclear de la mente. La física estudia la estructura de la realidad, la naturaleza del mundo. La PNL hace lo mismo con su cerebro. Permite descomponer los fenómenos en las partes constituyentes que determinan su funcionamiento”.

(Tony Robbins)

A todos nos ha ocurrido que reaccionamos ante una situación y luego nuestra voz interior nos va diciendo que teníamos que haber dicho otra cosa o haber reaccionado de otra manera. Realmente nuestra forma de responder y pensar está condicionada por un mapa neurológico que codifica y almacena nuestro modo de responder ante una situación. Ese mapa está compuesto por nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro y a partir de él construimos nuestras creencias, lecciones y comportamientos aprendidos. Las estructuras de nuestra mente, están tan fuertemente arraigadas en nosotros que no podemos influir sobre ellas, al menos de una manera consciente. La mente funciona en dos niveles: consciente (pensamiento lógico) e inconsciente (funcionamiento automático).

La mente consciente es la que está continuamente alerta, la que nos permite recordar fechas y nombres de personas por ejemplo. Y la mente subconsciente es la parte del cerebro que activa todas las conductas, creencias, valores etc. que hemos aprendido y que configuran nuestra forma de actuar. Es la parte de nuestra mente que nos permite conducir,

escribir un correo electrónico o abrir una ventana.

Para que nuestra mente subconsciente pueda “dibujar” un nuevo mapa tiene que actuar con un objetivo claro que responda a la pregunta ¿qué queremos?

Y lo complicado es precisamente eso, que en muchas ocasiones no sabemos lo que queremos, no sabemos definir nuestro objetivo. Para ello tenemos que pensar en algo que realmente haga cambiar nuestra conducta habitual ante una situación, algo que sea aparentemente imposible.

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”

(Albert Einstein)

El objetivo que nos propongamos tiene que responder a una serie de preguntas:

¿Es un objetivo positivo?

Para que funcione nuestra programación debemos definir un objetivo positivo. Nuestro objetivo no puede comenzar con “No quiero que...”.

¿Te beneficia a ti mismo?

Tu objetivo debe ser algo que hagas para ti y que dependa de ti mismo no de los demás. Por ejemplo, es muy habitual que el objetivo de los jóvenes sea acabar una carrera universitaria pero ese no es un objetivo de ellos sino de sus padres. Además debes controlar lo que haces para

alcanzar tu objetivo de forma que dependa de ti. No podemos desear como objetivo que haga buen tiempo el fin de semana, porque no depende de nosotros.

¿Cómo sabrás que los estás alcanzando?

Piensa en qué estarás haciendo en ese momento y en cómo te sentirás. Visualiza cada acción, cada sentimiento que te provoque ese instante, cómo huele, qué sabor sientes, qué escuchas, cómo te mueves, qué haces. Además para saber si estamos logrando nuestro objetivo tendremos que plantearnos metas a más corto plazo y medir si las estamos cumpliendo. Por ejemplo, si mi objetivo es encontrar trabajo una meta tendrá que ser buscar ofertas de trabajo y ofertar cada semana.

¿Tu objetivo es específico?

Debes dejar claro lo que quieres y lo que no. Cuánto más definido y detallado sea tu objetivo más sencillo será establecer los pasos para alcanzarlo. Por ejemplo, si definimos como objetivo “quiero encontrar trabajo” es un objetivo muy genérico. Pero, si redefinimos el objetivo dando detalles tendremos mucho más claras las metas a alcanzar para lograr nuestro objetivo. Por ejemplo: “A partir del 1 de febrero de 2016 trabajaré en una empresa dedicada a la informática que me pagará 2000 dólares al mes”.

¿Qué recursos necesitas para hacerlo realidad?

Piensa en los recursos que ya tienes y en los que necesitas de forma amplia: conocimientos, objetos, recursos económicos, ayuda de terceras personas. Una vez fijado nuestro objetivo, debemos revisar nuestras creencias y valores. Aquello que tenemos profundamente arraigado en

nosotros mismos y que nos impide alcanzar nuestros sueños. Debemos cambiar nuestras estructuras de creencias negativas que nos ponen impedimentos para ir hacia nuestro objetivo.

Uno de los mayores obstáculos que nos encontraremos en el camino hacia nuestros sueños son las opiniones de los demás. Recuerda que cada persona tiene perspectivas diferentes y debemos ponernos en su lugar para tratar de entender sus razonamientos. Durante todo el camino a recorrer hacia tu objetivo, visualiza tu sueño, siente cómo huele, qué se escucha, qué tocas y sobre todo la sensación y el sentimiento de felicidad que te provoca alcanzar tu objetivo. Y ¡Alcanza tu sueño! ¡Convierte tu aspiración en realidad!

Para que nuestra mente subconsciente aprenda un nuevo programa que nos permita hacer realidad nuestro sueño, debe percibir el por qué, el motivo. En PNL el proceso de aprendizaje se establece en cuatro fases:

Fase 1: Incompetencia inconsciente. No sé que no sé.

Fase 2: Incompetencia consciente. Sé que no sé.

Fase 3: Competencia consciente. Sé que sé.

Fase 4: Competencia inconsciente. No sé que sé.

Para desaprender vamos del paso 4 al 2 y para reaprender del paso 2 al 4. Una vez aprendido el nuevo programa ya podemos aplicarlo en el

momento en que sea necesario.

Por lo tanto, la PNL nos ayuda a crear nuevos programas mentales que nos facilitan muchos aspectos de nuestra vida y que nos ayuden a trabajar en objetivos para lograr lo que soñamos y deseamos. El mayor desarrollo de la PNL se ha producido en las relaciones interpersonales y en el ámbito laboral. En los dos ámbitos puedes utilizar la PNL para entrenar tus competencias, superar los obstáculos, resolver conflictos e influir sobre otras personas. Pero sobre todo la PNL te da las herramientas necesarias para que controles cómo responder a tu entorno, cómo percibirlo y de esa forma dar los pasos para hacer realidad tus sueños.

Para concluir, las técnicas de PNL tienen aplicaciones muy válidas en: desarrollo personal, negocios, ventas, deporte, relaciones, habilidades sociales y todo aquello donde la mejora dependa de ti.

CAPÍTULO 5

Acompañando al consultante en su proceso de cambio

“Dale un pez a un hombre y comerá un día, enséñalo a pescar y comerá siempre”

Una de las primeras terapias que utilicé, fue la del Life Coaching, también llamado Coaching Personal. El coaching es similar a la psicología pero con algunas diferencias, entre las que destacan, que no es una terapia directiva, sino una terapia que más bien acompaña al consultante durante su proceso de cambio.

Los antecedentes históricos más remotos del Coaching se encuentran

en la filosofía griega, principalmente en Sócrates (filósofo ateniense, 470 años a.C.), quien creó un método llamado mayéutica consistente en un proceso inductivo, a través de preguntas reveladoras con sus discípulos, y mediante el cual lograba traer a la luz las cualidades y respuestas que éstos ya tenían en su interior. Así mismo, en los diálogos de Platón (Atenas, 428 a.C.), basados en una secuencia de preguntas y respuestas, se puede reconocer la estructura arcaica de una sesión de Coaching.

Y también cabe mencionar a la ética aristotélica, basada en la búsqueda de la felicidad, lo cual sigue siendo la gran motivación que subyace a las sesiones de Coaching.

En la actualidad, la palabra Coaching es una palabra inglesa que puede traducirse como “entrenamiento”, pues procede del verbo inglés “to coach” que viene a significar “entrenar”. Por tanto, el coach es quien “entrena” y el coachee es el cliente, es decir quien es entrenado.

Comenzó a aplicarse a mediados de los años 70 dentro del ámbito deportivo cuando Timothy Gallwey (profesor de literatura y capitán en la Universidad de Harvard del equipo de tenis) se dio cuenta de que el principal freno de un deportista no está en su cuerpo, si no en su mente, y creó un método y libro titulado El Juego Interior, basado en la idea de que:

“En cada actividad humana hay dos ámbitos de actuación: el externo y el interno. El juego exterior se juega en un escenario externo para superar los obstáculos externos para alcanzar un objetivo externo. El juego interior se lleva a cabo dentro de la mente del jugador y se juega contra varios obstáculos como el miedo, la duda, los lapsos de atención, y la limitación de conceptos o suposiciones. El juego interior se juega para superar los obstáculos autoimpuestos que impiden a la persona o equipo acceder a todo su potencial.” (Es el juego contra los obstáculos del miedo y la desconfianza de uno mismo)

Después, John Whitmore (piloto, hombre de negocios y coach) llevó el

método de Gallwey al medio empresarial inglés con gran éxito, convirtiéndose en el precursor del Coaching de Negocios, Coaching Ejecutivo, y Coaching Personal. De hecho, ambos son los principales exponentes de la corriente del Coaching Humanista, originado y desarrollado principalmente en Europa, y cuya práctica está basada en la aplicación de herramientas de la Psicología Humanista, y pone el énfasis en el ser humano, en su potencial interior y en la capacidad de elección de una vida mejor.

Otra corriente es el Coaching Práctico o estadounidense, y tuvo como máximo exponente al estadounidense Thomas Leonard. La metodología utilizada con este sistema tan pragmático incentiva la autoestima, motiva a la acción y pone a prueba a sus clientes a través de nuevos desafíos.

Y la tercera corriente es el Coaching Ontológico que, originado en Sudamérica, ha tenido como principales exponentes a los chilenos Rafael Echeverría y Julio Olalla. Es el “entrenamiento del ser”, y explica al ser humano como un ser intrínsecamente lingüístico, donde las conversaciones son la clave para entender cómo somos los seres humanos y cómo desde ese conocimiento se puede cambiar nuestra vida.

También cabe mencionar el Coaching Sistémico como una modalidad que hace énfasis, mediante un enfoque de procesos, para ver totalidades e interrelaciones. Promueve en el cliente el desarrollo del talento individual, de sus competencias organizacionales y de ambientes de alto desempeño.

El enfoque que se adopta en Equilibrio y Desarrollo es integrador, pues apuesta por la práctica de un Coaching avanzado mediante:

Un trabajo equilibrado sobre el aprendizaje saber Ser y saber Hacer, que se basa en la capacidad del ser humano para desarrollar todo su potencial interno.

La máxima practicidad para que el enfoque sea cómodo y útil, y

también más rápido tanto a personas como a grupos.

Trabajo con pensamiento sistémico, ya que cuando una persona, grupo u organización tienen conflictos, éstos se originan en estructuras subyacentes y no solo en errores individuales o mala voluntad.

Uso de diferentes disciplinas que proporcionen técnicas y herramientas efectivas.

Y por último, cabe mencionar algunas de las diferentes especialidades que poco a poco, y debido a la creciente divulgación y resultados positivos de éste, se han ido originando y desarrollando para atender a diversos ámbitos de la vida de las personas u organizaciones: Coaching Deportivo, Coaching Personal (o Life Coaching), Coaching Ejecutivo, Coaching Corporativo, Coaching para Empresarios, Coaching para Mujeres, Coaching de Salud, Coaching en la Enseñanza, Coaching Político, Coaching Artístico, Coaching para Jóvenes, Coaching para Padres, etc.

“Cuando no podemos cambiar las circunstancias que nos rodean nuestro reto está en cambiarnos nosotros”

pues...

“Cuando cambiamos la forma de ver las cosas, las cosas que vemos cambian de forma”

Sin bien es cierto que, en un principio, las demandas de Coaching partieron de deportistas de élite y de ciertos ejecutivos, actualmente hacen uso de este servicio desde profesionales independientes hasta amas de casa, pasando por políticos, profesores, emprendedores, empresarios,

etc. En definitiva, cualquier persona o grupo que quiera mejorar su situación presente y necesite apoyo en momentos en los que tenga retos, bloqueos o dudas en cuanto a lo que quiere y puede hacer en cualquier ámbito de su vida, u organización.

El Coaching es para todos aquellos que estén interesados en su propio desarrollo y crecimiento personal u organizacional, y el objetivo siempre es el éxito en algún ámbito de la vida; es decir obtener la mejor versión de la persona, o equipo, para que obtenga mejores resultados en todas sus actuaciones que, sin duda, repercutirán beneficiosamente en lo personal, profesional y económico. Y en este sentido, el coach es el entrenador que, desde una perspectiva y metodología distinta, facilita al cliente un autoconocimiento de sí mismo para que establezca y logre unos objetivos motivadores, ayudándole a eliminar obstáculos y a liberar todo su potencial de recursos, habilidades y talento, para que sea él mismo quien encuentre las soluciones más satisfactorias y duraderas en el tiempo. El coach será un catalizador en la vida del cliente para que éste adquiera una autonomía y maestría en el arte de dirigir su propia vida o la de su organización.

La metodología empleada se basa en conversaciones potentes y provocadoras, en una escucha activa y sin prejuicios, en la apertura mental, en la atención, y en la integración de herramientas y técnicas lingüísticas, emocionales y corporales procedentes de diversas disciplinas, que servirán para que el cliente tome conciencia clara de su situación actual y emprenda el camino hacia la situación a la que se propone llegar.

En un proceso de Coaching se pueden definir los siguientes pasos:

El Asunto a tratar. Normalmente viene dado por una necesidad interna o externa de una persona, equipo u organización.

El Objetivo. Se trata de establecer la meta que la persona o equipo aspira a realizar, y el coach debe comprobar que reúna los criterios de una buena meta (inspiradora, específica, realizable, medible, ecológica)

La Realidad. Aquí el coach debe ayudar al cliente a examinar su realidad o punto de partida y a tomar conciencia para percibir e interpretar los hechos observados y comenzar a generar opciones.

Las Opciones. El coach ayuda a explorar alternativas u opciones posibles a partir de la capacidad creativa y de las expectativas de cada cliente.

El Compromiso. Tras la elección de la alternativa más apropiada para lograr el objetivo deseado, el coach facilitará al cliente el apoyo y planeación estructurados (Plan de Acción) que necesite en cada paso, manteniéndole enfocado y comprometido en su realización.

Y, si bien el objetivo de un proceso de Coaching es acompañar y apoyar al cliente para que mejore en alguna área de su vida, el meta-objetivo es que todo el proceso le suponga un aprendizaje profundo que le capacite para que en futuros desafíos u objetivos de su vida, sepa encontrar por sí mismo el camino más adecuado para generar soluciones y respuestas con sus propios recursos y habilidades.

En cuanto al número de sesiones necesarias, depende principalmente del objetivo (u objetivos) a conseguir, y especialmente del compromiso del propio cliente con su objetivo, su sueño o su meta. Por ello, un proceso puede durar desde 3 meses a 1 año en los casos más complejos. Así pues, tanto la duración de las sesiones (60, 90 ó 120 minutos), como la frecuencia de las mismas (cada 1, 2, ó 3 semanas), es determinante el propio cliente, pues él es el auténtico protagonista, y cada persona tiene un ritmo diferente de aprendizaje.

“No hay personas sin recursos, solo hay estados de ánimo en los que nos encontramos sin recursos”

Anthony Robbins

“A menos que crean en ustedes mismos, nadie lo hará; este es el consejo que conduce al éxito”

John D. Rockefeller

Leonard Wolk dice que la función de un coach es el de “soplador de brasas”, ya que su trabajo consiste en avivar el fuego o poder interno que todos hemos tenido alguna vez y que hemos ido apagando con los años y las diferentes experiencias e historias personales. Por ello, cuando alguien emprende un proceso de Coaching, los beneficios pronto se hacen tangibles en diversos aspectos de su vida. Comienza a mejorar la confianza en sí mismo, a valorarse más y a experimentar la sensación de que las cosas que quiere están o pueden estar a su alcance. Es su propio fuego interno que comienza a avivarse.

Y estos resultados prácticos que el cliente empieza a obtener, le generan una sensación de poder y control sobre su vida, lo cual le impulsa a moverse hacia delante. Se trata del inicio de la espiral positiva o círculo virtuoso, pues al adquirir nuevas habilidades, su pensamiento se vuelve más positivo, se siente más capacitado y comienza a ser más creativo, a establecer prioridades, a corregir pensamientos negativos, a gestionar mejor sus relaciones, etc.

Jhon Whitmore en su libro Coaching dice que solemos conseguir aquello en lo cual nos concentramos. Así que si tenemos miedo al fracaso, nos concentramos en él y es lo que conseguimos. El Coaching por tanto aspira a eliminar obstáculos externos e internos para el logro de

una meta. Por ello, tras pasar por un proceso de Coaching, la persona adquiere una transformación profunda que le capacita para tener una mejor calidad de vida, tanto en el ámbito personal como profesional.

Thomas Leornard aseguraba que, en un futuro, cada uno de nosotros tendrá a su lado un coach, una suerte de escolta al que haremos partícipe de nuestras miserias y él las reprocesará para hacernos grandes. De hecho, personajes de la vida pública tan conocidos como Bill y Hillary Clinton, la actriz Salma Hayek, el tenista Andre Agassi, Michael Jordan, el tenista Rafa Nadal, y muchos otros famosos, así como altos directivos de grandes empresas, han declarado haber tenido un coach que les ha apoyado para ser más “grandes” en su vida personal o/y profesional.

Y si, desde hace tiempo, ya hay personas que tienen sus propios preparadores físicos, ahora también ha llegado el momento de los coaches o entrenadores en el saber Ser y Hacer, para ayudar a las personas a que sean capaces de crear por si mismas la clase de vida que les gustaría vivir.

¿Podría ayudarte un proceso de Coaching?

Te propongo un sencillo e informal test para que puedas comprobar, con sólo una rápida lectura, que si tu respuesta a alguna de las siguientes preguntas es afirmativa, un proceso de Coaching te podría resultar de gran utilidad:

¿Deseas una mejor relación contigo mismo/a y con los demás?

¿Necesitas superar o resolver algún conflicto personal o profesional?

¿Te sientes lo suficientemente valorado/a en tu entorno de trabajo,

familia, amigos...? ¿Y... por ti mismo/a?

¿Te supera el estrés, la falta de tiempo, la falta de organización, la postergación...?

¿Deseas vencer alguna barrera de timidez frente a personas, público, etc.?

¿Te gustaría aumentar significativamente tu nivel de rendimiento?

¿Tienes algún hábito que quieras dejar, o quizá adquirir alguno nuevo?

¿Desearías eliminar la incertidumbre, la ansiedad, la duda y el miedo?

¿Quieres dar un giro profesional o encontrar tu verdadera vocación?

¿Te sientes demasiado sensible a las críticas de los demás hasta el punto de que éstas comprometen tus estados de ánimo?

¿Te gustaría deshacerte de pensamientos o creencias que frenan o limitan tu éxito?

¿Quieres dejar de pasar desapercibido/a para los demás?

¿Deseas mayor confianza en ti mismo/a, mayor autoestima, armonía interior, paz, equilibrio, poder personal...?

¿Te gustaría hacer más de lo que sabes que puedes hacer?

¿Eres una persona con gran éxito, pero sientes un vacío que te gustaría llenar?

¿Tienes algún gran objetivo o algún sueño que quieras lograr y no sabes por dónde comenzar?

¿O quizá deseas definir y establecer con claridad unas metas claras e inspiradoras que te motiven para actuar?

¿Te gustaría afrontar cambios en tu vida y no sabes cómo?

¿Quieres crecer personal y/o profesionalmente?

Hay muchas otras preguntas que podrías hacerte, pero para empezar, intenta responder a éstas.

¿Sabías que si Cambias tu Mentalidad también Cambias tu Vida?

“Si no cambias tu mentalidad, tu vida seguirá siendo como hasta ahora. ¿Son estas buenas noticias?”

Douglas Noel Adams

Se entiende por mentalidad el modo de pensar que nos caracteriza a las personas, y también puede llamarse Sistema de Creencias, ya que cualquiera que sea esa mentalidad, siempre se sustenta en unas particulares creencias. Y aquí cabe aclarar que el término creencias no se refiere solo a las religiosas o al tipo de credo que cada cual pueda profesar. Con el término creencias se define a las convicciones o certezas que cada persona tiene sobre los distintos aspectos de la vida y que, al darlas por verdaderas, no las cuestiona. Las creencias son las presuposiciones que tenemos acerca de las cosas, y las hay de dos tipos: las que nos pueden potenciar, y las que pueden limitar o anular nuestro poder personal.

¿Por qué ocurre esto?, sencillamente porque tanto lo que creemos posible como lo que no creemos posible, determina nuestra forma de actuar y por tanto los resultados que obtenemos en las distintas áreas de nuestra vida (relaciones, salud, trabajo, dinero, familia, amor, espiritualidad, etc.). Las creencias se van instalando en nosotros desde

nuestra más temprana infancia por medio de los mensajes que recibimos de todas las figuras significativas que hemos tenido (padres, profesores, hermanos, amigos, ídolos, etc.), y también por medio de las experiencias que hemos ido teniendo y de la interpretación que hemos hecho de ellas.

En el siguiente cuento de Tony de Mello se expresa muy gráficamente la forma en que operan las creencias:

“Los muros que nos aprisionan son mentales, no reales.

Un oso recorría constantemente, arriba y abajo, los seis metros de largo de la jaula.

Cuando, al cabo de cinco años, quitaron la jaula, el oso siguió recorriendo arriba y abajo los mismos seis metros, como si aún estuviera en la jaula.

...Y lo estaba... para él.”

Este oso del micro cuento de Tony de Mello asume como reales unos límites externos que en realidad no existen. Y lo hace porque durante cinco años se adaptó a vivir dentro de los límites de esos seis metros de jaula. Ahora los únicos límites que tiene son internos, pero ha aprendido a aceptarlos y a sobrevivir dentro de ellos, y se mueve y actúa desde su propia autolimitación como si estos fueran reales. Su mundo exterior se ha convertido en el reflejo de su mundo interior.

Igual que le ha ocurrido a este oso, cuando tenemos una creencia instalada, actuamos como si fuera verdad. Por tanto, si tenemos muchas creencias negativas o limitantes sobre distintos aspectos de nuestra vida, nos sentiremos frenados o limitados, y no encontraremos los recursos y capacidades que realmente tenemos para movernos en la vida en la dirección que nos gustaría.

Y de la misma manera, si tenemos muchas creencias positivas, entonces nuestra mentalidad o sistema de creencias nos va a dar permiso para abrir las puertas de nuestras habilidades y capacidades, y llevaremos a cabo con fuerza y energía aquello que nos proponamos. Además, al practicar nuestra creencia positiva, la reforzaremos y nos sentiremos capaces para repetir otras experiencias y enfrentarnos a otros retos.

Como ves, la famosa frase de Henry Ford: *“tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, tienes razón”*, es una realidad que funciona como una especie de subprograma dentro de nosotros y está condicionando los resultados que obtenemos en la vida, tanto para lo bueno como para lo malo.

Por tanto, *“las creencias son los frenos que nos limitan o los motores que nos impulsan”*. Y naturalmente, las creencias más importantes son las relacionadas con nuestra propia identidad. Por ejemplo, si alguien piensa que es torpe, su creencia le pondrá nervioso, lo va a desestabilizar y es probable que entonces tropiece o se le caigan las cosas con mayor facilidad que a otra persona que no se considere torpe. Así que, al repetirse esa experiencia, esta persona irá reforzando su opinión de que es torpe y su comportamiento se irá cronificando. Así, el ciclo se cierra consolidando su creencia autolimitante y generando falta de confianza en sí misma para emprender acciones que precisen de agilidad.

El anterior es solo un ejemplo que, en realidad, podría hacerse extensivo a cualquier área de nuestra vida y especialmente a nuestro propio autoconcepto. Por ello, hacer un ejercicio para explorar todas las creencias que nos están quitando poder personal, nos daría mucha información para cuestionarnos todas las limitaciones que damos por verdaderas y que nos están impidiendo SER quienes realmente somos, HACER lo que verdaderamente nos gustaría hacer y TENER la clase de vida que quisiéramos tener.

Todos deseamos amor, salud, seguridad económica y felicidad en

general, sin embargo, mientras tu mentalidad esté llena de creencias y pensamientos negativos, tu estado de ánimo será débil, y con esa escasa energía no podrás desplegar todos los recursos personales de los que eres capaz. Con esa falta de confianza estarás bloqueando todos los genuinos deseos que tengas para mejorar tu vida, y te convertirás así en tu principal saboteador. Pero, si cambias tu visión interior, también cambias tu visión del mundo exterior. Tanto si tu mentalidad está llena de pensamientos negativos como positivos, va a determinar tus acciones y tus resultados. Así que, si quieres mejorar la calidad de tu vida, comienza por cuestionar tu sistema de creencias, sometiéndolo a una auditoría de creencias. Una vez que detectes tus creencias limitantes, habrás de hacer un proceso para transformarlas en creencias potenciadoras.

La mayoría de las personas tienen una gran dificultad para liberarse de sus creencias limitantes pues, a veces, ni siquiera son conscientes de ellas. Otras veces, aun siendo conscientes, no saben cómo deshacerse de ellas, pues son creencias con unas raíces emocionales tan profundas que sienten un gran miedo al hecho de tenerse que enfrentar a ellas.

Todo este proceso de cambio de mentalidad, tanto el de descubrimiento de tus creencias autolimitantes, como el de transformarlas por otras potenciadoras que mejoren tu vida, es lo que constituye principalmente un proceso de Coaching. En él, además de acompañarte y apoyarte durante todo el tránsito que hay desde esa zona de confort que te proporcionan tus viejas creencias (aunque llena de carencias y a veces de infelicidad), hasta la situación a la que deseas llegar, hace que te resulte más fácil y rápido que si lo hicieras por ti mismo.

A continuación te voy a dejar un pequeño ejercicio para que comiences a tomar conciencia sobre tu sistema de creencias y la manera en que, para bien o para mal, está influyendo en tu vida.

Ejercicio sobre Identificación de Creencias:

Vas a tratar de explorar tus creencias sobre los siguientes conceptos: Dinero, Amor, Trabajo/Profesión, Familia, Salud, Amigos, Crecimiento Personal, Ocio. Para ello, vas a coger papel y bolígrafo (o procesador de textos), y vas a hacer lo siguiente:

- 1.) Comienza por expresar con 3 frases que te vengan rápidamente a la mente, lo que opinas de cada uno de dichos conceptos.
- 2.) A continuación, evalúa si las definiciones que has dado, se corresponden con lo que normalmente piensas y sientes a cerca de ellos.
- 3.) Ahora vas a tratar de ver si existe alguna relación entre los pensamientos que has expresado y tu situación actual en cada una de dichas áreas de tu vida.
- 4.) Por último, vas a tratar de cuestionarte los pensamientos de aquellas áreas en las que menos satisfecho/a te sientas, y buscarás otros pensamientos o creencias que, aunque de momento no los asumas como propios, pudieran resultarte más útiles para lograr tus objetivos en dichas áreas.

Tras el ejercicio reflexiona sobre lo que has pensado y sentido al hacerlo, y si deseas hacer algo diferente a partir de ahora. Y aquí te dejo algunas creencias que, desde la perspectiva del Coaching y la PNL,

pueden ser útiles y potenciadoras para tu vida:

No existen fracasos, tan solo resultados.

Todo comportamiento tiene una intención positiva.

El conocimiento sin acción no sirve de nada.

Tenemos todos los recursos necesarios para realizar cualquier cambio.

Creamos nuestra realidad.

Cada uno tiene las respuestas adecuadas para responder a sus desafíos.

CAPÍTULO 6

Eres lo que piensas

La psicoterapia neurosensorial, es una de mis herramientas preferidas, ya que mis comienzos en terapia, fue atendiendo casos de depresión, ansiedad, estrés y otros trastornos psicológicos, aunque más tarde, tal como expliqué en el capítulo 3, entendí que todos los trastornos, sean físico, biológicos o emocionales, tienen una raíz emocional. Pero en este capítulo, hablaré sobre la importancia del estado emocional para alcanzar la salud.

La locura no existe

¿Cómo concebimos la locura? ¿Es la enfermedad psiquiátrica un motivo para abandonar a las personas a su suerte? ¿Es este abandono una forma de violencia pasiva?

Desde la psicología y la psiquiatría algunos trastornos, como por ejemplo la esquizofrenia, se consideran prácticamente irreversibles, razón por la cual en muchos casos simplemente se le da a quien la padece

un tratamiento paliativo y se le deja a merced de su deterioro. Es así como la sociedad deja de hacerse cargo de estas personas sin siquiera cuestionarse cuáles son las causas de su trastorno.

Otras patologías como el actualmente tan de moda “*desorden bipolar*”, permiten a la persona, en la mayoría de los casos, continuar con su vida de un modo relativamente normal, mientras si tienen “*suerte*”, médicos y familiares estarán continuamente monitoreándolos atentos a cualquier manifestación que escape de lo “*normal*” y pueda estar indicando un período alto o bajo. En los períodos de crisis, dependiendo del estilo de abordaje de sus cercanos, pueden llegar a ser internados y sometidos a procedimientos invasivos, muchas veces a la fuerza. Es claro que muchas deficiencias y patologías psiquiátricas tienen su origen, en parte, en factores genéticos, pero los factores ambientales también pueden ser causantes o desencadenantes de dichas “*anomalías*”, por decirlo de algún modo. Familias disfuncionales, ambientes carenciados o muy conflictivos pueden configurarse como causas o disparadores de un trastorno. Desde una visión algo más crítica, es posible decir entonces que, en ciertos casos, el desarrollo de una psicopatología, paradójicamente, tiene su origen en la búsqueda de la salud. ¿Te has preguntado alguna vez si existe la posibilidad de que una persona altere su realidad cuando ésta le resulta insatisfactoria e intolerable? ¿Es posible que las causas de muchos de los trastornos psiquiátricos se encuentren en el seno de la familia o en la matriz de una sociedad que no está siendo capaz de sostener la “*realidad*” para algunas personas?

Claramente, es mucho más fácil que como personas, como familia o como sociedad no nos hagamos cargo de nuestra propia responsabilidad en estos temas y que culpemos a nuestros “*enfermos mentales*” de su trastorno porque nos molestan o nos asustan, apartándolos, internándolos y relegándolos a vivir una vida que no tiene sentido alguno, pues ya han sido condenados y dados por vencidos.

Desde mi perspectiva debe existir una alternativa de tratamiento para

estas personas, pero ésta sólo es posible cuando el terapeuta cree en la capacidad del “*paciente*” de sanarse, pero de sanarse no del modo en que el psiquiatra o el psicólogo quiere, sino del modo en que la persona en cuestión pretende hacerlo. Diagnosticar, etiquetar, clasificar, categorizar, muchas veces son sinónimos de anular la curación, anteponiendo el sello de poder que implica un diagnóstico a la persona y a su posibilidad de encontrar una potencial solución a su problema.

Los diagnósticos son a veces herramientas de poder y de control social y personal. Los profesionales de la salud mental frecuentemente pasan por alto el sentir de las personas, simplemente haciéndolas entrar por todos los medios en una constelación de síntomas y características con nombre de enfermedad en el que deben caber de una u otra forma y esto conlleva, obviamente, una correlativa medicación. No podemos negar, al respecto, que existe también un cuestionable negocio liderado por las farmacéuticas en el que los médicos toman parte al permitir que los “*auspicien*” en viajes, reuniones y otros.

No es mi interés producir un sesgo y decir que los medicamentos no sirven ya que, por una parte, no soy médico psiquiatra y no cuento con conocimientos suficientes para desacreditarlos, y por otra, creo que en la medida que sean utilizados por profesionales que manejen el tema con ética, responsabilidad y respeto por la persona que tienen al frente, pueden ser ventajosos en el tratamiento de algunas patologías. Además, son muchas las personas que recurren al psiquiatra o neurólogo para recibir medicación en función de apoyar un proceso terapéutico, mientras otras prefieren simplemente tomar medicamentos y no tener que pasar por el proceso de análisis, enfrentamiento y comprensión del problema. Esto último es producto de la, a mi parecer, lamentable tendencia mundial a la medicalización de la vida.

Desde la mirada del psiquiatra mexicano Guillermo Borja, “*La locura es tratar de ser antes de morir. La locura es la búsqueda de la salud y requiere mucha valentía por parte del sujeto. Recordemos que uno de los*

terrores más grandes es perder el control”. Esto implica que, el camino hacia la locura se transita probablemente en la forma de una búsqueda de estar bien, cuando la situación o las condiciones no son las adecuadas. Es así como, en el caso de la esquizofrenia, por ejemplo, se llega, probablemente a través de un camino de búsqueda de soluciones, a una disociación que implica un quiebre y la pérdida del juicio de realidad. Probablemente si tuviéramos la posibilidad de reconstruir el camino de las personas hacia la locura, nos daríamos cuenta de que hubiese sido posible encauzarlo de un modo más amable y adecuado para la persona en alguna de las etapas transitadas.

Borja propone que los terapeutas debemos sacudir a la enfermedad de nuestras distorsiones abriendo un campo de mayor comprensión hacia la salud. Opina que la salud va más allá de la funcionalidad estética, es decir, de lo que se ve bien en términos de comportamientos adecuados y formas de ser socialmente deseables. Esto implica que la “sanación” no debe ser considerada en términos de “*normalización*” o “*adaptación*”, sino de bienestar para la persona y para quienes se encuentren a su alrededor.

Preguntémonos entonces si es válido sentenciar al aislamiento, a la reclusión y a la desesperanza a quienes han perdido el lazo con la realidad a la que nosotros continuamos aferrándonos y, si no hacer nada por sanarlos no implica también una forma pasiva de violencia que puede ser más grave aunque la perpetrada por los cuidadores que maltratan física y psicológicamente a los que, sin tener culpa alguna, perdieron en algún momento la capacidad de ser en el mundo que nosotros compartimos.

Unos años antes de preocuparme por mi propia salud, ya empecé a investigar acerca de los elementos que generan cambios en el comportamiento de las personas, causando padecimientos como depresión, ansiedad, estrés, y otros tipos de trastornos relacionados con la mente y los pensamientos. Todo eso, me empezó a interesar, cuando un familiar cercano fue diagnosticado con depresión crónica. Este familiar,

sentía que nadie podía entenderle, y que no podría encontrar ayuda para su situación.

Como a mí siempre me gustaron dos cosas: 1) ayudar a los demás, y 2) los retos; comencé a estudiar psicología y psicoterapia. Durante varios años, estudié todo lo relacionado con las neuronas, la serotonina, las endorfinas, la inteligencia emocional, neurociencias, y cualquier cosa que tuviera que ver con psicología y psicoterapia. Pero lo que encontré de mayor utilidad, fue la psicoterapia neurosensorial.

La Psicoterapia Neurosensorial

¿Qué es la psicoterapia? La psicoterapia es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas. A través de la psicoterapia se evalúa, previene y se pone tratamiento y orden, a los problemas emocionales, afectivos y conductuales tales como la baja autoestima, autocontrol, ansiedad y relaciones sociales, entre otros, que sufren tanto de los consultantes con TEA (Trastorno del Espectro de Autismo), así como algunos miembros de la familia de los afectados. Con las tareas cognitivo-conductuales se analizan los pensamientos y actitudes que nos motivan y que generan una conducta en nosotros. Durante estas terapias, se identifican esas distorsiones de pensamiento, percepciones erróneas que se puedan producir, así como la conducta y emociones que se susciten.

Mediante actividades de modificación de la conducta (análisis funcional, refuerzo positivo, extinción de determinadas conductas, etc) y la reestructuración cognitiva pertinente, ayudaremos a comprender qué nos ocurre, saber expresarlo, y buscar una solución adecuada afrontando los problemas de una manera eficaz. Es fundamental que el aprendizaje sea siempre en positivo.

El apoyo conductual adaptado a cada entorno y la persona específicos, aplicando técnicas de refuerzo, apoyo, análisis y encadenamiento de tareas, mediante sencillas herramientas como economía de fichas o trabajo en mesa. El resultado será una notable mejora en la calidad de vida y una reducción de los problemas de conducta.

Pero, ¿por qué psicoterapia neurosensorial? Mediante los neurosensores del cerebro, se pueden detectar las emociones involucradas en trastornos físicos, biológicos, emocionales o energéticos y los relaciona con el órgano y la víscera que aloja esa emoción, para poder eliminar la raíz del trastorno. Es por eso que este tipo de psicoterapia usa técnicas de psicología junto con neurociencias actualizadas del siglo XXI, ya que así se puede localizar de manera más efectiva la raíz de cualquier trastorno.

Eres lo que piensas... así que escoge tus pensamientos

Esta es una afirmación simple, pero muy precisa, puesto que lo que sientes, dices y haces tiene origen en tu conciencia. Tus pensamientos no son en abstractos y tu mente carece de sentido del humor, es la repetición de los pensamientos lo que crea tu programación. Recuerdas el dicho, “*lo que siembras cosechas*”, esto es, si la mayoría de tus pensamientos son negativos, cómo podrás concretar cualquier cosa. Por esto es importante crear pensamientos positivos y aprender a hablar bien, puesto que las palabras también son energía.

Una de las mayores posibilidades que tiene el ser humano es que es capaz de reprogramarse así mismo. Es una cuestión de entrenamiento para aprender a pensar bien. Echa un vistazo a la naturaleza, los ríos, las montañas, los valles, los mares, las lagunas, etcétera; todo está hecho con base en la energía positiva, esto es del amor, así que bien vale la pena re-

aprender a pensar bien y así fluir en esta energía amorosa. El amor es la fuerza que nos creó y la energía más poderosa que existe, a través de los pensamientos positivos podemos sanar nuestra salud física y emocional. Tú puedes hacerlo, tus pensamientos crean tu vida, te invito a transformarla.

Imagina que vives en una ciudad donde la mayoría de los habitantes son pesimistas y destructivos. Cada vez que se cruzan contigo se quejan de lo mal que está el mundo, te recuerdan los errores que has cometido y te aseguran que eres una persona detestable que no conseguirá nada en la vida. ¿Qué influencia tendría la gente de esta ciudad en ti? Lo quieras o no, poco a poco te irías transformando en una persona negativa y pesimista aunque no quieras. Llegarías a ser uno de ellos. Tu mente funciona de la misma forma. Los habitantes son tus pensamientos. Si tus habitantes expresan paz interior, calma, alegría eso es lo que experimentarás; si expresan ira, terror, desesperación, rencor esa será tu realidad interior.

El pensamiento es el producto de tu mente consciente que se manifiesta en la “voz” interior. Puedes dirigir voluntariamente la consciencia hacia un pensamiento u otro de forma directa o indirecta.

Haz la prueba. Piensa en un momento feliz de tu pasado reciente. ¿Lo tienes? Fíjate en cómo te sientes en recordarlo.

Ahora prueba con un momento triste. ¿Prefieres crear pensamientos como el primero o como el segundo? Claro que puedes. Pero tú eliges.

La mayoría de gente deja fluir su mente de forma libre. De esta forma tus pensamientos son como un barco de vela que se deja llevar por el viento: puede llegar hasta una playa paradisíaca o puede acabar en una tormenta tropical. Si dejas que tus pensamientos se guíen por tus circunstancias exteriores sin ningún filtro o control tu estado dependerá de tus circunstancias externas. Si estás deprimido/a es porque dedicas la mayor parte de tu tiempo a pensar en las cosas negativas de tu vida. Si

sufres ansiedad es porque dedicas la mayor parte de tu tiempo pensando en las cosas que te producen miedo. Si centras tu atención en pensamientos negativos crearás emociones negativas como tristeza, culpa, odio, rencor, celos, envidia, desconfianza, etc.

El control de tu mente consciente está en tus manos. Reclama la propiedad de tus pensamientos. ¿Quieres ser feliz, tener más ingresos, tener una buena salud o una gran relación de pareja? Alinea tus pensamientos con tus deseos. Empieza a asumir la responsabilidad de lo que pasa en tu mente. Digamos que quieres ganar más dinero. Pero no dejas de pensar en lo mal que te van las cosas, en la miseria que estás viviendo. Centras tu mente en el pasado. Centras tu mente en el lado negativo. Te sabotearas a ti mismo/a. Eres tu mejor enemigo. Solo si concentras tu mente en lo que si quieres, podrás alcanzarlo.

¿Te estás sabotearas a ti mismo/a?

Según Brian Tracy, en un estudio en que se entrevistaron 3.500 personas a lo largo de varios años a las que se les preguntó: “¿En qué piensas ahora mismo?”, de las 3.500 personas las que ganaban más dinero y eran más exitosas pensaban en lo que querían conseguir y cómo conseguirlo. Estas personas alinean su mente con sus metas. Hazlo tú también. Para ello te propongo dos formas de conseguirlo:

1. Pensamiento Optimista

Si centras tu mente en el lado positivo de la realidad despertarás una reacción positiva en ti. Ser optimista es tan fácil como preguntarte en cada momento situación: ¿Cuál es la parte positiva de esto? ¿Qué puedo aprender de esta situación? Si quieres empezar el día de forma positiva

dedica unos minutos después de levantarte a practicar el pensamiento positivo. ¿Qué cosas que normalmente das por sentadas puedes agradecer? ¿Qué cosas vas a hacer para mejorar la vida de otras personas hoy? ¿Qué vas a hacer para hacerte feliz?

2. Céntrate En Tus Objetivos

Haz que tus pensamientos creen el estado óptimo para conseguir lo que quieres. Si te dispones a trabajar prepara tu mente para la productividad. Si vas a relajarte busca pensamientos que te aporten paz interior. Esto se puede aplicar a cualquier tarea o área de tu vida, por pequeña o grande que sea. Puedes centrar tus pensamientos en los objetivos respecto a tu salud, tus amistades, tu familia, tu pareja, tu ocio o tu desarrollo personal.

Primero ten claro que es lo que quieres y además, si puedes, escríbelo. Tener tus objetivos por escrito te permite leerlos en cualquier momento en que tu mente pierda su enfoque.

Un ejemplo. Estás en una fiesta. ¿Cuál es tu objetivo? Conocer gente nueva. Ahora profundiza en tu objetivo. Imagínate presentándote a distintos invitados, hablando con ellos. Imagina que hablas en un tono de voz amistoso, que tus gestos muestran cordialidad y que tu cara expresa tu deseo de hacer amistades. A través de esta visualización tu mente se alinea con tu objetivo.

Otra estrategia es leer tu lista de objetivos del día por la mañana. Empieza el día de forma productiva. Céntrate en lo más importante. Haz que tu mente vaya donde tú quieres ir.

Eres lo que piensas. Tus pensamientos crean tu realidad. Diles lo que quieres y ellos te enseñaran el camino.

“El ser humano es un animal de costumbres”, escribió Charles Dickens, y esa afirmación también es válida para nuestra mente, que en

muchos casos se mueve y opera a través de patrones que, de tan usados, creemos que son completamente fijos. Vivir así, sin embargo, casi siempre resulta en creer que la realidad en la que vivimos es igual de inmovible, que nada en ella es susceptible de modificación. Pero nada más falso. Nuestra realidad es frecuentemente una proyección de nuestros pensamientos, de las decisiones que tomamos en función de éstos y de los hechos que toman forma a través de aquéllas. Fue Lao Tsé quien dijo:

“Cuida tus pensamientos, pues éstos se convierten en palabras. Cuida tus palabras, pues éstas se convierten en acciones. Cuida tus acciones, pues éstas se convierten en hábitos. Cuida tus hábitos, pues éstos se convierten en tu carácter. Cuida tu carácter, pues éste se convierte en tu destino.”

CAPÍTULO 7

Eres lo que comes

En el anterior capítulo hablamos sobre que una persona puede enfermarse debido, entre otras cosas, por lo que pasa por su cabeza, es decir, por lo que piensa sobre sí misma y sobre lo que le rodea.

En éste capítulo, vamos a centrarnos en cómo las cosas que comemos afectan directamente a nuestra salud física, mental y emocional.

Sí, sabemos que la frase "*somos lo que comemos*" te hace pensar que si te comes una hamburguesa, la gente te verá como tal. Aunque no lo creas, ¡en gran parte es verdad! Observando el tipo de comida que consumes se puede determinar cómo eres y cómo vives. Esto también dice mucho de tu mundo psicológico. Las personas que aman todo lo picante, es porque

les gusta vivir nuevas experiencias y emociones, pero aquellos que huyen de tomar riesgos comen cosas suaves y en poca cantidad.

El temor a las espinas del pescado denota miedo a las agresiones, preocupaciones y problemas.

La comida japonesa (que está tan de moda en muchos países) se asocia a personas cerradas y menos sociables, pero si te encanta la comida tropical (basada en frutas y productos frescos) seguramente eres muy sociable, relajado y amable. Es cierto que no es cuestión de juzgar a nadie por lo que come, sin embargo, sí que existen tendencias generalizadas a considerar por ejemplo a los vegetarianos como personas tranquilas y pacíficas, o los consumidores de mucha carne son más fuertes y temperamentales.

¿Influye la alimentación en nuestra Salud Mental?

En algunos estudios se ha visto que las personas que no comen de manera saludable son más propensas a tener síntomas de depresión u otros problemas de salud mental. Por lo que existe cierta relación entre los nutrientes que ingerimos y el bienestar emocional. La calidad de los alimentos que comemos refleja la calidad de los órganos y los tejidos, por lo que cuanto menor calidad de estos, son más débiles y sensibles al envejecimiento y a las enfermedades. Hoy en día estamos expuestos a la “comida basura” y a alimentos procesados, los cuales aportan poco valor nutricional y se encuentran alterados con tal de aumentar el sabor en el paladar. Llevar una alimentación basada en este tipo de alimentos puede actuar como factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

¿Qué alimentos benefician al cerebro?

La dieta mediterránea, basada en una alimentación adecuada, representa un papel fundamental en la prevención y el mantenimiento de la salud mental. A continuación, se enumeran una serie de nutrientes que favorecen la salud mental, así como dónde podemos encontrarlos y en qué funciones están relacionadas:

Ácidos grasos: aceite de oliva, nueces, semillas. Influyen en la capacidad de trabajo y la memoria.

Vitaminas B: frutos secos, ajo, levadura de cerveza, plátano, legumbres. Ayudan a transmitir los impulsos nerviosos que refuerzan la memoria.

Antioxidantes: como la vitamina C (cítricos, kiwis, papaya, pimientos y tomates) y la vitamina E (grasas vegetales: aceites, semillas, frutos secos, aguacate o palta). Estas sustancias ayudan a combatir el estrés. Cuando se produce un déficit de vitamina C, aparece la fatiga.

Aminoácidos: como el triptófano (relacionado con la serotonina), que actúa como un antidepresivo natural. Se puede encontrar en los pescados, huevos, legumbres, plátanos, dátiles. Otro de los aminoácidos es la fenilalanina (relacionada con la dopamina) y favorece la vitalidad y la actividad mental. Está presente en la soja, almendras, cacahuetes o maní.

Magnesio: se trata de un mineral que modula la excitabilidad nerviosa y muscular. Se puede encontrar en el chocolate, la avena, los cereales integrales, y las nueces. Verduras de hoja verde (por ejemplo, espinaca y col rizada). Fruta (higos, paltas, plátanos y frambuesas). Verduras (brócoli, col, alcachofas, espárragos, col de Bruselas).

Zinc: Está relacionado con la concentración en el cerebro. Se encuentra en las semillas de calabaza (zapallo), semillas de calabacín, chocolate negro, ajo, semillas de sésamo, semillas de sandía, germen de trigo,

garbanzos, frijoles blancos, yemas de huevo, champiñones, espinacas, maní, linaza, y levadura de cerveza, entre otros.

Hierro: legumbres, verduras de hoja verde, semillas o frutos secos. Un déficit de este implica anemia y falta de ánimo.

Calcio: Bebidas vegetales, almendras, higos, brócoli, espárragos, espinacas, acelga o repollo, entre otros, o pescados como las sardinas y el atún. Es fundamental para equilibrar el ánimo.

Selenio: verduras, cereales integrales, verduras, pescados y lácteos. También actúa como modulador del ánimo.

Hidratos de carbono: preferiblemente cereales, frutas y verduras, para mantener constantes los niveles de azúcar en sangre.

Alimentación y enfermedad cardiovascular

La primera causa de mortalidad de los últimos años son las enfermedades cardiovasculares como el infarto agudo de miocardio, angina de pecho, ictus o aneurismas. La obesidad, el colesterol o la hipertensión son factores de riesgo cardiovascular determinados por los hábitos y estilo de vida, tales como la alimentación, el ejercicio físico o fumar. Cuidar la dieta es necesario para mantener un corazón sano, por ello una elección adecuada de alimentos puede prevenir, frenar o revertir algunos síntomas. Como ya se ha comentado anteriormente, la dieta mediterránea es una de las más cardio saludables, ya que representa una alimentación variada y equilibrada.

Algunas de las recomendaciones para llevar una dieta cardio saludable y reducir el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular son: el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, pescado o un consumo moderado de sal.

Por el contrario, un consumo de ácidos grasos trans, la “*comida basura*”, la bollería industrial, las bebidas azucaradas o platos con un elevado contenido de grasa (como los guisos, por ejemplo) favorecerían el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular. En definitiva, la alimentación y el estilo de vida que elegimos llevar se relaciona con la salud tanto física como mental. Es de vital importancia cuidar lo que comemos y elegir alimentos que nos aporten nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo fabrique sustancias que nos ayuden a sentirnos mejor y a poder potenciar el organismo para un mejor funcionamiento y tener un cuerpo y una mente sana.

“Mejorar la educación en los hábitos alimentarios es la clave para evitar enfermedades mentales, prevenir es el mejor tratamiento.”

La alimentación influye en el bienestar de tu cuerpo

La alimentación no sólo influye en el interior sino que también la piel y el cabello se benefician de una buena nutrición, por lo que comer zanahoria, cebolla, ajo y fruta beneficiarán el aspecto externo. Sin alimentación no hay vida y sin una buena nutrición, no hay salud.

Para evitar los dolores menstruales, esta dietista aconseja eliminar las grasas de los menús diarios y para controlar y combatir el insomnio, mantener una dieta libre de cafeína y con proteínas.

Improvisar el menú diario se está convirtiendo en costumbre en una sociedad cada vez más acelerada. Comer es una necesidad vital y, por ello, no puedes dejar de alimentarte o hacerlo de cualquier manera del mismo modo que dedicamos media hora de nuestro tiempo a *ponernos lindos*, también es saludable establecer nuestro momento de relax para cuidar nuestra alimentación.

El hambre aparece cuando uno no lo espera y una tableta de chocolate, un poco de miel o unas pastillas se perfilan como los alimentos más cómodos entre horas. Algo rápido, rico y que te saque del apuro. Ingerir alimentos dulces con moderación supone dotar de energía y minerales la dieta. Sin embargo, una ingesta con exceso de azúcar y grasas fomenta tan sólo la obesidad.

El azúcar siempre se consideró un alimento que se debe evitar en todas las dietas, pero no todo sobre el azúcar es malo. A su favor, podemos decir que hace más agradables algunos alimentos, además de aumentar el contenido calórico de la dieta de personas inapetentes. Para los niños es incluso el alimento perfecto para solucionar las crisis de cetona.

Comer entre horas es la causa de muchos de los desequilibrios en las dietas. Por ello, antes de dedicarse a comer caramelos, mejor decantarse por los frutos secos. Almendras, avellanas, nueces... son alimentos muy saludables que cumplen la misma función que los dulces, pero de forma menos perjudicial para la salud. Múltiples estudios demostraron que las grasas de los frutos secos son cardio saludables y por ello se recomiendan para reducir el colesterol.

"El pescado no me gusta" o *"no quiero verdura"* son las frases más escuchadas entre los niños y los jóvenes. Este tópico o tendencia se debe corregir si se quiere mantener una dieta equilibrada. A pesar de las reticencias de los más pequeños, debemos comer verduras como plato principal al menos dos veces por semana. Además, es recomendable comer pescado tres veces a la semana y evitar el exceso de colesterol moderando el consumo de embutidos.

Si el antojo es de dulce, la alternativa a la pastelería continúan siendo los frutos secos dulces. Los dátiles, las pasas o los higos son golosinas naturales libres de colorantes y aditivos y muy ricas en minerales y fibra. Sustituir las tradicionales por golosinas naturales sacia el apetito y cuida nuestra salud.

La celulitis no es tan sólo un problema estético, sino también de alimentación; la mejor manera de combatirla es seguir una dieta que evite su aparición. Las claves contra la celulitis son dos: controlar los hidratos de carbono e incluir en el menú alimentos ricos en hierro como el arroz integral, la cebada, los frijoles y las lentejas.

Los hidratos de carbono son de dos tipos, de absorción rápida (fruta, miel, leche y azúcar) y de absorción lenta (cereales y derivados, legumbres y frutos secos). Lo más recomendable, por lo tanto, es seguir una dieta que contenga alimentos con hidratos de carbono de absorción lenta para que no se acumulen las grasas en el organismo. Si se decide seguir una dieta con hidratos de carbono de absorción rápida es recomendable incluir fibra en el menú que reduzca el ritmo de absorción de los azúcares.

El dolor de cabeza o migrañas es uno de los males más extendidos entre la sociedad y no distingue edades. Muchas de las migrañas se pueden relacionar con hábitos alimenticios y por ello las personas que las sufren deben controlar algunos aspectos de su dieta. Comer tres veces al día es la primera pauta a seguir para controlar los dolores de cabeza, ya que se evitan las bajas de glucosa reduciendo las horas de ayuno. Disminuir el consumo de cafeína, la ingesta de alcohol y los alimentos con aditivos alimentarios como las sopas, salsas o platos precocinados son otras de las sugerencias para evitar las migrañas o reducir su aparición. En casos específicos, la migraña se puede deber a la intolerancia a algún alimento determinado (como al gluten) y entonces lo único que se debe hacer es descubrir qué alimento la desencadena y eliminarlo de la dieta.

El equilibrio es la clave

El secreto para que lo que comemos y nuestro estado de salud estén en armonía, es lograr el equilibrio del pH en nuestro organismo. Y quizás te estás preguntando: “¿qué es el pH y cómo influye en mi cuerpo?”

En algún momento, todos hemos escuchado el término pH balanceado, incluso gran parte de los productos de belleza e higiene personal que utilizamos diariamente lo mencionan como una de sus cualidades; sin embargo, poco se conoce de su importancia y los efectos en el organismo. Definir pH es el primer paso para entender cómo funciona. La abreviatura corresponde a Potencial de Hidrógeno, un parámetro que mide el grado de acidez o alcalinidad de las sustancias, por lo general, líquidas. A través de una escala de 14 unidades, determina si se trata de una disolución neutra cuando el valor es 7, ácida si es menor y básica o alcalina al ser mayor.

Mantener el límite de pH en los fluidos corporales (saliva, orina, sangre), es esencial para el buen funcionamiento de nuestros órganos. El cuerpo humano regula de manera natural los niveles de acidez o alcalinidad mediante 3 vías: respiración, riñones y alimentación. De forma que, si llevamos una dieta elevada en ácidos, es imposible eliminar los desechos al 100%; este depósito de residuos se relaciona con la acumulación de tejido graso, enfermedades e infecciones.

El desequilibrio del pH en el cuerpo se debe a diversos factores, el más importante es la mala nutrición. El ritmo acelerado de vida y las pocas opciones disponibles, nos llevan al consumo excesivo de carnes, cereales, azúcar refinada y productos químicos, alimentos que elevan el grado de acidez en los órganos. Ante la alta acidificación, el organismo, tratará de equilibrarse y tomará minerales alcalinos de las reservas contenidas en la sangre, músculos, huesos y cartílagos. Esta deficiencia puede debilitar el sistema inmunológico, favorecer el desarrollo de enfermedades degenerativas y provocar envejecimiento prematuro.

Para lograr el balance perfecto, es recomendable preferir grupos de alimentos alcalinos como verduras, frutas, hierbas y hojas verdes.

También existen productos de origen natural que contribuyen al equilibrio del pH en el cuerpo.

La importancia del equilibrio del pH del cuerpo

El equilibrio entre lo ácido y lo alcalino en el organismo es fundamental, puesto que ciertas funciones del cuerpo –como por ejemplo la actividad de las enzimas digestivas– dependen del nivel del pH. La acidez y la alcalinidad se miden por el pH en una escala de 1 hasta 14, en la que el extremo de acidez es 1, y el extremo de alcalinidad, 14. Como en cualquier solución, los líquidos del cuerpo tienen un pH determinado, que deberá ser ligeramente alcalino y oscilar entre 7,35 y 7,45. Actualmente, el estrés, el sedentarismo o los malos hábitos alimentarios provocan un desequilibrio: hacen que el pH del cuerpo baje y comportan además una de las principales causas de alteraciones de la salud. Por lo tanto, mantener el pH del organismo en el margen correcto es la clave para un buen funcionamiento del cuerpo.

El rendimiento deportivo se puede ver afectado negativamente si el cuerpo tiene el pH demasiado ácido, ya que, si esto ocurre, determinadas enzimas oxidativas y digestivas no pueden trabajar correctamente. Además, algunas publicaciones demuestran que, como el calcio almacenado en los huesos amortigua la acidez, si el cuerpo tiene un pH ácido, se libera calcio del hueso al torrente sanguíneo y esto puede provocar pérdida de masa ósea y problemas articulares.

En este sentido, la nutrición es un factor vital para lograr el estado óptimo de equilibrio ácido-base, ya que hay nutrientes con la capacidad de acidificar y otros con la capacidad de alcalinizar. Los alimentos se clasifican según el efecto que tienen dentro del cuerpo después de la digestión, y no según el pH que tienen por sí mismos; así, el sabor no es

un indicador del pH que pueden generar dentro del organismo. Es el caso del limón: a pesar de saber ácido, tiene un efecto alcalino. En líneas generales, las frutas y las verduras tienden a ser alcalinizantes, mientras que los cereales, lácteos, legumbres y proteínas de origen animal suelen ser acidificantes. En este sentido, son muy importantes los minerales como micronutrientes para mantener el equilibrio correcto; los podemos obtener diariamente a través de la dieta, pero también son eliminados a través del sudor, las heces y la orina. Una buena manera de incorporar minerales a la dieta es ingerir verduras de hoja verde, frutas, algas, tofu, soya, sésamo y cereales integrales.

En el próximo capítulo hablaremos más sobre la importancia de lo que comemos y cómo podemos conseguir un equilibrio entre los alimentos y nuestra salud.

CAPÍTULO 8

Jugando con tu salud

El capítulo anterior era una introducción para conocer la importancia de nuestra alimentación y de cómo ésta influye de manera muy importante en nuestra salud física, mental y emocional. Seguramente,

algunas de las cosas que vas a descubrir en éste capítulo jamás te las habrías imaginado. Y esto es debido a que las grandes corporaciones farmacéuticas, no están nada interesadas en que tú conozcas esta información, porque entonces, se les acabaría el negocio... Así que, si estás satisfecho con el tipo de atención médica que recibes, no leas este capítulo, porque si lo lees pondrá patas arriba todo lo que sabías hasta ahora. Pero, si realmente quieres saber cómo te han engañado las industrias farmacéuticas, entonces sigue leyendo...

Jugando con tu salud

El mercado farmacéutico mueve unos 200.000 millones de dólares al año. Un monto superior a las ganancias que brindan la venta de armas. Por cada dólar invertido en la fabricación de un medicamento se obtienen mil en el mercado. Este mercado, además, es uno de los más monopolizados del planeta, ya que sólo 25 corporaciones copan el 50 por ciento del total de ventas.

Por otro lado, los médicos desgraciadamente poseen una muy pobre instrucción nutricional. Y según las estadísticas, en EE.UU las amas de casa tienen más conocimiento sobre nutrición que los médicos. Y sin embargo, cuando vamos a un médico creemos absolutamente todo lo que él nos diga porque confiamos ciegamente en su opinión...

Lo más vergonzoso de todo este asunto es que el origen de esta conquista de los médicos por parte de las farmacéuticas fue con la excusa del bien público. Pero, como digo, esto fue y ha sido siempre una excusa. Los verdaderos motivos han sido puramente económicos. Y muchas veces a pesar de la salud pública.

La medicina natural es milenaria, ha existido siempre, y la gente de antes, pues no se moría de lo mismo que hoy se muere, porque las

enfermedades de hoy son distintas de las de antes. Entonces, la medicina alópata, o sea, la medicina moderna que conocemos, surge hace poco tiempo comparativamente obviamente, a los miles de años de historia del hombre, más o menos entre 100 y 200 años que existe la industria de los fármacos, y es por eso que esa es realmente la medicina alternativa, la que viene a complementar, porque nosotros deberíamos tratarnos siempre de manera inicial y de manera básica a través de la prevención. Y seguramente todos estamos de acuerdo. Esa es la medicina natural. La educación, el empoderamiento a través de la información de qué hacer y qué no hacer.

Pero, ¿por qué se cambió la medicina milenaria por la medicina alópata, o medicina moderna? ¿Será porque es mucho mejor la medicina moderna? ¿O será por motivos más... oscuros? Para contestar esta pregunta, quisiera explicarles cómo fue la transición de la medicina homeopática o empírica, a la medicina moderna o alópata. La respuesta a esta pregunta, puede encontrarse en algunos acontecimientos históricos que tuvieron lugar en EE.UU. hace poco más de un siglo, cuando la medicina oficial finalmente logró ganar ventaja sobre los llamados médicos “empíricos”, que curaban a los pacientes con hierbas y remedios naturales. En la de 1800, las sociedades autorizaron ambos enfoques de la curación. Los pacientes tenían la opción de utilizar, ya sea a los médicos llamados alópatas, o sanadores naturales llamados empíricos u homeópatas.

Los dos grupos emprendieron un amargo debate filosófico. Los médicos alópatas, llamaron a su enfoque “*medicina heroica*”. Ellos creían que el médico debe extraer la enfermedad del cuerpo de manera agresiva. Ellos basan su práctica en lo que consideran la teoría científica. Los alópatas utilizan dos técnicas principales:

- 1) *Extraer la sangre del cuerpo para drenar el mal humor.* Dieron grandes dosis de minerales tóxicos, como mercurio y plomo, para eliminar el origen de la enfermedad.

2) *También utilizaron la cirugía*. Pero era un procedimiento brutal antes de la anestesia y el control de la infección. Pocos pacientes estaban dispuestos a someterse a una cirugía, porque la mayoría de los pacientes tenían mucho miedo de los métodos alópatas. Los diarios satíricos de la época señalaron que con el tratamiento alópata, los pacientes mueren con la cura.

Compitiendo con los médicos alópatas, estaban los curanderos homeópatas o empíricos, que al contrario de los médicos alópatas, ellos creían en la estimulación de las propias defensas del cuerpo para curarse a sí mismo. En lugar de minerales tóxicos, ellos usaban productos de origen vegetal y sustancias no tóxicas en pequeñas cantidades. Ellos favorecieron especialmente a las hierbas aprendiendo de las antiguas tradiciones europeas y americanas nativas. Los empíricos decían que basaban sus remedios en la observación y experiencia, y no en la teoría. Los satíricos de la época añadieron que, *“con el tratamiento empírico, el paciente muere de la enfermedad, no de la cura.”*

El equilibrio del poder médico se mantuvo igual hasta que la AMA (Asociación Médica Americana) se unió con grandes fuerzas corporativas para transformar la medicina. Las fortunas de Carnegie, Morgan, y Rockefeller, financiaron la cirugía, la radioterapia y las drogas sintéticas. Ellos se convirtieron en las bases económicas de la medicina en la economía médica.

El escritor y científico del libro *“Un mundo sin cáncer”*, Edward Griffin, dijo en una conferencia allá por los '90 lo siguiente:

“La toma de control de la industria médica, se logró mediante una toma de posesión de las facultades de medicina.”

Pues bien, las personas de las que estamos hablando, en particular

Rockefeller y Carnegie, llegaron a la escena y dijeron: *“Nosotros vamos a poner el dinero.”* Ellos ofrecieron grandes cantidades de dinero para las escuelas que estuvieran de acuerdo en cooperar con ellos. Los donantes les dijeron a las escuelas: *“les estamos dando todo este dinero, ahora, ¿sería mucho pedir que pudiéramos poner algunas de nuestras personas en su consejo de administración para ver que nuestro dinero está siendo utilizado de manera inteligente?”*

Casi en una noche, todas las principales universidades, recibieron donaciones millonarias de estas fuentes, y también aceptaron, una, dos o tres personas de las que he mencionado, en su consejo de administración, y las escuelas, literalmente, fueron tomadas por los intereses financieros que pusieron el dinero. Ahora, lo que ocurrió como resultado de ello, es que las escuelas sí que recibieron una infusión de dinero con el que fueron capaces de construir nuevos edificios, pudieron añadir equipo costoso para sus laboratorios, pudieron contratar profesores de primer nivel, pero al mismo tiempo que hicieron eso, desviaron todo hacia los fármacos.

Esa fue la eficiencia de la filantropía. A los médicos, desde ese momento de la historia en adelante, se les enseñaría todo sobre las drogas farmacéuticas. Todas las grandes instituciones de enseñanza en los Estados Unidos y en Europa, de esa manera, fueron capturadas por los intereses farmacéuticos, y es sorprendente la poca cantidad de dinero que se tuvo que invertir para conseguirlo. La cirugía se hizo viable con la anestesia y el control de las infecciones, y los médicos realizaron costosas operaciones radicales. Éstas, a su vez, produjeron la necesidad de un gran y lucrativo sistema hospitalario. La fiebre del radio barrió la medicina, y el precio del uso de radio para radiografías, subió un 1000%, casi en una noche. Otra costosa industria tecnológica entró en el sistema hospitalario. Una industria farmacéutica surgió del floreciente negocio de la industria patentada.

Los médicos cambiaron los niveles educativos y regulaciones de

licencias para excluir a los médicos naturistas. Al poco tiempo, solamente los médicos aprobados por la AMA, podían ejercer legalmente la medicina. En poco más de 20 años, la AMA llegó a dominar completamente la práctica médica. La medicina organizada lanzó una campaña mediática para asociar a los médicos naturistas con meros charlatanes. La palabra en código para la competencia era “*charlatanería*”.

Así que ahora, el médico promedio pasa a través de la escuela, recibe una gran educación, tiene que ser muy inteligente para conseguir aprender todo acerca de las drogas farmacéuticas, pero él no sabe demasiado sobre la nutrición básica. Ha descubierto que la mujer promedio de estos médicos, sabe más acerca de nutrición básica que él. Pero lo que él sí conoce bien, es todo acerca de sus drogas. Y si vas a un típico médico de hoy en día, no importa por el motivo que sea, lo más probable es que vas a salir de allí con una receta. ¿Por qué? Porque es para lo que han sido entrenados.

Como podemos ver claramente en todo esto, es la gran influencia de la fundación Rockefeller en la configuración del sistema médico estadounidense moderno y en el resto de países occidentales, y en lo que se ha convertido, donde la mayoría de los países obliga a la gente a comprar en el sector de seguros privados, que por supuesto, solamente infla aún más la tasa de asistencia sanitaria, y la hace menos accesible para las personas que luchan por llegar a fin de mes, mientras que los más ricos del planeta, no el 1%, sino el 0,0001%, como los Rockefeller y otros en la cima que poseen los bancos que imprimen el dinero, continúan expandiendo su riqueza, incluso cuando la gente con el nivel económico más bajo de la sociedad, sigue cayendo más bajo.

Una vez más, este es un sistema ridículo que no se habría desarrollado de ninguna forma, sino a través de las cuidadosas maniobras de una institución como la fundación Rockefeller y otras igual de ricas. Fundaciones como estas, ayudaron mucho a dar forma a esta idea de la

filantropía como una herramienta para el control social. Y este es un punto que es tan fundamental, que hay que hacerlo una y otra vez, y señalar que cuando hay “almuerzos gratis”, nunca son realmente gratis. Y esto es algo que todos entendemos de forma intuitiva, y sin embargo, ese pensamiento se escapa a muchas personas cuando ven un programa de salud gratuito del gobierno y dicen: “¡Oh, el gobierno va a proporcionar atención médica gratuita!”, y dicen, “Bueno, no es realmente gratis, pero es básicamente como si estuvieran prestando asistencia sanitaria a las personas, porque se preocupan tanto por nosotros...”

Piénsalo...

Bien, vamos ahora a echar un vistazo a las motivaciones de una familia como los Rockefeller, y por qué iban a instituir un sistema como el que tenemos en este momento. ¿Qué es lo que motiva a estas personas a hacer lo que están haciendo? La primera y fundamental, y la manera más fácilmente comprensible en que podemos analizar lo que sucede es, por supuesto, mirar el ánimo de lucro. Pero no te equivoques, existe un afán de lucro, uno muy obvio para una familia que hizo su fortuna en la industria petroquímica, específicamente en el petróleo, pero encontrando otros usos para sus productos petroquímicos, como la fabricación de medicamentos modernos, que dependen en gran medida de productos petroquímicos.

De repente, el tema dominante de la medicina occidental se convierte en cómo poder dar a la gente medicamentos a base de petroquímicos, con los cuáles poder inflar el precio. Esto es algo que creo que debería ser bastante fácil de entender. Y la forma en que esto se ha diseñado deliberadamente en la sociedad, de nuevo puede ser documentada por gente como Eustace Mullins, quien explica más sobre el proceso por el cual los Rockefeller pusieron en práctica este sistema. Y Eustace Mullins es un experto en este tema, ya que por varios años ha investigado este tema con cuidado para uno de sus libros, titulado: “*Asesinato por inyección: la historia de la conspiración médica contra América*”. En

este libro está documentado cómo los Rockefeller tienen muchos miembros importantes en la junta de casi todas las grandes compañías farmacéuticas y en las empresas de seguros en los EE.UU.

En el momento en que Mullins escribió su obra, al menos dos o tres hombres de la compañía Rockefeller, formaban parte de cada junta de compañías farmacéuticas, y estaban asociados con el banco Rockefeller o la fundación Rockefeller, por lo que no debería sorprendernos, ni haber ningún misterio en cómo todo esto se une para crear un sistema que beneficia financieramente a personas como los Rockefeller. En su libro, Mullins dice lo siguiente:

“El mayor logro del fideicomiso moderno de las drogas, fue la invención de la píldora de 1000 dólares. Ahora tienen una píldora que cuesta 1000 dólares que se utiliza en cáncer y otras varias cosas. Y la naturaleza, por desgracia, nunca ha aprendido a hacer una píldora de 1000 dólares, por lo que obviamente, la naturaleza nos es buena en lo que al monopolio médico se refiere.”

Ahora bien, ¿cuál es la diferencia entre la medicina homeopática y la medicina alópata? Para contestar esa pregunta, nos remontaremos al siglo XIX, en donde la mayoría de países prosperaron en lo que se conoce como medicina homeopática, que son principalmente remedios naturales, disponibles a través de la naturaleza y a un bajo costo. Pues bien, al monopolio médico que se formó en 1847, como la Asociación Médica de EE.UU (AMA), no les gustaba eso, y pensaron: ¿Cómo se van a enriquecer los médicos, y cómo vamos a controlar a la gente a través del monopolio médico, cuando las personas pueden ir con estas personas homeópatas y obtener estos remedios a muy bajo costo?

Por lo tanto, el primer punto de la AMA era no permitir que ningún

médico homeopático se convirtiera en un miembro de la AMA, y nunca lo hicieron. Pero la AMA todavía estaba en una minoría. Así que, a finales del siglo XIX, John Rockefeller se dio cuenta de que había grandes posibilidades de beneficio en la industria médica, y así él se hizo cargo de la profesión médica. Y ahora me dirás: “*¿Cómo puede alguien apoderarse de la profesión médica?*”. Pues bien, lo primero que tienes que tener es un montón de dinero, y en segundo lugar, hay que tener una gran cantidad de poder. Bueno, pues él tenía ambas cosas, y lo hizo. Así, él renovó todo el sistema de tratamiento médico para EE.UU, el cuál había sido un país homeopático. Él lo cambió por la medicina alópata, que es un tipo diferente de práctica originaria de Alemania. Y la gran atracción de la medicina alópata, es que se basa en la cirugía radical, que quiere decir que, si no se puede curar, córtalo. Y también el uso intensivo de drogas, porque si vas a tener amputadas las extremidades, y eso es algo muy perturbador, necesitarás una gran cantidad de drogas y hospitalizaciones prolongadas. Ninguna de las cuales es característica de los medicamentos homeopáticos, sino totalmente contrarios.

Así que, al tomar control de la industria médica en 1910, a través de estudios que hizo a través de la fundación Carnegie, John D. Rockefeller emergió como el capo del monopolio médico en los EE.UU, y luego presidió un sistema de medicina alópata, controlado a través de cada legislador por la acreditación de los hospitales, controlando a los médicos, controlando los medicamentos, etc, que es esencialmente lo que tenemos hoy en prácticamente todo el mundo. Es por eso que desde 1901 hasta el día de hoy, el costo por el servicio sanitario se ha multiplicado de manera astronómica, hasta el punto de no estar disponible en muchos casos, para la mayoría de los ciudadanos.

¿Y cómo podemos actuar contra eso? Cuando nos llevaron al punto en que el obrero medio no podía permitirse la atención hospitalaria o el sistema o el tratamiento del sistema alópata, crearon una industria de seguros: El seguro médico. Y a través de esto, fueron capaces de repartir

los costos entre todos. El seguro de salud, hoy día, no es más que otro impuesto para el pueblo, y de hecho, en muchos países como EE.UU o España, funciona a través del sistema de Seguridad Social, como un impuesto sobre los beneficiarios de Seguridad Social. Todo el dinero de la industria de la salud entra en el monopolio médico y en el negocio de los medicamentos. Curiosamente, los Rockefeller controlan todas las grandes empresas de fármacos del mundo. Y cuando digo controlan, me refiero a que controlan directamente esas empresas. Tienen entre los directores y funcionarios de cada una de las 18 compañías farmacéuticas más grandes del mundo, a los hombres de corporaciones como el Banco Chase Manhattan, la petrolera Exxon, etc. Por lo tanto, ellos están justo ahí. Y con este tipo de control y el monopolio, ellos han estado elevando los costos sanitarios cada mes, no cada año, sino cada mes, para todas las personas que consumen sus medicamentos en todo el mundo.

Creo que todo esto es bastante fácil de entender, para ver cómo la familia Rockefeller con una fortuna casi incalculable a finales del siglo XIX, fue capaz de convertir esa fortuna en una fundación – fundación exenta de impuesto, no olvidemos eso – fue capaz de invertir sus recursos en “*preocupaciones filantrópicas*”, que incluso ayudaron a convertir esa fortuna aún mayor, por lo que los herederos de los Rockefeller son sustancialmente aún más ricos.

Basta decir, que creo que es bastante fácil de entender cómo la fundación Rockefeller se ha utilizado para promover los intereses del cártel Rockefeller y su monopolio. Hoy hemos podido ver, cómo la monopolización de los servicios de salud, han favorecido de nuevo los intereses del cártel médico Rockefeller y de la industria farmacéutica con la que él se relaciona.

Entonces, en resumen: Los Rockefeller fueron absolutamente esenciales en la formación de la medicina moderna de Estados Unidos y

esto podría ser desechado como una mera teoría de la conspiración por aquellos que no están tan familiarizados con los Rockefeller o su influencia. Pero esto se ha documentado muchas veces, de muchas maneras, y en muchos lugares por muchas personas.

Bien, ahora ya no tienes excusa para decir que no sabías nada de eso. Así que, es hora de que todos tomemos acción y demos más importancia a nuestra salud y dudemos más de los médicos que te ofrecen una tras otra receta, con medicamentos cada cual más fuerte uno que el otro, que lo único que hacen es enfermarnos cada vez más, y evitar que nos curemos del todo. A la industria farmacéutica no le interesa que estemos sanos, sino mantenernos enfermos de por vida, ya que sólo así seguirán llenándose los bolsillos con nuestro dinero mientras juegan con nuestra salud.

Ahora, la pregunta que queda por contestar es: ¿Y ahora qué? Si los medicamentos químicos no me pueden curar, ¿debo resignarme a enfermar o morir? Y la respuesta es: ¡Por supuesto que no! Para eso existe la medicina natural: más eficaz, más económica, y más segura. Vivas donde vivas, seguro que hay un médico naturópata, un médico homeópata, un médico homeostático, y varios terapeutas en tratamientos naturales, como son el biomagnetismo, la biodescodificación, la tetraterapia, etc, etc, etc... No dudes en probar un tratamiento con ellos, pues estoy convencido de que podrán ayudarte a curar cualquier trastorno o síntoma que tengas.

Pero eso sí: Quiero advertirte que no todo el que dice ser médico naturista lo sea, ya que he conocido varios casos de personas que con mala intención, se hacen pasar por naturistas para aprovecharse de los dolencias de las personas y sacarles todo el dinero que puedan sin que finalmente reciban mejora alguna en su salud. Así que, mucho cuidado con los estafadores. ¿Cómo puedes diferenciar a un médico naturista estafador de un verdadero médico naturista? Por los resultados con otros pacientes o consultantes.

Un estafador, no puede demostrarte que su tratamiento es eficaz con otros pacientes, pues no tiene ni idea de lo que hace. Pero un verdadero médico naturista, puede darte pruebas de la eficacia de su tratamiento, ¿cómo? Fácil, por el boca a boca de las personas. Un verdadero médico naturista que tiene resultados eficaces en sus terapias, tiene un ejército de personas que defienden fielmente sus terapias, y lo recomiendan al 100%. Si alguien no tiene resultados, obviamente no tendrá a nadie que pueda decir: *“Gracias al tratamiento de ese médico, ahora estoy sano, o vivo, o vuelvo a ser feliz”*.

Así que, nuevamente te invito a buscar la ayuda y consejo de un médico naturista plenamente capacitado, con resultados y con testimonios reales de personas que han sanado gracias a sus terapias.

En el próximo capítulo nos centraremos en cuáles son los tipos de alimentos que influyen positivamente y negativamente en nuestro organismo.

CAPÍTULO 9

¡Y luego nos quejamos de por qué nos enfermamos!

En el capítulo anterior, explicamos con detalle cómo la medicina natural milenaria fue reemplazada (por motivos económicos) por la medicina moderna que conocemos hoy día.

En éste capítulo nos centraremos en cuáles son los tipos de alimentos que influyen positivamente y negativamente en nuestro organismo. Seguramente, algunas de las cosas que vas a descubrir en éste capítulo jamás habrías imaginado que son perjudiciales para tu salud. De hecho, hay muchas cosas que tomamos como alimentos que son perjudiciales

para tu salud, pero las cinco más perjudiciales son: las carnes, el azúcar, la sal, el gluten, y la leche. Para no ser demasiado extensos en este tema, vamos a centrarnos sólo en dos: la leche y el gluten. En otra ocasión, analizaremos la influencia negativa en el organismo de las carnes (rojas y blancas), el azúcar y la sal.

La otra cara de la leche

Está demostrado que las proteínas de la leche de vaca no se pueden digerir bien, ya que la leche neutraliza los ácidos del estómago, eso hace que las proteínas no se digieran. Las proteínas de la leche materna están compuestas alrededor de un 80% de albúminas y un 20% de caseína. En la leche de vaca están al revés, un 80% es caseína y un 20% son albúminas.

La leche de vaca tiene hormonas necesarias para el ternero, pero no para los humanos. *"La naturaleza es sabia, y solo alimenta a los bebés con leche materna"*. Los que hemos comprado leche de vaca en alguna granja sabemos que el gusto no tiene nada que ver con la leche industrial. No es lo mismo la vaca que pastaba hace años por los campos, que la vaca que hay ahora estabulada, estas vacas tienen problemas derivados que tienen que ser tratadas con antibióticos. La leche que bebemos contiene restos de antibióticos. Si los piensos industriales han sido cultivados con pesticidas, sólo hay que seguir la cadena alimenticia, estos se acumulan en la grasa. Finalmente los pesticidas también se hallan en la leche.

Existen problemas derivados del consumo de leche y lácteos:

El consumo de lácteos produce mucosidades.

Está relacionada con la diabetes de tipo 1.

Hay relación directa entre los lácteos y el acné.

No se puede tratar ninguna artritis reumatoide si no se eliminan los lácteos.

Hay relación entre el consumo de lácteos con problemas cardiológicos ya que aumenta el colesterol, las grasas TRANS, y las AGS (enzima xantino oxidasa) .Ésta pasa a la sangre y daña las arterias vasculares. El 75% de la población mundial pierde la capacidad de digerir la lactosa en la infancia.

En los países occidentales el consumo de leche es muy habitual, la publicidad nos vende que la leche es necesaria para los huesos, ¿es eso verdad? La respuesta es contundente: NO.

En los países asiáticos no toman leche de vaca. Un estudio del Dr. T. Colin Campbell “*The China Study*” indica que los países donde no se consume leche de vaca son los países donde hay menos osteoporosis.

Aquí tienes algunas claves para tener unos huesos fuertes sin tomar lácteos:

Seguir una alimentación equilibrada.

Muchos minerales.

Vitamina D. Luz solar durante entre 15 y 20 minutos al día, y es suficiente con que nos dé en la cara.

Antioxidantes (necesarios).

Ejercicio físico.

Correcto equilibrio hormonal.

Claves para tener huesos sanos:

No abusar de la proteína animal.

No excederse con la sal.

No abusar del azúcar ni de los cereales refinados. El azúcar es un ladrón de los minerales que necesita el hueso.

El calcio está mucho mejor en otros alimentos más adecuados para los huesos que la leche.

Algas marinas. Es la mejor fuente de minerales en las cantidades adecuadas.

Semillas de sésamo. Aportan calcio, mucho magnesio y un tipo de grasa muy adecuada.

Crucíferas. Son vegetales como la col, coliflor, el brócoli, este último tiene gran cantidad de calcio. Destacar que la absorción del calcio de las crucíferas es del 60%, mientras que la absorción del calcio de la leche es solo del 30%.

Entonces, ¿ya no podemos tomar lácteos?

Podemos, pero hay que tener en cuenta que hay lácteos mejores que

otros. Estas son algunas recomendaciones:

Elegir siempre productos ecológicos.

Mejor lácteos de cabra y oveja. La leche es de mejor digestión y de mejor calidad ya que se parece más a la leche materna.

Los mejores lácteos son los fermentados, la fermentación es una pre-digestión de la proteína.

Hay que demostrar nuestro apoyo a la agricultura ecológica, libre de pesticidas, productos químicos y transgénicos. Es muy importante encontrar un equilibrio sostenible.

¿Sabías que el gluten puede perjudicar tu cuerpo sin que necesariamente seas celíaco?

De hecho, la ciencia moderna ha demostrado que la enfermedad celíaca es tan solo una de las facetas del problema de gluten en el mundo. En realidad, esta sustancia podría estar arruinando tu metabolismo en este mismo momento, sin que sepas al respecto.

¿Qué es el gluten? El gluten es una glucoproteína. Esto significa que son moléculas compuestas por una proteína unida a uno o varios glúcidos (azúcares) simples o compuestos. Las dos proteínas principales contenidas en el gluten son glutenina y gliadina, siendo esta última la responsable de la mayor parte de los efectos negativos de esta sustancia. La palabra gluten deriva del latín gluten, glutinis y significa ‘cola o pegamento’. Estas propiedades adhesivas son las que permiten la consistencia de los panes, bollería y masas de harinas.

¿Dónde podemos encontrar gluten? El gluten lo encontramos en la harina

de cereales como:

Trigo. Es el más predominante y el foco de todo el debate acerca del gluten.

Cebada.

Centeno.

Avena.

En cuanto a la avena, esto se debe a que muchas veces esta es procesada en el mismo lugar que el trigo por lo que puede haber contaminación cruzada. Salvo que sea una avena procesada por separado, cuya etiqueta esté marcada como “*libre de gluten*”.

Y como podrás imaginarte, pues habrá gluten en todos los alimentos que son elaborados a partir de estos cereales: pan, galletas, tortillas de harina, muffins, pasteles, cerveza, salsas, aliños, caldos en sopas, cubitos de sopa concentrados, etc.

¿Te das cuenta que no necesariamente tienes que comer pan, y de todas formas consumirías gluten? Además, el gluten puede esconderse en los alimentos procesados bajo una variedad de nombres. A veces hasta aparece escondido entre otros. Por ejemplo, puede aparecer como:

Maltas (escondiendo el proceso de malteado de granos, lo cual incluye el trigo)

Almidones (por ejemplo bajo el nombre de “*almidón de trigo modificado*”)

Proteína Vegetal Hidrolizada (TVP, por sus siglas en inglés)

Saborizantes naturales

etc.

Pista: piensa en todos esos alimentos que contienen maltas y proteínas hidrolizadas. Son los mismos alimentos que se venden bajo etiquetas saludables, y que en realidad podrían estar afectando tu cuerpo. Antes de que te cuente cómo afecta el gluten tu cuerpo, debes saber cómo surgió esta sustancia en nuestras vidas.

Podríamos decir que, cuando pasamos de cazadores-recolectores a sedentarios, y comenzamos a consumir trigo y cebada fue un momento importante que marcó nuestro inicio al consumo de gluten... Estamos hablando de hace unos 10,000 años, por allá en los inicios del Neolítico. Por esta época hubo un periodo de abundantes lluvias y formación de ríos que favorecieron las prácticas agrícolas. Se piensa que la agricultura se inició en el creciente fértil del gran cinturón del sudeste de Asia. Esta región incluye el sur de Turquía, Israel, Líbano y norte de Irak.

Piensa en la geografía de esas tierras... Este sería el único lugar del mundo donde se podía encontrar trigo y cebada creciendo de manera silvestre y “*natural*”, cosa que no pasó desapercibida para nuestros antepasados. Poco a poco el hombre se da cuenta de que hay unas espigas que abren y otras no. Algunas de esas espigas dan más granos que otras. Otras resultan más resistentes a las inclemencias del tiempo, etc. Y así, poco a poco, va emergiendo la agricultura. Fue así como el consumo de trigo y cebada, así como el consumo de otros cereales se fue expandiendo por todo el mundo.

Sólo una pequeña área geográfica del sudoeste asiático desarrolló el cultivo de cereales que contienen gluten. En toda Asia se cultivaba el arroz, mientras que en África prevalecían el sorgo y mijo y en América el maíz, que no contienen gluten.

Sin embargo, en Europa la producción de trigo, lentejas, garbanzos y arvejas era frecuente. ¿Te das cuenta de que el trigo no crecía de forma natural por todo el globo? De hecho, es con la llegada de los europeos en el siglo XV a América que se inició la mezcla cultural.

Los españoles transportaban semillas de trigo desde Europa, ya que no querían depender de los cultivos americanos nativos. Y así, poco a poco los nuevos cultivos originarios de Europa fueron aumentando lentamente, imponiéndose sobre los productos aborígenes... Durante mucho tiempo el consumo de gluten en Europa se mantuvo bajo. Todo cambió con la llegada de la Revolución Industrial con la elaboración del primer molido a vapor en el siglo XIX. A partir de allí, los sistemas de panificación comenzaron a evolucionar y se añade una nueva fase a la producción del pan: la aireación de la masa.

Cultivar trigo proporcionaba más comida por unidad de territorio, lo cual permitió al hombre multiplicarse exponencialmente... pero, ¿mejoró su salud? El cambio de cazador-recolector a agricultor les permitió a nuestros antepasados tener una enorme ventaja: Anticipar cuándo y cuánto alimento obtendrían. Además, podrían almacenarlo para tiempos de sequía y así obtener tiempo para desarrollar otras habilidades. Lamentablemente, se produjo un efecto secundario negativo de todo esto. Es el mismo efecto secundario que probablemente está sufriendo tu cuerpo ahora mismo.

El nuevo cambio de hábitos alimenticios y la dependencia a un cultivo como en el caso del trigo, disminuyó el abanico cualitativo de los alimentos consumidos. Por si fuera poco, introdujo una monotonía creciente en la alimentación humana.

Te tengo muy malas noticias: Los estudios de esqueletos antiguos indican que la transición a la agricultura, implicó una serie de dolencias, como discos intervertebrales luxados, artritis y hernias.

Solo por si lo dudas, tu ADN y tus genes son prácticamente los

mismos que los de nuestros antepasados de tan solo 10.000 años atrás, así que mucho cuidado. Al basar más su alimentación a unos cuantos cereales y disminuir la variedad de alimentos, nuestros antepasados tuvieron carencias de vitaminas y minerales. Tuvieron problemas con sus dientes, encías, problemas digestivos, anemia y de manera general desnutrición. Los hijos se destetaban a una edad más temprana, ya que podían comer gachas. (Las gachas son plato sencillo que se elabora cocinando granos de un cereal como la avena o cebada en agua o leche).

Con el correr del tiempo, los niños comenzaron a alimentarse cada vez más de cereales y menos de leche materna. Cuando cada niño competía por sus gachas con la creciente cantidad de hermanos, la mortalidad infantil comenzó a crecer. Los primeros agricultores no anticiparon que darles a sus hijos más cereales y menos leche, disminuiría su sistema inmunitario y que los poblados permanentes se convertirían en focos para las enfermedades infecciosas.

Aunque algunos antropólogos comenzaron a satanizar a los cereales y al gluten de manera particular, personalmente me parece que el problema comenzó con la disminución en la variedad de alimentos.

La sociedad moderna consume cada vez más cereales. El problema no es solo gluten y nuestra falta de capacidad para metabolizarlo, sino que también le hemos dejado a las grandes compañías multinacionales que le agreguen mucha azúcar, lo cual es aún peor si tienes tu microbiótica desequilibrada...

A eso súmalo la industrialización, agregado de químicos y la modificación transgénica, así como el uso de grasas de muy pobre calidad. ¿Ya te das cuenta de porqué existen tantos problemas como indigestión, sobrepeso, bajas energías, etc.?

Ya dijimos que el gluten es un componente presente en muchas variedades de cereales. Actúa como proteína de reserva y está presente en el endospermo donde se acumula un alto contenido de fécula. Este

contenido engloba entre el 5 y el 10% de la materia seca del grano y por tanto, constituyen un 80% de las proteínas del grano. De manera general, nuestras enzimas digestivas degradan las proteínas en piezas más pequeñas llamadas péptidos que nos permiten absorber los componentes de las proteínas uno a uno. Pero existe una pequeña proteína que nuestro cuerpo no puede degradar... ¿Adivinas a que proteína me refiero? Así es, ¡el gluten!

El gluten es una proteína compleja que para ser digerida necesita romperse, hacerse trocitos muchas veces. Además, contiene unos péptidos tóxicos demasiado grandes para ser absorbidos adecuadamente a través del intestino delgado.

Por si fuera poco, te tengo una noticia aun peor: Hace unos cuantos miles de años, el trigo original era diploide. Esto significa que contenía 2 conjuntos de 7 cromosomas, lo que es igual a 14 cromosomas.

El problema actual, es que ha ido mutando hasta llegar a ser 2 clases de trigo (duro y blando) con 28 y 42 cromosomas respectivamente. Lo que le sucede a nuestro organismo, es que en algunas personas no lo digiere porque las enzimas digestivas no reconocen este trigo mutado.

Según el Inmunólogo Eduardo Arranz:

“Necesitaríamos un estómago similar al de las vacas para poder digerirlo sin más, y no contamos con las enzimas suficientes.”

¿Te das cuenta de todos los problemas digestivos que puede traerte el trigo? Veamos qué pasa dentro tuyo cuando lo consumes.

Las proteínas están compuestas por aminoácidos y en la naturaleza podemos encontrar 20 de ellos. Imagina que cada aminoácido es como una bolita de color que al unirse forman largas cadenas. Cada proteína tendrá una disposición específica de estas bolitas de color Cuando comes

algún alimento rico en proteínas, tus enzimas digestivas salen a su encuentro. Piensa en estas enzimas digestivas como si fueran “tijeras”, las cuales van a “romper” los vínculos entre los aminoácidos o como dijimos de las “bolitas de color”.

Esto es de vital importancia, ya que las proteínas tienen que ser descompuestas en aminoácidos individuales para que puedan posteriormente ser absorbidos y lleguen a cumplir su función particular en tu cuerpo. Ahora bien, la cosa con el gluten es que contiene una gran cantidad de 2 aminoácidos particulares: prolina y glutamina (pertenecen a las proteínas llamadas prolaminas).

Desafortunadamente, no tenemos las enzimas digestivas para poder “romper” la prolina y separarla de su vecino. Es por eso que en vez de romper la larga cadena de aminoácidos, se detiene y se forma un péptido (una cadena corta de aminoácidos). Estas cadenas cortas de aminoácidos que no podemos digerir, son las causantes del problema que tenemos con el gluten.

En condiciones normales, las células del aparato digestivo segregan ácidos y enzimas que descomponen los alimentos en las unidades más simples que el cuerpo puede absorber. Solamente cuando una partícula de alimento se descompone en unidades más simples (por ejemplo: proteína en aminoácido) es que puede atravesar la barrera del intestino y llegar al torrente sanguíneo. Esto nos ayuda a mantener partículas “grandes” como virus y bacterias en el intestino y evitar que pasen al torrente sanguíneo y nos infecten.

Si por algún motivo estos cuerpos grandes logran pasar del otro lado, nuestro organismo dispone de una gran cantidad de células ‘cazadoras’ esperándolos. Estas células buscarán la forma de desactivarlos o digerirlos para que no nos causen problemas. Si el gluten y sus péptidos se quedarán en el intestino para después ser excretados, no serían un problema... Pero esto no es así, sobre todo en las personas con

enfermedad celíaca.

Algunos estudios sugieren que una dieta libre de gluten estaría asociada con la pérdida de peso. Además, disminuir su consumo también podría contribuir con una mejora en la salud del corazón. Sin embargo, considera la siguiente: el gluten es tan solo una proteína. Al igual que muchas otras sustancias, sus efectos no deberían medirse por la cantidad de kilos ganados, sino por la calidad alimenticia que le da a tu cuerpo.

Por ejemplo, si bien el trigo tiene algunos nutrientes, un estudio de la Universidad de Las Palmas analizó a una serie de sujetos durante 4 años enteros, confirmando que al reducir la ingesta de pan blanco, está asociado con la pérdida de peso. Nota que el estudio habla de pan blanco, y no de integral. Esto tiene todo el sentido del mundo, ya que este es refinado y no aporta casi nada de nutrición. De hecho, hay varios estudios más que confirman lo mismo: disminuir tu consumo de pan blanco ayuda a bajar de peso. Y es que, el consumo de pan refinado está asociado con la elevación de insulina, menos saciedad, adicción y hasta daño intestinal. De vuelta, todo esto tiene lógica porque el pan es un alimento de baja calidad nutricional.

En la mayoría de las personas, la presencia de gliadina en el intestino induce la expresión de una proteína llamada zonulina. Esta proteína aumenta la permeabilidad intestinal, y con ello el riesgo de que penetren microbios o moléculas de gran tamaño. ¿Cómo crees que reacciona nuestro cuerpo ante esta situación? Pues verás, nuestro cuerpo toma esta acción como una agresión y, para defenderse, activa el sistema inmunitario.

Como puedes ver, el gluten, no genera en sí mismo una patología, pero sí nos ocasiona un factor inflamatorio más a gestionar, igual que si tuviéramos una infección, ¡igual que el estrés o la contaminación!

¿Por qué el gluten afecta más a unas personas que otras? Hoy día los científicos trabajan arduamente para poder detectar de manera específica

los factores que influyen en la sensibilidad al gluten. Además de los factores genéticos como en el caso de las personas con enfermedad celíaca, se cree que existen otros factores ambientales que aumentan el riesgo de ser más susceptibles. Tal parece que un punto clave para desenmascarar el acertijo de los problemas con el gluten se centra en nada más y nada menos que en nuestra Microbiótica Intestinal.

Las bacterias presentes en nuestro intestino delgado participan en el metabolismo del gluten. Los científicos ya saben que las personas con enfermedad celíaca suelen tener un conjunto diferente de bacterias intestinal en comparación con aquellas personas sin esta enfermedad. Tal parece que bacterias concretas del intestino delgado podrían aumentar o disminuir las reacciones inmunitarias desencadenadas por la digestión del gluten. Es por eso que, si procuramos mantener una microbiótica intestinal equilibrada, tendremos una menor susceptibilidad a tener problemas con el gluten.

Recuerda que tenemos un enorme abanico de alimentos nutritivos. La mayoría de esos alimentos no contienen gluten y que te ayudan a solventar todas tus necesidades. Necesitamos acercarnos más a la comida real. Es hora de depender menos de los alimentos industrializados. Si vuelves a la parte donde te mencioné los alimentos que contienen gluten, la mayoría se refiere a los alimentos industrializados. En la medida de lo posible, ¡prepara tus comidas en casa con alimentos reales y productos naturales!

Como hemos visto en éste capítulo, alimentos que usamos prácticamente el 99% de la población mundial, es muy perjudicial para nuestra salud, pero lo consumimos diariamente porque así nos han educado (la industria alimenticia y su aliada, la industria farmacéutica), únicamente por motivos económicos. A estas industrias lo único que les interesa es ganar dinero, a expensas de que afecte a nuestra salud. Es por eso que, te invito a que busques más información sobre la verdad acerca de lo que realmente debemos comer y de lo que no, porque tu salud (y la

de tus seres queridos) está en juego.

CAPÍTULO 10

Historias reales de cambios reales

En éste capítulo, quiero compartir contigo algunas de las historias reales de consultantes a los que he tratado con algunas de las terapias que utilizo en mi consulta, y cómo han hecho verdaderos cambios en su estado físico, biológico, mental y emocional.

Don Augusto

Tal vez, la historia que más me impactó, fue la de Don Augusto, de 63 años, al que atendí por un problema grave de Diabetes Tipo 2.

Antes de que la familia de Don Augusto se comunicase conmigo, pasó casi un año de hospital en hospital sin mejoría alguna en su diabetes. De hecho, llegó a estar tan grave, que tuvieron que amputarle la pierna derecha a la altura de la rodilla por complicaciones por “*pie diabético*”.

El pie diabético se caracteriza por tener alterada la circulación sanguínea y/o por la alteración de las terminaciones nerviosas. Estas situaciones combinadas con un mal control glucémico (glucosa alta en la sangre), calzado inadecuado y unos hábitos de cuidado del pie

inadecuados pueden determinar la aparición de graves complicaciones. Esta es la razón por la que el pie diabético es considerado medicamente como un “*pie de riesgo*”, que como en el caso de este consultante, termina en amputación de la zona afectada.

Una vez aclarado lo que es el “*pie diabético*”, volvamos a la historia de mi consultante.

Además de su diabetes, el consultante tenía depresión, anemia, infección urinaria, ácido úrico, trombosis, y otras dolencias que hacía que se sintiera peor de lo que debería sentirse sólo con su diabetes.

Como Don Augusto había perdido una de sus piernas, era muy difícil realizar un rastreo completo utilizando la terapia de par biomagnético, tuve que utilizar varias terapias juntas para detectar la raíz del problema. ¿Por qué digo “*identificar la raíz del problema*”, cuando el problema es Diabetes Tipo 2? Pues porque se ha demostrado que, sólo el 1% de los diagnósticos de Diabetes Tipo 2, son de diabetes verdadera. El otro 99% de los diagnósticos de diabetes, son de diabetes falsa, es decir, que la causa no es que el páncreas funcione mal, o que ya no genere insulina, sino que la causa puede ser una bacteria o un virus que impide el buen funcionamiento del páncreas o simula glucosa alta en la sangre. El caso de Don Augusto, era falsa diabetes (afortunadamente, pues la verdadera no tiene cura) provocada por un virus no identificado.

Hasta ese momento, Don Augusto tenía que tomar varios medicamentos para su diabetes, así como usar suero, inyectables e incluso oxígeno, debido a su deficiente estado de salud. Pero gracias al uso compartido de varias terapias para identificar el problema (tetraterapia sinergial), pude identificar cuatro posibles bacterias candidatas a ser la raíz de su diabetes, y finalmente, tras un par de sesiones, el consultante logró recuperarse de su diabetes. Cuando fue a una de sus revisiones, su médico endocrino notó la mejoría y no tuvo más remedio que quitarle los medicamentos para diabetes, pues vio que ya no

tenía diabetes. El problema era que, su depresión, trombosis, ácido úrico e infección urinaria, seguían ahí, y eso hacía que se sintiera muy mal.

Como las terapias que utilicé anteriormente fueron muy efectivas, utilicé las mismas pero para eliminar los problemas antes descritos. Durante tres sesiones, no pasó nada. Seguía con sus dolencias sin ningún resultado favorable. Pero en la cuarta sesión, noté algo en lo que con había prestado atención antes... Me fijé que el color de sus uñas no era el normal (color rosado suave), sino que eran de un color blanco, como si estuvieran pintadas con esmalte. Ese detalle me llamó mucho la atención, así que investigué sobre cuál podría ser el problema. ¡Y lo encontré! Buscando en mis libros de consulta médica síntomas que tuvieran que ver con uñas de color blanco, encontré a un candidato perfecto: Hipoalbuminemia.

La hipoalbuminemia es un déficit de albúmina en la sangre, que se ve con mayor frecuencia en pacientes mayores. La albúmina es una proteína de la sangre. Los síntomas más comunes de la hipoalbuminemia son: pérdida de proteínas por los riñones, niveles altos de ácido úrico, trombosis, infección urinaria, depresión, anemia, y ¡sorpresa!, color blanco en las uñas.

Para explicarlo de manera sencilla, lo que le pasaba a Don Augusto era sus riñones (que es un filtro natural), estaban perdiendo proteínas debido a que no estaban fabricando bicarbonato de sodio. El bicarbonato de sodio lo fabrica el riñón de manera natural para evitar pérdidas innecesarias por la orina, o sea que el bicarbonato de sodio, trabaja como una “red” que impide que las proteínas salgan por la orina.

Así que, utilicé dos tratamientos para que Don Augusto mejore:

- 1) biomagnetismo médico para ayudar al riñón a que vuelva a funcionar correctamente, eliminando así sus problemas de infección urinaria y ácido úrico, y 2) una dieta natural basada en consumir alimentos ricos en proteínas vegetales, hierbas medicinales y consumo de bicarbonato de

sodio.

El resultado fue casi inmediato. En menos de una semana, Don Augusto (que durante todo el tratamiento no podía ni siquiera levantarse de la cama, ni hablar, ni tenía ganas de comer), comenzó a mejorar. La semana siguiente al tratamiento, Don Augusto estaba tomando el sol en su patio sentado en su silla de ruedas, y hablando y riendo conmigo. Su recuperación fue total. Gracias al tratamiento que utilicé con él, se recuperó completamente, no sólo de su diabetes, sino de todos los otros problemas que tenía. Y hasta el día de hoy, sigue en perfecto estado de salud.

Daleth

Daleth estuvo ingresada en el hospital durante un año debido a que fue diagnosticada con Lupus Eritematoso Sistémico (LES). En esta enfermedad, el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error el tejido sano. Este puede afectar la piel, las articulaciones, los riñones, el cerebro y otros órganos. Daleth presentaba problemas en riñones y pulmones debido al LES, desde hacía siete años.

Durante todos esos años, Daleth siguió tratamientos basados en medicamentos químicos, que no la mantenían estable, pero no se recuperaba. De hecho, para la medicina moderna, el Lupus es una enfermedad incurable, pero la medicina natural tiene una o dos cosas más eficaces que la medicina moderna, ya que arranca los problemas de raíz, en lugar de anestesiar los síntomas.

Daleth estuvo sufriendo las consecuencias de su enfermedad por siete largos años, pero en lugar de mejorar, cada vez iba de mal en peor. Hasta que en 2017, tuvo que ser ingresada de urgencia en el hospital. Allí, durante todo un año, estuvo recibiendo un tratamiento diario

experimental muy caro (casi 1500 dólares por día), que gracias a Dios, cubría su seguro médico. Pero no sentía mejoría. De hecho, estaba tan mal, que a sus padres los médicos le decían que no había nada más que hacer y que esperaran lo peor...

Un día, un amigo me presentó al padre de Daleth. Su padre, me explicó la historia de su hija, y de lo preocupados que estaban ella y su esposa por la salud de su hija. Su historia me conmovió, y quise ofrecerles mi ayuda, pues ya lo habían intentado todo, y nunca hubo una mejoría. Uno de los días que en el hospital le daban un par de días para descansar del tratamiento, Daleth y su padre vinieron a mi consulta. Cuando empecé a hablar con ella, le hice una serie de preguntas que la dejaron un poco confundida, pues le pregunté acerca de problemas emocionales que iniciaran cuando fue diagnosticada con Lupus, y eso la desconcertó un poco, ya que no entendía qué tenía que ver una enfermedad autoinmune con su estado emocional.

Le pregunté lo siguiente:

“Unos meses antes de que te diagnosticaran de Lupus Eritematoso, ¿hubo un acontecimiento que reuniese estas cuatro situaciones: Un acontecimiento inesperado, vivido en soledad, no verbalizado y sin solución aparente?”

Daleth me dijo que sí, que había pasado algo con esas cuatro situaciones en esas fechas. Yo le pregunté:

“Ese conflicto, ¿tenía algo que ver con no sentirte valorada por alguien cercano que te importaba y que hizo que tu autoestima baje tanto que te enfermó?”

Con esa pregunta, Daleth ya estaba con los ojos abiertos como platos, como pensando *“¿cómo sabe eso, es magia o qué?”*

Y no, no es magia. Es ciencia. En esta ocasión, utilicé Biodescodificación para hallar la raíz emocional de su enfermedad,

porque como vimos en el capítulo 3 de éste libro, todas las enfermedades tienen una raíz emocional, y en el caso del Lupus Eritematoso, tiene que ver con un conflicto de desvalorización de la parte afectada + de derecho + a menudo, conflicto que afecta a los riñones (con líquidos). El conflicto emocional tiene que ver con un conflicto de desarraigo, de sentirse sola y abandonada. Este conflicto afecta al riñón, usando expresiones como: “Quiero separarme de esta situación o persona.” Los riñones son la sede de la convivencia y de la comunicación con el prójimo. Los dolores y afecciones de los riñones se presentan cuando hay problemas de convivencia, problemas de relación con nuestros semejantes. Esa es la explicación científica, y como ves, no tiene nada que ver con la magia.

Ella me explicó que cuando comenzó su enfermedad hacía siete años, se divorció de su esposo, y que tenían una relación tóxica que hizo que ella se sintiera muy poco valorada. Eso llevó a que bajara tanto su autoestima que su sistema inmunológico colapsó, enfermándose con Lupus. Una vez localizada la raíz de su enfermedad, pude verificar que la raíz era totalmente de tipo emocional, no biológico. Es por eso que los medicamentos eran ineficaces en su caso.

Cuando Daleth pudo unir el motivo de su enfermedad con la parte emocional que no estaba solucionada en su interior, encontró la llave de su curación total. Le realicé una sesión de par biomagnético, y utilicé Tetraterapia Homeostática para, ahora sí, atacar la enfermedad. Le aconsejé también un tratamiento natural nutricional para que siguiera haciéndolo en su casa, y nos despedimos, ya que debía viajar unos días a su ciudad, a unos 650 Km de la mía, para después regresar al hospital. Esa fue la última vez que supe de Daleth hasta unos cuatro meses más tarde.

Cuando regresó a La Paz cuatro meses más tarde, Daleth me llamó y me dijo que quería visitarme. Así que con gusto, le dije que pasara por mi consulta. Junto con ella también vinieron sus padres. Cuando llegaron a mi consulta, Daleth me explicó que desde que vino la primera vez,

comenzó a sentirse mejor, tanto así, que ya no volvió a internarse más en el hospital. Ese día había ido para un chequeo mensual de su Lupus, y acababan de comunicarle que había desaparecido completamente. Tanto ella como sus padres, estaban muy felices y muy agradecidos, pues por fin su pesadilla había acabado y ahora Daleth tiene una vida completamente normal.

Eli

La primera vez que Eli vino a mi consulta, vino acompañada de una amiga suya, porque no tenía ni ganas ni fuerzas para ir a otra terapia más. Llegó llorando, muy triste y sin ganas de luchar. Durante más de un año, Eli presentaba una depresión crónica muy fuerte. Había probado de todo: psicólogos, psiquiatras, medicamentos químicos, todo sin resultado alguno. Cada vez estaba más hundida en la tristeza y por todo y por nada lloraba y se sentía mal. Su familia tampoco era de mucha ayuda, pues estaban cansados de verla llorar por todo y la tenían como loca y exagerada, cosa que a Eli le perjudicaba todavía más, empeorando su depresión.

En esa primera cita, hice con ella una sesión de psicoterapia neurosensorial, para hallar la raíz original de su trastorno depresivo. Y lo que encontré fue que, su depresión venía de mucho tiempo más atrás que del año que decía que la tenía. Resulta que llevaba arrastrando su depresión sin saberlo desde hacía 22 años, pero empeoró desde hacía un año. Una vez detectado el origen, estuvimos trabajando en su restablecimiento, utilizando psicoterapia, par biomagnético, Biodescodificación, Tetraterapia Homeostática, y sobre todo un cambio drástico de hábitos en su alimentación, pues me explicó que su alimentación consistía básicamente en comida basura (frituras, gaseosas, dulces, etc).

Cuando hay una mala alimentación, es muy normal que afecte a personas sensibles emocionalmente, y pueda provocar trastornos como depresión, estrés, ansiedad, e incluso esquizofrenia o trastorno obsesivo compulsivo. Pero al cambiar los hábitos alimenticios por una buena nutrición, la persona mejora considerablemente e incluso puede llegar a curarse completamente.

Durante su tratamiento, también trabajamos mucho con su autoestima, su manera de ver las cosas, y cómo poder sentirse útil y valorada con los demás. Eli puso mucho de su parte, y se tomó muy en serio su parte de responsabilidad, ya que el 80% del éxito del tratamiento depende del consultante, y sólo un 20% depende del terapeuta. ¿Por qué? Porque si el terapeuta ofrece un tratamiento, unos cambios de hábitos, un cambio de alimentación, un cambio de pensamiento, pero el consultante no lo pone en práctica en su diario vivir, es imposible (o al menos muy difícil) que pueda recuperarse completamente. Pero Eli estuvo dispuesta a curarse para siempre, y así lo hizo.

Cuando llevaba apenas cuatro sesiones, Eli notó una mejoría impresionante en su estado de ánimo. Cada vez lloraba menos, cada vez se valoraba más a sí misma, y cada vez se sentía más útil con otras personas. Incluso comenzó a animar a otros conocidos que tenían un problema como el suyo, lo que hizo que su autoestima creciera más y se sintiera más útil.

Después de dos meses y medio de terapia, le di el alta a Eli, pues noté que era una persona totalmente distinta a la que llegó por primera vez a mi consulta. Ahora, la notaba alegre, optimista, con ganas de vivir. En lugar de encerrarse en casa a llorar, ahora hacía deporte tres veces por semana, se sacó la licencia de conducir, y se convirtió en una persona muy activa.

El caso de Eli no es el único, pues he podido ayudar a muchas personas en una situación similar con éxito, como explicaré a

continuación.

Zuleyka

Una chica joven, con una buena profesión y muchas ganas de hacer cosas por los demás, pero con un problema que no podía controlar: Trastorno Obsesivo Compulsivo, conocido simplemente como TOC.

Zuleyka vino por un trastorno obsesivo compulsivo (TOC) homosexual. Antes ya había tenido otros tipos de TOC, pero aparentemente los ha solucionado. El que ahora tiene (TOC homosexual) se trata de que ella piensa que tiene la voz demasiado grave, no puede ponerse nada de color azul, ni ninguna cosa que, según ella, parezca para hombre. Pues su temor obsesivo es convertirse en un hombre y dejar de ser femenina, lo que le provoca una gran ansiedad. El caso de Zuleyka es bastante común, pero desgraciadamente, desde que el colectivo LGBT (Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transexuales) comenzó a pedir y reclamar su propios derechos privados, y atacar a cualquiera que estuviera en contra de ellos, muchas personas (sobre todo adolescentes y jóvenes), han empezado a tener una gran confusión con su propia identidad sexual o de género, lo que ha causado que, muchas personas con una clara orientación heterosexual, empiecen a tener dudas sobre su sexualidad y preferencias sexuales.

La diferencia ente alguien que tiene verdaderas preferencias del colectivo LGBT y alguien que tiene TOC homosexual, es que el primero siente que su preferencia sexual necesita salir de su interior para sentirse feliz, pues esconderla le hace sentirse culpable, amargado o infeliz. En cambio, una persona con TOC homosexual, sufre mucho porque su mayor temor, infelicidad, preocupación y sufrimiento consiste en que se siente obligado a aceptar una condición o preferencia sexual que en realidad no

tiene, sino que es su TOC quien le hace creer que la tiene. Y eso es lo que le pasaba a Zuleyka.

Cuando comenzó su trastorno, fue a psicólogos que lo único que le decían era que ella tenía que aceptar su preferencia sexual, y así dejaría de sentirse mal. Pero en lugar de sentirse mejor, el sólo hecho de pensar en cambiar de sexo, le hacía sentir peor y más hundida en su TOC, y su ansiedad incrementaba en lugar de disminuir.

El problema con la mayoría de los psicólogos, es que dan su opinión o consejos, más influidos por la sociedad en la que vivimos que preocupados por ayudar a su paciente.

En el caso de la psicoterapia sensorial, al igual que con el coaching, el psicoterapeuta no aconseja ni da opiniones personales, mucho menos juzga al consultante, sino que su trabajo consiste en ayudar al consultante a encontrar su propia respuesta dentro de él mismo. Para eso, se utilizan preguntas bien pensadas que ayudan al consultante a ver desde otra óptica su situación y encontrar soluciones para mejorar e incluso eliminar su problema.

Con Zuleyka, además de psicoterapia neurosensorial, utilicé otras técnicas, como PNL, Tetraterapia y Par Biomagnético que le ayudó a encontrar el equilibrio entre los pensamientos intrusos que le provocaba su TOC y la lógica para sentirse como cualquier persona normal. En apenas dos meses, la mejoría fue enorme, y hoy en día, Zuleyka lleva una vida completamente normal, demasiado ocupada para que su TOC la siga molestando, feliz con sus preferencias, y haciendo lo que le gusta: ayudar a los demás.

Me gustaría poder contar más historias como estas, pues tengo cientos de ellas, pero el tiempo no lo permite. Espero que estas historias te hayan llegado al corazón y que al menos hayan hecho que medites en lo que has leído hasta ahora y veas que realmente estas terapias sí funcionan y tienen excelentes resultados.

SIN SACRIFICIO NO HAY VICTORIA

“Sin sacrificio no hay victoria” Imagino que has escuchado más de alguna vez esa frase. Fue dicha en la primera película de *“Transformers”*, era el lema de la familia del protagonista. Esta frase es muy utilizada por muchos, despierta el soldado que llevamos cada uno de nosotros. Y en el caso de la salud, nos motiva a hacer todo lo que esté en nuestra mano para mejorar nuestra condición y sanar.

Todos aspiramos a conseguir un buen trabajo, tener más dinero, una buena pareja, que nuestros hijos sean felices y tengan una buena profesión y por supuesto: buena salud.

Sin embargo, este tipo de cosas no son gratis. Requieren un esfuerzo y una constancia por nuestra parte, y en ocasiones tenemos que renunciar a aquellas cosas que nos gustaría hacer, como seguir con el tipo de comidas que ingerimos, o no dejar vicios como el alcohol y el tabaco. Nada en la vida es gratis y tenemos que esforzarnos y sobre todo enseñar a los nuestros a esforzarse.

La cultura que nos están inculcando ahora es la de *"la ley del mínimo esfuerzo"* para conseguir los logros de nuestra vida. En la educación actual, los niños tienen que tener todos los caprichos, porque si no se traumatizan. No pueden suspender, porque eso será para ellos un desprestigio ante sus compañeros, y hasta se está hablando de permitirles copiar en los exámenes, porque si se les reprende mientras copian, *"se daña su intimidación"*.

Esta locura de educación que pretenden inculcarnos e inculcar a nuestros hijos, hace que la cultura que nos enseñaron a nosotros, la del esfuerzo y la lucha para conseguir nuestras metas, sea agua pasada.

¿Pero cómo conseguir nuestras metas? Para conseguir nuestros objetivos debemos invertir correctamente nuestro tiempo diario. Disponemos de unas 16 horas al día y de nosotros depende que sean productivas. Nos solemos quejar de que no disponemos del tiempo necesario para hacer determinadas cosas pero reflexionemos por un momento sobre la cantidad de tiempo que perdemos durante el día sin hacer nada, viendo la televisión o deambulando por la casa. Es necesario a veces descansar e incluso pasar algún rato improductivo para despejar la cabeza pero en ocasiones perdemos mucho tiempo en auténticas tonterías que no nos aportan nada. Aprovechemos mejor nuestro tiempo y esforcémonos en conseguir aquellas cosas que merezcan la pena y nos reporten algún tipo de beneficio.

En el caso de nuestra salud sucede algo similar. Comemos todo lo que se nos antoja, guiándonos por la buena pinta que tiene, lo bien que huele y

lo rico que sabe, sin siquiera pensar si es perjudicial o no para nuestra salud. “*De algo hay que morir*”, es lo que se suele decir, ¿verdad? Pero, ¿en verdad la única opción es comer basura y morir? ¿Eso es a todo lo que aspiramos? ¿“*Comamos y bebamos que mañana moriremos*”? Entonces, ¿para qué comer sano si te vas a morir igual? Comemos sano para sentirnos bien, no para ser inmortal. Repito, y grábate bien esto en tu mente:

“*Comemos sano para sentirnos bien, no para ser inmortal.*”

De igual manera, también cuidamos nuestros hábitos de vida (higiene, amistades, autoestima, salud, etc) para sentirnos bien y dar lo mejor de cada uno de nosotros. Es por eso, que es tan importante que cada uno de nosotros demos la debida importancia a cuidar nuestro aspecto físico, biológico, mental y emocional.

Cuando una persona viene por primera vez a una consulta, le hago la siguiente pregunta: “*¿Para qué quieres curarte?*” Te sorprenderían las respuestas que he escuchado. Respuestas como: “*Para poder volver a comer lo que ahora no puedo por culpa de mi enfermedad*”, “*para poder volver al trabajo*”, “*para que mi esposa deje de molestarme obligándome a venir al médico*”, etc, etc... Cuando una persona me da alguna de estas respuestas u otras similares, le digo que está perdiendo su tiempo y su dinero, y que mejor siga con sus vicios, su estilo de vida y su enfermedad, porque no estoy dispuesto a ayudarlo, ya que sólo voy a perder un tiempo precioso que podría utilizar en ayudar a otra persona que realmente quiera sanarse. Las personas que me dan este tipo de respuestas, en verdad ni siquiera se dan cuenta de que están enfermas, o al menos, no quieren poner nada de su parte por mejorar su salud. Es como si esperasen que yo les pusiera las manos en la cabeza y les dijera: “*¡levántate y anda. Tu enfermedad se ha ido!*”

Este tipo de personas creen que la medicina homeostática hace

milagros o algo así, cuando en realidad es pura ciencia demostrada científicamente. Pero si el consultante no pone de su parte, nunca mejorará. Mucho menos sanará.

¿Por qué algunas personas no se quieren curar?

¿Quién es el que decide que estamos enfermos o que tenemos un problema? Normalmente esperamos a que nos hagan un diagnóstico y nos digan qué es lo que nos pasa y lo que tenemos que hacer para superarlo. Pero para que alguien especializado nos diga esto primero somos nosotros los que decidimos que no nos encontramos bien. A veces, son los familiares o amigos quienes nos obligan (literal o metafóricamente hablando) a consultar un especialista. En este caso, lo que ocurre es que la mayoría de las veces no sirve de nada porque estamos convencidos de que no nos ocurre nada y no tomamos ninguna medida.

La primera persona que decide que no está bien somos nosotros mismos. Es posible que quienes están a nuestro alrededor se den cuenta de que algo falla pero mientras no nos demos cuenta o tomemos conciencia de la situación no haremos nada. Lo vemos como tomarse una aspirina sin que nos duela la cabeza. Normalmente nadie lo hace. Pensemos en el hábito de fumar. Si el fumador no se da cuenta de que tiene un problema no tomará ninguna medida porque no considera que tenga que cambiar nada en su vida. Todo está bien tal y como está.

Hay otra cuestión para no querer “*curarse*”. Es el coste que tienen los cambios o los cuidados en relación al beneficio que se percibe. Por ejemplo, los fumadores diagnosticados de cáncer de pulmón, garganta, etc. Muchas personas, sobre todo mayores, se niegan a abandonar el hábito porque no creen que les suponga ningún beneficio. Prefieren morir con su cáncer y fumando. Suponen que iniciar el proceso de dejar de

fumar les va a resultar muy duro y conllevará grandes dosis de sufrimiento. Además, eso no les asegura una recuperación y, aunque así sea, creen que aunque se recuperen lo van a seguir pasando muy mal. En algunas ocasiones, cuando la persona es muy mayor cree que de todos modos no va a vivir tanto como para amortizar el esfuerzo y el sufrimiento que esto le ha supuesto. Lo único que se podría hacer al respecto es motivar a estas personas haciéndoles ver que los beneficios son mucho mayores que los esfuerzos o la pérdida. Todo ello sin presionar y de forma que sea la propia persona la que se convenza.

Aún queda otra cuestión. ¿Qué ocurre cuando la persona lo está pasando muy mal, es consciente de que tiene un problema y toma las medidas necesarias para mejorar pero no se vislumbra ningún avance? Parece como si la persona estuviera atascada. Habría que revisar todo el tratamiento o las medidas que se están tomando. Si todo es correcto es posible que sea la propia persona quien impide la mejora. Puede que se esté dando lo que se denomina “ganancia secundaria de la enfermedad”. Por lo general, esto se hace inconscientemente y la persona aunque cree que hace todo lo posible por mejorar, en realidad, no es así. Indagando un poco nos daremos cuenta de que no se compromete lo suficiente porque se olvida o tiene dudas porque cree que no lo entiende, pone excusas, etc. La explicación podría ser la misma, el balance de costes y beneficios pero de otra forma. En este caso los beneficios se están consiguiendo durante la enfermedad o el problema que le afecta. Por supuesto, le gustaría estar bien pero sabe que perderá algunas ventajas cuando mejore. Los aspectos positivos del rol de enfermo superan a las incomodidades. La atención que se le presta, los cuidados y el cariño que recibe, las comodidades que tiene, las responsabilidades de las que se le exime, incluso, los beneficios económicos. Una persona que siempre ha dependido de alguien para realizar sus actividades cotidianas y de repente ve que puede hacerlo sola siente que corre el riesgo de quedarse sin compañía y de que sus necesidades afectivas ya no se cubran. Existen dos polos opuestos; el lado positivo de que todo el mundo visite al que está convaleciente y el otro

lado de la moneda cuando se queda solo porque ya está bien.

Esto no suele ser real porque las necesidades van cambiando y, según nuestras capacidades, buscaremos los aspectos positivos que llenan nuestra vida para adaptarnos a la nueva situación. Esto es lo que falla en quienes manifiestan esa ganancia secundaria. No son capaces de adaptarse a las nuevas situaciones y creen que el futuro será muy negativo y sin ninguna recompensa.

Subyace a esto una baja autoestima y una necesidad de afecto que se demanda de forma perjudicial porque se consolida una dinámica en la que la única “valía” de la persona es estar enferma. Desde la otra parte, lo mejor que podemos hacer es esforzarnos por valorar las mejoras y fomentar el esfuerzo y la lucha por salir del problema y valerse por uno mismo.

Es por eso que, para que una persona realmente mejore considerablemente o sane completamente, debe poner mucho de su parte, pues mi parte del trabajo en su terapia, consiste básicamente en informar, instruir y asesorar al consultante, para que desde el momento en que comience su tratamiento, empiece a realizar cambios en su alimentación, en sus hábitos y en su manera de pensar, para lograr que su recuperación no sea simplemente temporal, sino un verdadero nuevo estilo de vida. Mi misión, es ofrecer tratamientos preventivos, evitar que las personas se enfermen, pero lamentablemente, las personas no visitan a un médico hasta que están enfermas.

Así que te reto a poner en práctica el título de esta sección, porque *“sin sacrificio, no hay victoria”*.

Espero que hayas disfrutado de este libro, y que haya podido ser de utilidad para ti tanto como ha sido para mí de utilidad conocer todas las cosas que he estado explicando a lo largo de todos estos capítulos, ya que realmente cambiaron mi manera de ver las cosas, me ayudó a mejorar mi salud, mi alimentación, y sobre todo a poder ayudar a otras personas a

conseguir lo mismo. Te doy las gracias por haber leído el libro hasta el final, y espero que puedas compartir toda la información que ahora tienes con tus seres queridos y con las personas que te importan, porque sólo cuando todo el mundo tenga esta información, habrá un verdadero cambio en la salud y la alimentación.

Hasta otra ocasión;

Marcos F. Barrios

ACERCA DEL AUTOR

Español de nacimiento, Marcos Fernández Barrios, es Tetraterapeuta Homeostático, y reside en Bolivia desde el año 2006.

Tiene las siguientes certificaciones y diplomados:

Certificado en Medicina Homeostática (Tetraterapia), Certificado en Par Biomagnético, Diplomado en Psicoterapia, Diplomado en Depresión y Manía, Diplomado en Neurociencias, Diplomado en Biodescodificación, Diplomado en PNL, Diplomado en Digitopuntura, y Diplomado en Life Coaching.

Actualmente vive con su esposa Raquel (Kely) y sus hijos, Samir y Lois, en la ciudad de La Paz, Bolivia.

BIBLIOGRAFÍA

Radiación electromagnética:

<http://www.vidasostenible.org/informes/somos-electrosensibles/>

Medicina Homeostática:

<http://grupoterapeutica.com/>

Biodescodificación:

<https://www.enriccorberainstitute.com/>

Par Biomagnético:

<https://biomagnetismo.biz/>

PNL:

<https://aepnl.com/>

Coaching:

<https://coachingrealista.com/>

Alimentación y nutrición:

<https://www.wolfgangkellert.com>

