

BERNARD JENSEN

Escrito en coautoría con Sylvia Bell

LA LIMPIEZA Y REGENERACIÓN
DE LOS TEJIDOS CELULARES

DESINTOXICACIÓN, REGENERACIÓN Y SALUD GLOBAL
A TRAVÉS DE LOS INTESTINOS



EDICIONES OBELISCO

ÍNDICE

Prólogo	9
CAPÍTULO 1. Introducción a la concienciación sobre el intestino	13
CAPÍTULO 2. Breve exposición sobre la anatomía y la fisiología del intestino	27
CAPÍTULO 3. Autointoxicación	35
CAPÍTULO 4. Estreñimiento	43
CAPÍTULO 5. Trastornos del intestino grueso	57
CAPÍTULO 6. La flora intestinal y los cuidados del intestino	87
CAPÍTULO 7. Métodos y técnicas naturales para la mejora del intestino	101
CAPÍTULO 8. Introducción al sistema definitivo para la limpieza y regeneración del intestino	119
CAPÍTULO 9. Casos clínicos y testimonios	183
CAPÍTULO 10. En conclusión	197
Apéndice	201
Bibliografía	217
Glosario de términos	219

PRÓLOGO

Publicar este libro ha sido, en cierto modo, difícil debido a la naturaleza del tema que aborda. El control y el tratamiento del intestino es un asunto que prácticamente no se discute en nuestra cultura ni en la sociedad occidental. No es algo agradable de lo que hablar. De algún modo, nos ha ido permeando inadvertidamente la idea tácita que implica que el intestino se cuidará él mismo. Además, junto con esta creencia errónea viene otra que implica que cualquier cosa que compremos en el supermercado o preparemos en nuestra cocina será recibida con gratitud por el aparato gastrointestinal. El doctor Tom Spies, galardonado con el Premio a los Servicios Distinguidos de la Asociación Médica Estadounidense, ha dicho: «Todas las sustancias químicas usadas por el organismo (excepto el oxígeno que respiramos y el agua que bebemos) lo introducimos en su interior en forma de alimento».

Lamentablemente, la elección de alimentos poco saludables y de unos métodos de preparación inapropiados suelen dar lugar a problemas intestinales. En concreto, los investigadores han mostrado que el consumo regular de carbohidratos refinados y una carencia de fibra en la dieta incrementan el tiempo de tránsito de los desechos en el intestino y estimulan la producción de bacterias responsables de la putrefacción en él. Estos dos factores se han relacionado no sólo con enfermedades intestinales como la colitis, la diverticulosis y el cáncer, sino también con dolencias crónicas en otros lugares del organismo.

Afortunadamente, lo que los científicos médicos llaman «síndrome del colon irritable» puede prevenirse o revertirse en la mayoría de los casos siguiendo el programa descrito en este libro. No obstante, hay méto-

dos, como una dieta adecuada, que darán lugar a los mismos resultados pero a lo largo de un período de tiempo más largo.

La respuesta a la primera edición de este libro ha sido maravillosa. Hemos recibido muchas sugerencias y comentarios que nos han llevado a realizar revisiones y adiciones para hacer que esta obra responda mejor a vuestras necesidades.

Suele resultar necesario un acto de voluntad y valentía salir de la situación relacionada con problemas intestinales en la que se encuentran tantas personas. No hay mejor forma de hacerlo que adoptando una actitud positiva y determinada. Las instrucciones aportadas en este libro te darán la oportunidad de asumir una mayor responsabilidad sobre tu nivel de salud y bienestar. Mejorar el estado de tu intestino te proporcionará unos beneficios que merecen la pena en forma de una salud, energía y vitalidad renovadas: una buena inversión.

El programa esbozado en este libro no es más que el inicio de un nuevo camino. Una vez que hayamos limpiado el intestino de los desechos acumulados empieza el siguiente paso. Renunciar a viejos hábitos es algo muy difícil para la mayoría de la gente, pero es absolutamente esencial para recuperar una salud plena. El proceso de construcción empieza cuando unos hábitos y actitudes correctos y vivificantes asumen el mando. Podremos regenerar el organismo cuando dispongamos de unos tejidos limpios que sean capaces de obtener todos los nutrientes y los elementos químicos que necesitamos de los alimentos ingeridos. El café y los donuts no cumplirán este cometido, como tampoco lo harán el azúcar y el pan blanco. Si no renunciamos a nuestros viejos hábitos, sólo experimentaremos unos resultados temporales y llamativos.

Este libro se pone a disposición de aquella persona que quiera asumir una mayor responsabilidad por su salud y bienestar. El programa de limpieza y regeneración de siete días de duración descrito ha sido usado por muchos en su propio hogar con total seguridad.

Zamora no se ganó en una hora, y los dividendos aportados por un control y un tratamiento eficaz del intestino no siempre son evidentes de inmediato. Puede llevar meses o incluso años obtenerlos. Conseguir una evacuación adecuada supone la mitad del trabajo. La otra mitad consiste en reconstruir el tejido dañado.

ADVERTENCIA

Quiero dejar claro que el programa descrito en este libro no representa una cura para cualquier enfermedad o dolencia. Es, sencillamente, un método para limpiar el intestino y restaurar unos hábitos intestinales regulares, lo que da lugar a un organismo más pulcro mediante una eliminación más eficaz de los desechos.

El programa descrito aquí rara vez entrará en conflicto con cualquier otra terapia o tratamiento, pero si nos encontramos bajo los cuidados de un médico, lo mejor es hablar de este programa con él y buscar su asesoramiento y apoyo. Si nuestro médico está interesado en los cuidados de la salud naturales y preventivos, comprenderá que un organismo limpio responde mejor a cualquier medida terapéutica que crea que necesitamos. Nuestro programa no pretende reemplazar los cuidados de la salud por parte de profesionales cualificados.

No todos necesitan este programa, y no lo estamos recomendando como una panacea universal, pero hay muchos que se beneficiarán de él.

Recomendamos que aquellos que estén gravemente enfermos y los ancianos se tomen este programa con calma, buscando el asesoramiento de su médico para modificar cualquiera de sus características y para que así se adapte a sus necesidades especiales y sus limitaciones. Hemos intentado hacer este libro lo más completo y claro posible, responder a todas las preguntas potenciales y evitar la confusión. Las preguntas y consultas de médicos profesionales son bienvenidas.

Si padeces un problema de intestino sangrante o cualquier alteración intestinal grave, es imperativa la supervisión por parte de un médico.

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN A LA CONCIENCIACIÓN SOBRE EL INTESTINO

DOS MILAGROS¹

*Al igual que hermosos lirios crecen en lechos sucios y lodosos,
de la ancianidad surge la juventud dinámica.
Y que la juventud surja de la edad no es un milagro mayor
que el que lirios blancos puros crezcan en el barro.*

En los cincuenta años que he pasado ayudando a la gente a superar enfermedades, discapacidades y dolencias, ha quedado claro como el agua que un mal control y tratamiento del intestino se halla en la base de la mayoría de los problemas de salud de la gente.

Habiendo tratado a más de trescientos mil pacientes, es, invariablemente, el intestino del que tenemos que ocuparnos en primer lugar antes de que pueda darse ninguna curación eficaz.

En tiempos pasados, los conocimientos sobre el intestino estaban más extendidos y se enseñaba a la gente cómo cuidarlo. De algún modo, esta sabiduría sobre el intestino se perdió y se convirtió en algo de lo que la gente ya no quería hablar.

Encerrando al intestino en el armario y haciendo ver que no existe, mucha gente ha seguido el camino de una vida inadecuada, tratando el intestino de forma indiscriminada y recogiendo una mala cosecha años después.

Conocer las formas de mantener el intestino sano y en buena forma es la mejor manera que conozco de mantenerse alejado de las garras de la enfermedad y las dolencias.

1. Extraído de *Mysterious catalytic foods*, de Brown Landone.

La persona consciente de su intestino es aquélla provista de buenos conocimientos, que discierne en lo tocante a sus hábitos alimentarios y que sigue el camino de una vida más elevada. Sus días se ven bendecidos con salud, vitalidad, optimismo y el cumplimiento de los objetivos en la vida. Él mismo es una bendición y una fuente de inspiración para su familia y sus socios. Su carácter alegre procede de tener un cuerpo lleno de vitalidad y libre de toxinas, cosa que se ha hecho posible gracias a la acción eficaz, regular y limpiadora de un intestino querido y bien cuidado. Todo aquel que desee las cosas más elevadas en la vida debe ser consciente del adecuado control y tratamiento del intestino, en qué consiste, cómo funciona y qué es necesario. Al hacerlo descubrirás muchos secretos de la vida, desarrollarás una actitud positiva para contigo mismo y te convertirás en el maestro del funcionamiento del organismo.

Creo que la autointoxicación es, actualmente, una fuente de la desgracia y la degeneración que presenciamos en nuestra sociedad y cultura hoy día. A través de ella llega multitud de suciedad, con su séquito de desequilibrio, desasosiego, alteraciones, malestar y enfermedades. La autointoxicación se convierte en un poderoso dueño del cuerpo, robándole a su habitante un pensamiento claro, el discernimiento, el buen juicio, la vitalidad, la salud, la felicidad y a sus seres queridos. Sus recompensas son la desilusión, la amargura, la decepción, el caos económico y el fracaso.

Superar los efectos de la autointoxicación puede ser una tarea larga y difícil. Es mejor evitarla desde el principio que tener que batallar con sus consecuencias más adelante en la vida. Creo en educar, y no en medicar.

El asunto del control y el tratamiento del intestino es amplio. Se han escrito muchos libros sobre la materia. Se han proyectado muchos puntos de vista, y hay una cierta confusión sobre qué es lo que constituye exactamente una higiene intestinal adecuada.

En este libro te proporciono la mejor información disponible en la actualidad y la sabiduría acumulada gracias a una vida entera dedicada a las terapias naturales en relación a los cuidados del intestino.

He viajado a los rincones más remotos del mundo en busca de los secretos para la buena salud y una larga vida, y quiero compartir con vosotros mis descubrimientos, de modo que todos aquellos que quieran podrán participar en los cuidados de estas semillas y cosechar los beneficios de una vida más elevada.

Éste es un libro de experiencias que debería hacer que una persona se dé cuenta de que el mayor poder de curación procede del interior dirigiéndose hacia el exterior. Nos encontramos con que la curación llega de acuerdo con una ley que he seguido en mi trabajo en sanatorios durante años, y se trata de la *ley de la curación de Hering*. Ésta especifica que «toda curación empieza desde el interior hacia el exterior, y desde la cabeza en sentido descendente, y en orden inverso al de la aparición de los síntomas».

Este libro tiene en cuenta una de las primeras cosas de las que debemos ocuparnos en nuestro programa de mantenimiento del organismo. No hay nadie que haya tenido una casa o un terreno del que cuidar en el que no se tuviera que tener presente la eliminación de los desechos.

Hace años se vio que muchas de las enfermedades del ser humano proceden de una falta de instalaciones sanitarias. La gente permitía que la orina y el material tóxico del intestino circularan, sin más, por las calles. Esta situación atraía muchas de las enfermedades tan prevalentes en el mundo en el pasado.

Las instalaciones sanitarias han aparecido en formas variadas. El alcantarillado subterráneo se lleva los desechos potencialmente nocivos. El envasado de los alimentos ha hecho que conserven su salubridad. El hervir, el chamuscar y el quemar han eliminado los efectos de las bacterias, que podían ser transmitidos al organismo. Sin embargo, nos encontramos con que para ocuparnos adecuadamente de los desechos debemos, en primer lugar, cuidar estas cosas. Debemos dejar de tirar basuras indiscriminadamente. Debemos dejar de tener condiciones insalubres y evitar que sus efectos fluyan a través de nuestro cuerpo.

En nuestro organismo disponemos de un departamento de saneamiento. Tenemos una fosa séptica, una cloaca, por así decirlo, y debemos mantenerla limpia. Debemos hacer que esté equilibrada desde el punto de vista bacteriológico, de modo que no entremos en el desequilibrio propio de las enfermedades.

Este libro proporciona información valiosa sobre los cuidados del cuerpo desde el punto de vista de la defecación en particular. Mi trabajo ha consistido en asegurarme de que, tras la primera consulta por parte de un paciente, todos los canales de evacuación se dejen en buen estado de funcionamiento. Intentar ocuparse de cualquier síntoma en el organismo sin un buen sistema de evacuación es inútil.

Para explicar este trabajo, os expondré simplemente, un poco de la anatomía y la fisiología del aparato digestivo y de los sistemas de evacuación, y algunas de las cosas de las que probablemente muchos no sois conscientes debido a que generalmente no se habla de ellas. La persona media no quiere hablar sobre el intestino y no está lo suficientemente informada sobre esta importante función en la vida como para evitar las consecuencias de la ignorancia en lo tocante al control y el tratamiento del intestino; pero ha llegado el momento de salir al escenario y hablar sobre esta parte del organismo, que tantos cuidados necesita en esta época.

Cuando consumimos alimentos que no son integrales, cuando no son crudos o no contienen suficiente fibra, estamos atrayendo los problemas. Cuando no disponemos de la lubricación ni de la humedad de la que tanto carecen los alimentos disponibles en la actualidad, esto afecta al intestino de forma muy adversa.

Sabemos que nuestra abuela siempre cuidaba el intestino. Ella usaba, a modo de remedio antiguo, azufre y melaza. También empleaba enemas para despejar un bloqueo intestinal. En el pasado la gente estaba más familiarizada con los problemas intestinales y con su tratamiento. En la actualidad nos hemos alejado de estas cosas y mucha gente está padeciendo enfermedades y males innecesarios debido a ello.

Este libro nos aporta la idea de que con estos conocimientos una persona puede aprender qué es necesario para un control y tratamiento del intestino adecuados, y mostrarnos los resultados que pueden obtenerse simplemente cuidando del intestino adecuadamente. Ningún médico debería carecer de estos conocimientos y ningún doctor debería practicar ningún sistema de curación sin tener en cuenta los cuidados de los cinco canales de eliminación (la piel, la linfa, los riñones, los pulmones y, en especial, cuidar del intestino).

Con este fin, te aportó los mejores y más importantes conocimientos disponibles relativos a la recuperación del buen funcionamiento del intestino sin cirugía ni fármacos.

HÁBITOS DE VIDA CORRECTOS

Si viviéramos de forma correcta, no habría necesidad de que nos preocupáramos por el intestino. Sin embargo, muchos de nosotros no estamos viviendo adecuadamente. No consumimos los alimentos que nos convienen, no hacemos bastante ejercicio, ni obtenemos suficiente aire fresco ni luz del sol. Hay tantas cosas que no estamos haciendo bien que no podemos esperar que el intestino funcione correctamente. ¿Cuáles son las estadísticas sobre las enfermedades en la actualidad y qué están haciendo los médicos al respecto? Prácticamente toda su atención se dirige al tratamiento de problemas y padecimientos físicos que son producto de unos malos hábitos de vida.

Los malos hábitos de vida suelen adquirirse en esta civilización moderna. Cuando digo civilización moderna me refiero al progreso, y a todos nos gusta pensar que somos personas progresistas; pero es obvio que hay muchas cosas hacia las que hemos progresado que no son demasiado buenas para nuestra salud, y esto es algo que debemos corregir. Los médicos no están enseñando a la gente a vivir adecuadamente, y deben empezar a hacerlo. Creo que cada facultativo debería pasar la mitad de su vida enseñando a sus pacientes a cómo vivir correctamente.

¿Qué hacen los ministerios de salud de nuestros gobiernos? Están atentos a las enfermedades. En realidad son «ministerios de la enfermedad». Cuando aparece una epidemia intentan ocuparse de ella. Damos dinero a organizaciones e instituciones, pero ¿intentan averiguar cómo prevenir las enfermedades? He sabido que a una organización se le ha dado una sustanciosa subvención para estudiar la dieta y la nutrición y sus efectos sobre el cáncer. Por lo tanto, va a empezar a averiguar cómo afecta el alcohol al cáncer. Creo que es razonable preguntar por qué no están llevando a cabo investigaciones para averiguar cómo ayudar a *prevenir* el cáncer. Por supuesto, van a encontrarse con que el alcohol tiene un efecto pernicioso. Ésa es una conclusión previsible, pero aun así no van a decirnos cómo prevenir el cáncer, cómo evitar adquirirlo o incluso cómo provocar su remisión. Por lo tanto, creo que debemos dar un giro. Tenemos que tomar una nueva dirección en lo referente a la forma en que tenemos en cuenta la enfermedad.

UN GRAMO DE EDUCACIÓN EQUIVALE A UN KILO DE TRATAMIENTO

Necesitamos saber cómo volvernors personas saludables y cómo mantenernos con una buena salud. Hay distintos tipos de personas y tenemos que llegar a todas ellas, a su propio nivel de comprensión. Algunas personas pagarán lo que haga falta para recobrar la salud tras enfermar. Nos encontramos, en lo tocante a la salud, con que no podemos pagar por ella: tenemos que ganárnosla y trabajar por ella. Así pues, los tratamientos normales de los que disponemos hoy día dejan al paciente vacío de conocimientos, sin un cambio en su consciencia. A no ser que elevemos nuestra actitud mental y nuestra consciencia, no estaremos tomando un mejor camino hacia la buena salud.

Demasiada gente con un estilo de vida de café y donuts van a ver al médico, obtienen un tratamiento y luego vuelven a ese hábito de cafeína y azúcar. Volverán: puedes estar seguro de ello. A nadie ingresado en un hospital se le debería dar nunca el alta hasta que recibiera todo un día de instrucción sobre cómo gestionar su cocina en casa, cómo alimentar a su familia y como evitar la reaparición del problema que los llevó hasta allí. De otro modo, pronto estarán de vuelta en el hospital. Puede que creas que soy un poco duro con esto, pero todos los médicos dicen que una operación conduce a otra. ¿Sabes por qué? Porque no se hizo nada por ocuparse de la causa original que dio lugar a la primera operación.

INTERVENGAMOS SOBRE EL PROBLEMA EN LUGAR DE SOBRE EL CUERPO

Les pregunto a mis pacientes a qué operaciones les han sometido y, casi invariablemente, en el caso de todos ellos la respuesta es una amigdalectomía. El cirujano extirpa un órgano glandular del sistema linfático, y éste es uno de los órganos que elimina los catarros, las flemas y los ácidos de los mocos. Es la única parte del sistema linfático que funciona para eliminar, hacia el exterior, todo lo que el organismo no puede usar. La siguiente operación es la de apéndice, que también está formado por tejido linfoide. ¿Qué es lo que está pasando aquí? No mantenemos nuestro cuerpo limpio y no sabemos cómo mantenerlo limpio. La limpieza y la regeneración pueden iniciarse de muchas formas, pero no podemos poner vino nuevo en

odres viejos. No podemos introducir alimentos limpios en un cuerpo sucio y esperar buenos resultados. No conseguiríamos más que resultados parciales, incluso insignificantes. Tenemos que hacerlo mejor que eso.

Nos han educado para que creamos que si el intestino no está funcionando correctamente podemos recurrir a los laxantes. Creo que se venden más laxantes en Estados Unidos que cualquier otro fármaco, quizás con la excepción de la aspirina. Los productos sin receta se venden muy bien, al igual que pasa con los tranquilizantes, pero podemos encontrar laxantes en casi cualquier hogar. Alguien en cada familia parece estar siempre estreñido, alguien en cada familia parece padecer problemas intestinales. Cuando los niños se ponían enfermos, ¿qué es lo que recomendaba la abuela? Un enema, por supuesto. El abuelo y la abuela usaban azufre y melaza, y disponían de muchas otras formas de cuidar del intestino. Pero nos encontramos con que los laxantes no son la solución a los problemas intestinales. Tenemos que profundizar más.

Debemos darnos cuenta de que el intestino tiene la estructura nerviosa más pobre de todos los órganos del cuerpo. Al disponer de una inervación más deficiente, el intestino no puede señalarnos sus problemas. Si sufrimos un pinchazo en el dedo, lo alejamos inmediatamente de la fuente del dolor que provoca el malestar, pero en el intestino no hay señales dolorosas de malestar debido a sus reacciones nerviosas y su cantidad de inervación tan mediocres. Si hay un problema en el intestino y lo sentimos, entonces estamos ante una situación peliaguda. Debemos reconocer que la persona media no se preocupa por su intestino hasta el último momento. Esto me vino a la mente especialmente con la muerte del popular actor John Wayne. Nos encontramos con que primero le practicaron una operación en el pulmón. Tres meses después le intervinieron del estómago. Otros tres meses más tarde fue sometido a una operación quirúrgica en el intestino. Tendemos a dejar el intestino en último lugar.

EXPERIENCIAS DE FORMACIÓN

Frecuentemente, los padres pasan por alto educar a sus hijos en lo concerniente a la defecación y la regularidad. Crecí sin que me controlaran. Si estaba ocupado jugando dejaba que las ganas de defecar pasaran. Si no

me venían hoy ya esperarí a mañana. Tuve una paciente de Brasil que evacuaba cada dieciocho días, y su anterior médico le había dicho que era normal. Había sufrido trastornos menstruales y cefaleas constantes durante años, y también tenía dolores en los hombros. Yo sabía que no tenía que hacer nada con respecto a estos síntomas. En lugar de ello me ocupé de su intestino. ¿Sabes? Cuando empezó a hacer sus necesidades una vez al día, sus dolores de hombros desaparecieron y sus cefaleas se esfumaron. Al cabo de tres meses ya no padecía sus viejos problemas menstruales.

En una ocasión estudié métodos de curación holísticos y mediante la dieta con el doctor Glenn J. Sipes en una universidad de San Francisco. En una ocasión recibió una llamada telefónica en la que le pedían que fuera a ver a alguien a Walnut Creek (California), que está justo al otro lado de Oakland. Como se trataba de una emergencia aceptó ir y me pidió que le acompañara. Al llegar, nos encontramos con un hombre joven de veintiséis años rojo como una remolacha y cuya piel exudaba líquido. Sufría dolores intensos por todo el cuerpo y tenía una fiebre muy alta. El doctor Sipes dio unos golpecitos con los dedos en la zona intestinal del paciente y le preguntó cuándo había defecado por última vez. El joven dijo que no lo recordaba. El doctor Sipes se volvió a la madre del paciente y le pidió que preparara un enema, ya que el joven necesitaba uno sin demora. Ella preguntó que qué era un enema. ¡Helo ahí! ¡Ahí teníamos a una madre que ni siquiera sabía lo que era un enema! En esa casa no había nada con lo que administrar un enema, pero el doctor Sipes era un hombre de recursos. Salió fuera, bajó al arroyo y cortó un trozo de junco de unos 60-75 centímetros de largo. Hizo que la madre llenara un hervidor de agua templada. Limpió el albedo con alambre de empacar, tomó parte del agua tibia y la insufló en el recto del paciente, haciendo que éste evacuase. Se repitió este procedimiento durante más de una hora. En una hora y media la fiebre del hombre había descendido hasta que su temperatura fue normal. Su piel ya no estaba roja y ya no sentía más dolor en el cuerpo. Los efectos de ese enema me dejaron una profunda impresión. Ésta no es más que una experiencia que he vivido, y podría explicar cientos más.

Las abuelas usaban enemas para cuidar del intestino por la misma razón que las gentes de las culturas antiguas usaban hierbas. No tenían razón científica alguna para usar hierbas, pero la experiencia mostraba que

funcionaban. Usaban infusiones para los riñones porque funcionaban. En México usan infusión de malvavisco o falso hibisco, y en el Cáucaso utilizan infusión de manzanilla. A lo largo de los años, los usos concretos de las hierbas se han catalogado, más o menos, por lo que sabemos qué efectos tienen sobre órganos concretos del cuerpo. Los enemas también funcionan. Sin embargo, no creo que nuestro trabajo en este campo se haya completado.

Una de las primeras cosas que suelen decir los médicos es que no puedes reabsorber material tóxico del intestino, y yo también solía creer eso. Me gradué en la universidad con esas ideas, pero en el ejercicio de la práctica me encontré con que cuando cuidamos del problema del intestino desde el punto de vista del enema, queda una cierta cantidad de agua retenida en el intestino, e inmediatamente después hay un exceso de agua pasando y eliminándose a través de los riñones. La persona en cuestión orina mucho. Me empecé a preguntar: ¿era posible que el agua fuera del intestino a los riñones sin llevarse consigo parte de los materiales de desecho? Hace años solíamos hacer análisis de orina a la gente, y el indicán era una de las cosas que siempre analizábamos. El indicán ponía de manifiesto el material tóxico absorbido en ciertas partes del organismo, generalmente en el intestino, y se eliminaba a través de los riñones. Hoy día no se comprueba el indicán en los análisis de orina. De hecho, el intestino no se considera lo suficientemente importante como para cuidar de él. He visto libros en las universidades que afirman que una defecación cada cinco días puede considerarse como algo normal. Sin embargo, en el mundo actual normal no significa necesariamente saludable.

DETOXIFICACIÓN

La senda hacia una mejor salud

La detoxificación suele pasarse por alto, se ignora o se subestima en las artes de la curación, a pesar del hecho de que todos los profesionales de la salud son conscientes de que un cuerpo enfermo es un cuerpo tóxico. Los ácidos tóxicos son productos normales del catabolismo celular, y también captamos cantidades variables de materiales tóxicos del aire que respiramos, del alimento que ingerimos y de otras fuentes ambientales. Cuando

podemos eliminarlos del organismo no hay problema ninguno, pero cuando las toxinas se asimilan o se crean en el cuerpo más rápidamente de lo que pueden ser eliminadas, o cuando uno o más de los sistemas de eliminación muestran un descenso de su actividad, podemos esperar encontrarnos con problemas. Estoy convencido de que las acumulaciones de toxinas en el organismo generan las condiciones previas para que se desarrollen enfermedades.

DESARROLLANDO UN COLON TÓXICO

Creo que cuando el intestino tiene una actividad inferior a la normal es más probable que los residuos tóxicos se absorban a través de la pared intestinal y vayan hacia el torrente sanguíneo, desde el cual se depositan en los tejidos. Si cualquier sistema de eliminación muestra hipoactividad, se retienen más desechos en el organismo. A medida que las toxinas se acumulan en los tejidos, tienen lugar grados crecientes de destrucción celular. La digestión se vuelve mediocre y el material parcialmente digerido se suma al problema porque el organismo no puede elaborar unos buenos tejidos a partir de nutrientes medio digeridos. La función adecuada se ve ralentizada en todos los tejidos del cuerpo en los que se han asentado las toxinas. Cuando cualquiera ha alcanzado la fase de la enfermedad degenerativa, se trata de un signo de que los asentamientos tóxicos han asumido el mando en el organismo. Éste es el momento en el que tenemos que tener en cuenta la detoxificación: la limpieza y regeneración de los tejidos corporales.

Nuestro organismo puede verse sobrepasado por las acumulaciones de toxinas como consecuencia de la fatiga, una mala circulación o una dieta inadecuada. Cuando detoxificamos el cuerpo, también debemos cuidar de esas cosas, de modo que no estemos, simplemente, perdiendo el tiempo. Quiero enfatizar que un organismo hipoactivo cargado de residuos tóxicos carece de la capacidad de eliminar esas toxinas. A medida que un cuerpo se vuelve cada vez más tóxico, no puede darse la oxidación adecuada en los tejidos. Sin oxigenación, carecemos de energía, y el cuerpo cansado sigue una espiral descendente. No puede eliminar toxinas. La gente enferma siempre es gente cansada.

TRABAJAR EN POS DE UN INTESTINO SANO

Puede que debido al papel fundamental del intestino entre los órganos excretores, algunos profesionales de la salud del pasado se tornaran «conscientes de él». Hemos descubierto que es mucho mejor ser «conscientes de todo el organismo» y empezar con una detoxificación tisular completa.

Un intestino sano necesita suficiente agua, un buen tono nervioso, un buen tono muscular, una circulación adecuada y los nutrientes bioquímicos correctos en las proporciones apropiadas. No obstante, todo esto no es suficiente para favorecer la salud de un intestino sucio y cargado de toxinas. La limpieza debe venir en primer lugar, y luego podrá darse la reconstrucción tisular. Ésta no es una tarea fácil y no creo que nadie pueda hacer un buen trabajo en menos de un año. Esta estimación se basa en el tiempo que ha llevado ver líneas de curación apareciendo en áreas oscuras que denotan problemas intestinales crónicos visibles en los iris después de que un paciente se haya sometido a un programa de limpieza y rejuvenecimiento.

Nuestro cuerpo expulsa una cierta cantidad de materiales tóxicos cada día. Los análisis médicos de laboratorio se han desarrollado para ver si los niveles de toxinas en la sangre, la orina, las heces o el moco son normales. Además, disponemos de análisis de piel, cabello y saliva para saber qué toxinas están siendo eliminadas. Mediante estas pruebas podemos reconocer los desequilibrios químicos.

LA IMPORTANCIA DE UNA EVACUACIÓN CORRECTA

De todos los procesos necesarios para tener una buena salud, nos encontramos con que una defecación adecuada es, ciertamente, uno de los más importantes, y cuando tenemos en cuenta los sistemas del organismo, es evidente que es necesario un buen control y tratamiento del intestino. Debo admitir que no fui consciente de la importancia de unos buenos cuidados del intestino hasta que los años de experiencia en la ciencia de la iridología me demostraron, sin ningún género de dudas, que el estado del tejido intestinal es, frecuentemente, la clave del buen estado de salud o la enfermedad en una persona.

Estoy convencido y creo, sinceramente, que nuestros problemas empiezan más en el intestino que en ningún otro lugar del organismo. El cuerpo depende de un intestino limpio. La limpieza de cualquier tejido, esto es, el riñón, el estómago o el cerebro, depende de lo que se encuentra en el intestino.

ORGÁNICO FRENTE A FUNCIONAL

Hay dos trastornos que afectan a la gente de los que siempre me ocupé de inmediato. Es difícil separar estos trastornos y, pese a ello, representan dos formas de tratamiento.

La gente se enfrenta a desórdenes físicos y mentales, y yo voy a la raíz de su problema averiguando qué es en lo que creen, qué es lo que se encuentra en el fondo de sus problemas.

Si te crees una mentira, entonces vives una mentira. Si crees en la felicidad y sabes cómo manejarte para conseguir la felicidad, entonces hay muchas posibilidades de que seas feliz. Sin embargo, la persona que se ve a sí misma enferma, angustiada, triste, atrapada o incapaz de recobrar la salud debe ser reeducada. Ha creado su propio mundo y ha quedado atrapada en él. Muchos son víctimas de los diagnósticos porcentuales («Tus probabilidades de sanar son del 30 por 100»), y tenemos que borrar eso de su mente.

Tenemos problemas orgánicos y trastornos funcionales. Cuando nos ocupamos de un problema orgánico tenemos que cambiar el tejido, debemos modificar la estructura celular dañada, crear un nuevo equilibrio químico, promover una mejor circulación; tenemos que eliminar las obstrucciones, la presión y otros efectos propios de la fuerza de gravedad. Estas cosas son estrictamente físicas, y nos encontramos con que la mente por sí sola no puede superarlas muy bien. Creo que la mente tiene un efecto enorme sobre el cuerpo físico, pero que debemos suministrar a cada problema su propio tipo de alimento. En el campo orgánico o físico usamos la dieta, ejercicio correctivo y la limpieza y regeneración de los tejidos.

Alimentamos la mente o la vertiente funcional de nuestro ser con educación, enseñando a la gente a librarse de sus problemas, a modificar su

actitud y consciencia. Deben aprender a seguir la senda más elevada en los pensamientos, las palabras y los actos.

He cambiado la estructura celular de la gente muchas veces, enseñándoles, de hecho, los resultados con análisis de sangre, pero siguen aferrándose a sus viejas actitudes. Quieren sanar, pero no creen que puedan. Este estado de confusión se transfiere a cada célula del organismo. Ésta es la razón por la cual pregunto a la gente sobre su actitud mental. Tenemos que saber dónde estamos antes de saber a dónde ir.

CAPÍTULO 2

BREVE EXPOSICIÓN SOBRE LA ANATOMÍA Y LA FISIOLÓGÍA DEL INTESTINO

Este capítulo está pensado para familiarizar mejor al lector con el tema que nos ocupa. El control y el tratamiento adecuados del intestino no requieren que seamos expertos en él.

Sin embargo, es útil comprender los aspectos básicos de la anatomía y la fisiología del intestino para entender plenamente el mensaje que tengo que compartir contigo en relación al buen control y tratamiento del intestino.

El intestino responde de forma perfecta a las leyes del vivir correctamente, tal y como se bosqueja en este libro. Debemos ser conscientes de estas leyes y perseverar para seguirlas. Las recompensas en forma de buena salud y ausencia de enfermedad valen el esfuerzo.

EL INTESTINO DELGADO

Cuando el alimento ha pasado por el estómago después de hacerlo por la boca y el esófago, entra en el tubo largo y enrollado llamado intestino delgado. Aquí es donde se da la absorción hacia el torrente sanguíneo de alrededor del 90 por 100 de todos los componentes del alimento. Para cuando llega al intestino delgado, el alimento procedente de la boca ha quedado reducido, por la acción de la masticación y los jugos digestivos, a un líquido llamado «quimo».

La digestión de los carbohidratos empieza en la boca con la saliva. Se da una mayor digestión en el estómago. Las proteínas se descomponen en cadenas cortas de aminoácidos (los ingredientes esenciales que constituyen las proteínas) en el estómago, mientras que en el intestino delgado su tamaño se reduce todavía más hasta que las moléculas pueden absorberse adecuadamente.

Cuando el quimo ha sido mezclado y descompuesto concienzudamente por el estómago, la válvula muscular del esfínter pilórico se abre y permite que el alimento pase a la primera parte del intestino delgado, llamada duodeno. Aquí en el duodeno, que es la primera de las tres porciones del intestino delgado, el quimo vuelve a mezclarse meticulosamente mediante la contracción de las paredes musculares.

Los músculos longitudinales y circulares de las paredes intestinales son capaces de llevar a cabo tres tipos distintos de movimientos, y cada uno de ellos tiene una finalidad distinta. El tubo que constituye el intestino delgado está dividido por los músculos circulares. Éstos se contraen, segmentando el alimento a medida que pasa. Se dan más contracciones de los músculos entre estos segmentos, creándose segmentos de menor tamaño, y entonces el primer grupo de músculos se relaja. Esta acción da como resultado un movimiento de chapoteo llamado *segmentación rítmica*, y sucede entre doce y dieciséis veces por minuto. Como resultado de estos movimientos, el quimo se mezcla concienzudamente con los jugos digestivos. Una onda de contracción conocida con el nombre de *peristalsis* fluye desde el duodeno hasta el *yeyuno*, que es la porción intermedia del intestino delgado, siguiendo todo el camino hasta llegar al *íleon* (que es la tercera y última porción), recorriéndolo también. La peristalsis es el movimiento provocado por la coordinación rítmica de los músculos, e impulsa al quimo a lo largo del intestino delgado. La actividad muscular normal del intestino no suele percibirse, aunque las bacterias productoras de toxinas pueden provocar espasmos violentos y dolorosos. La diarrea y los vómitos son reacciones frente a irritaciones del estómago y el intestino.

LOS JUGOS DIGESTIVOS

El quimo que pasa al duodeno desde el estómago es muy ácido. Contiene una cierta concentración de ácido clorhídrico y enzimas, que es necesario que descompongan las moléculas de mayor tamaño, de modo que la absorción sea más eficaz. Las secreciones del intestino delgado contienen bicarbonato, una sustancia alcalina que provoca una neutralización del ácido gástrico. Unas células especiales de la pared intestinal secretan estas

sustancias, que se mezclan con los jugos procedentes de la vesícula biliar (la bilis) y los jugos pancreáticos, que discurren por el conducto pancreático hasta llegar al duodeno. Las sales biliares, producidas en el hígado y almacenadas en la vesícula biliar, actúan, una vez en el intestino, como un detergente para emulsionar los ácidos grasos y los glicéridos, haciendo que las partículas muy pequeñas se absorban a través de las paredes del intestino. Mediante las secreciones hormonales, el intestino delgado es capaz de controlar los procesos digestivos.

CÓMO SE DESARROLLA LA ABSORCIÓN

El intestino delgado tiene una estructura que permite que la absorción de los nutrientes sea óptima. Dispone de una extensa superficie interior proporcionada por los pliegues, en forma de acordeón, de la pared intestinal. La pared está recubierta por unas estructuras en forma de dedo llamadas *vellosidades*. Se proyectan hacia el interior del tubo desde todas las direcciones. El intestino delgado de un adulto normal tiene una superficie de unos dieciocho o diecinueve metros cuadrados. Las pequeñas partículas moleculares del alimento descompuesto pueden entrar al interior de las células que recubren las vellosidades y son absorbidas por los diminutos capilares sanguíneos, llegan a la vena porta hepática y son transportadas al hígado, donde se reduce su tamaño todavía más. Desde el hígado, las sustancias alimenticias digeridas son transportadas hasta otras células del organismo para respaldar las actividades celulares dadoras de vida.

Los productos alimenticios grasos no penetran en el torrente sanguíneo como lo hacen otros alimentos. Son absorbidos desde el intestino a través de conductos en las vellosidades llamados *vasos quilíferos*. Los vasos quilíferos están conectados al sistema linfático, por medio del cual estas moléculas grasas acaban llegando al conducto torácico. El conducto torácico drena en la vena cava, en la zona del cuello. Este proceso permite que las grasas entren en el torrente sanguíneo, desde donde atraviesan el hígado para su reestructuración metabólica.

En el íleon, en el intestino delgado, se encuentran los nódulos de tejido linfoide llamados placas de Peyer. Estos tejidos linfoides contienen fagocitos o linfocitos, que tienen una función protectora mediante el ata-

que a y la destrucción de bacterias perniciosas que logran llegar al interior del intestino.

El intestino delgado tiene una longitud media de 6,6 a 7,2 metros y tiene un diámetro de entre 3,1 y 3,8 centímetros a lo largo de todo su recorrido. El íleon termina en la base del intestino grueso, en la parte inferior derecha del abdomen.



Las vellosidades son estructuras con forma de dedo que recubren la pared del intestino delgado.

EL INTESTINO GRUESO O COLON

Al cabo de entre unas ocho y diez horas de haber comido, el alimento ha pasado a lo largo del intestino delgado y ha sido prácticamente digerido. Pasa entonces al intestino grueso para sufrir los procesos digestivos finales y su eliminación.

El colon se divide en las siguientes partes: el ciego, el colon ascendente, el colon transverso, el colon descendente, el colon sigmoide y el recto. En conjunto mide aproximadamente un metro y medio y su diámetro es de unos 6,3 centímetros.

El ciego es un saco sin salida cuyo extremo abierto se une al colon ascendente mientras éste se dirige hacia arriba, hacia la primera curva, llamada flexura hepática. En el ciego se encuentra la válvula ileocecal, un músculo en forma de esfínter que controla el flujo de alimento digerido que pasa del intestino delgado al grueso.

Situado en el extremo del ciego tenemos un saco en forma de lombriz, que es el llamado apéndice. Tiene unos 7,5 centímetros de largo y suele ser fuente de inflamaciones, lo que da lugar a un trastorno que recibe el nombre de apendicitis.

El colon, al contrario que el intestino delgado, tiene un recubrimiento o membrana mucosa que es lisa y carece de vellosidades. Rodeando a esta película mucosa hay una capa muscular formada por músculos interiores circulares y músculos exteriores longitudinales, tal y como los que se encuentran en el intestino delgado. El colon está moldeado en forma de cavidades bulbosas llamadas *haustros*. Estas haustras están formadas por músculos que se contraen, recogiendo el colon y haciendo que adopte una forma arrugada, y también permiten una expansión considerable.

El colon acaba en el recto y el ano, que es la abertura exterior. El ano se mantiene cerrado gracias al músculo llamado esfínter anal.

La membrana mucosa que hay en el interior del recto está estriada en forma de segmentos longitudinales, lo que le confiere un aspecto acanalado. Generalmente, la inervación del colon es escasa y, por lo tanto, los impulsos sensoriales son muy débiles. Como resultado de ello, la actividad muscular del colon no se siente, en gran medida. Encontramos una excepción en el recto, donde la inervación es mayor y, por tanto, sentimos el dolor relacionado con las hemorroides u otras alteraciones rectales.

CÓMO FUNCIONA EL INTESTINO GRUESO

El quimo pasa al ciego, procedente del intestino delgado, a través de la válvula ileocecal. En esta fase, el quimo consiste en sustancias alimenticias no digeridas o indigeribles; secreciones del hígado, el páncreas y el intestino delgado, y agua. En el ciego se absorbe la mayor parte del agua, haciendo así que el quimo adquiera una consistencia semisólida que ahora recibe el nombre de heces.

Para proporcionar lubricación para el tránsito de las heces, numerosas células recubren las paredes del intestino y secretan una sustancia mucosa.

Como resultado del batido por parte de las haustras, un constante efecto de chapoteo finaliza el proceso digestivo del quimo. Debido a la peristalsis en masa, las heces son empujadas hacia el recto y el ano, donde acaban por ser expulsadas del cuerpo. Este movimiento es provocado por la presencia de alimento en el estómago. Esta actividad vacía el ciego y hace que esté listo para recibir nuevo quimo procedente del intestino delgado.

ACCIÓN BACTERIANA EN EL INTESTINO

Cuando el intestino está sano, hay muy poca acción bacteriana en el intestino delgado. Por contra, el intestino grueso está repleto de miles de millones de estos organismos microscópicos.

La acción bacteriana en el intestino grueso desempeña un papel importante en la nutrición y la digestión. Estas bacterias beneficiosas sintetizan nutrientes valiosos mediante la digestión de porciones de la masa fecal. Entre otras, se producen vitamina K y vitaminas del complejo B. Este aspecto de la digestión no se comprenden su totalidad y está siendo sometido a más estudios. Cualquier proteína restante es metabolizada por las bacterias, dando lugar a sustancias más sencillas. Los subproductos de la actividad bacteriana son numerosos, como por ejemplo el indol, el escatol, el ácido sulfhídrico, ácidos grasos, gas metano y dióxido de carbono. Algunas de estas sustancias son muy tóxicas y malolientes, y de ahí el olor que acompaña las heces.

El color marrón de las heces es resultado de los pigmentos biliares procedentes del hígado. Cuando las heces no son marrones sino que tienen un aspecto como el de la tiza, hay un problema con la secreción biliar y la capacidad digestiva.

Cuando las heces llegan al recto, están formadas por alrededor de un 70 por 100 de agua. Un 30 por 100 de su peso está formado por bacterias, y el resto corresponde a residuos de alimento, celulosa, materiales indigeribles y células muertas eliminadas por el organismo.

El tiempo que le lleva al quimo convertirse en heces en el ciego y viajar hasta llegar al recto depende de la cantidad de fibra en el alimento

y de su contenido en agua. Unas heces más voluminosas circulan más rápidamente, ya que proporcionan sustancia para que la musculatura intestinal trabaje. Por otro lado, al colon le resulta difícil hacer avanzar unas heces blandas y sin fibra. Cuanto más tiempo les lleve, más agua se absorberá, haciendo que las heces queden compactadas y duras, de modo que se vuelve difícil eliminarlas.

Pasar por alto la necesidad de evacuar, además de consumir alimentos pobres en fibra, dará lugar a estreñimiento. Los laxantes tomados como ayuda para hacer de vientre actúan para incrementar la cantidad de líquido retenido en las heces o actúan como lubricante para permitir una deposición fácil. Frecuentemente, los laxantes se formulan de modo que son un irritante o un veneno y estimulan a las paredes intestinales, de modo que se contraigan de forma anormal para así expulsar las sustancias irritantes. Es muy fácil volverse dependiente de estos fármacos y, de este modo, anular permanentemente el funcionamiento intestinal normal.

La expulsión de heces líquidas, o diarrea, puede venir provocada por el uso excesivo de laxantes, el estrés nervioso, las infecciones o la presencia de sustancias tóxicas en el intestino.

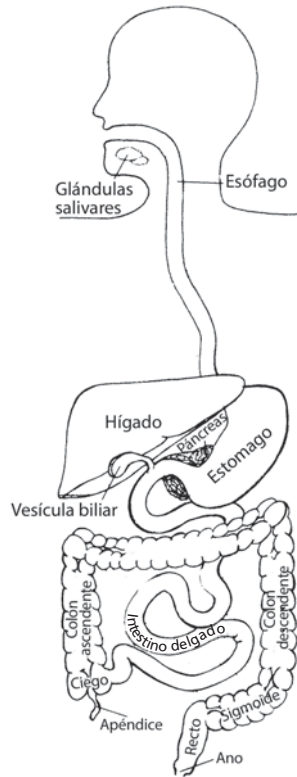
El control y el tratamiento adecuados del intestino potencian el flujo y el ritmo naturales de los órganos digestivos, proporcionando así un funcionamiento regular, indoloro y eficaz, como el descrito en este capítulo.

LA FORMA DEL COLON

Un colon sano y con un funcionamiento normal tiene la forma que podemos apreciar en la ilustración mostrada unos párrafos más adelante. El ciego está ubicado en la parte inferior derecha del abdomen. Desde aquí, el intestino sube hacia el colon ascendente, hasta que alcanza el primer giro hacia la izquierda. Este punto de giro recibe el nombre de flexura hepática debido a su cercanía al hígado. Desde ahí, el intestino avanza cruzando el abdomen por debajo del estómago hasta alcanzar el segundo giro, llamado flexura esplénica. Esta sección del intestino, que es el colon transversal, es el único órgano del cuerpo que discurre de derecha a izquierda.

En un intestino normal, el colon transversal sigue un camino ligeramente ascendente hasta llegar a la flexura esplénica.

Desde la flexura esplénica, el intestino se dirige hacia abajo en forma del colon descendente hasta alcanzar el colo sigmoide, justo por encima del recto. Aquí, en el colon sigmoide, se encuentra el lugar de retención de las heces que esperan a ser evacuadas. El recto viene después del colon sigmoide y traza una curva en forma de «S» hasta llegar al ano, donde encontramos el músculo llamado esfínter anal.



Tracto digestivo normal.