

ONCOLOGIA HOLISTICA

EL PORQUE Y EL PARA QUE DEL CANCER Y LOS TUMORES BENIGNOS COMO PREVENIRLOS Y TRATARLOS EXITOSAMENTE

INTRODUCCIÓN:

De todos los temas que se abordan en este libro, éste, junto con el del S.E.D.A y el de los lácteos, representan el mayor aporte a la Ciencia y al Arte de la Salud, que humildemente puedo hacer.

Esto es porque precisamente se trata de mi especialidad original.

Sin embargo, a pesar de haber atendido más de 1.000 pacientes oncológicos en más de 22 años que llevo de médico, no he podido hasta ahora reunir las condiciones básicas como para poder presentar, los resultados obtenidos con nuestro método (SHENG) en pacientes con patologías tumorales y leucemias, con todo detalle, apoyo estadístico y confirmaciones de laboratorio, como sí lo he podido hacer en el caso del S.E.D.A., aunque, Dios mediante, en algunos años más, esto lo podremos también brindar.

Hasta ahora, todo lo investigado al respecto, sirvió como para que los autores nos convenciéramos de cuál sería la manera más inteligente para encarar con éxito, la prevención y el tratamiento del cáncer y de los tumores benignos. Más de 200 enfermos que estaban desahuciados, con cánceres de los más graves, terminales y teóricamente incurables, hoy son un canto a la vida gracias a llevar a la práctica lo que sugerimos a través del SHENG.

Debemos aclarar que al hablar de éxito o exitosamente, esto no siempre es sinónimo de que el paciente se cure.

También se considera un éxito, que el tumor se achique o no crezca, quedando la enfermedad controlada durante años, hasta que el paciente muera por causas naturales o quizás por el mismo cáncer, pero habiendo vivido mucho tiempo más de lo que se suponía y con una calidad de vida digna y prácticamente sin sufrimiento (esto último lo vimos en otros 200 de los pacientes desahuciados) y casi todos los más de 600 que no lo estaban, salvaron su vida y están bien, no sólo gracias al SHENG sino también a la complementación con otros métodos naturales o convencionales que en su caso resultaron útiles.

Pero el verdadero sentido de la palabra éxito no lo es tal, ni aunque el paciente se cure del más grave y diseminado de los cánceres. Sólo lo es, si logró comprender el porqué y el para qué de su enfermedad y de la vida misma e hizo los cambios que el destino le estaba proponiendo, a través de esta patología, para así lograr el crecimiento espiritual que vino a buscar a esta vida y que, a criterio de los autores, representa el sentido esencial de la misma.

De ser así, como lo postulamos, no sería un éxito completo que el paciente se cure de su enfermedad, ya sea con métodos convencionales o naturales, pero que vengan de afuera y que dependan de otros, si paralelamente no aprovecha lo que quizás sea, la gran oportunidad de su vida, para el logro de lo más trascendente que vino a hacer.

Paradójicamente, sí lo obtendría a ese verdadero éxito, aquella persona que logre lo antedicho, aún poco antes de morir por ésta o cualquier enfermedad o accidente.

Por supuesto que lo ideal sería crecer espiritualmente y además curarse y vivir sano y en plenitud por muchos años más, pero no siempre se logra este ideal.

En otras palabras, curar el cuerpo es deseable, pero más bien como una consecuencia de sanar el alma. Si el destino (o Dios), nos permiten curar el cuerpo sin sanar el alma, quizás sea para otorgarnos más tiempo y oportunidades para enmendar errores, luego de reconocerlos, a través de métodos como los que luego veremos o de otros. Pero queda claro que no es lo mismo curarse que sanarse y que no se trata de estar sano para ser feliz, sino de ser feliz, para estar sano y que, para tener éxito, lo primero es perderle el miedo al cáncer, al sufrimiento y a la muerte. Hay técnicas muy sencillas y efectivas, que más adelante explicaremos, que ayudan mucho en este sentido.

Los científicos más críticos y escépticos, seguramente demandarán estadísticas y confirmaciones histológicas en el 100% de los casos, que por varios años todavía no podremos disponer, aunque queda por escrito el compromiso de que cuando llegue el momento oportuno, esa demanda justificada, va a ser satisfecha.

Sucede que no es fácil, en un país como la Argentina, con muy pocos recursos económicos personales, conseguir apoyo para la investigación, cuando la conclusión de la misma es que hay que consumir menos o directamente no consumir ciertos productos, en vez de concluir que lo importante es consumir más de lo que vende el que pone el dinero para la investigación.

Pero a pesar de no poder presentar todavía este tema, tan puntillosamente fundamentado como quisiéramos, tampoco era cuestión de esperar 20 años más para exponerlo, ya que aún con imperfecciones, durante el tiempo que lleve perfeccionarlo, seguramente muchas personas van a verse beneficiadas con su lectura y con la puesta en práctica de lo que aquí sugerimos.

Con que una sola persona salve su vida gracias a esto, ya se justifica no esperar un minuto más para su publicación.

La muerte por cáncer de un hermano mío, de 25 años de edad, ocurrida en 1976, fue lo que me llevó a convertirme en médico y a especializarme en Oncología. Por esto siento que con cada persona con cáncer que atiendo, estoy pudiendo ayudar a ese hermano a quien vi morir con mucho sufrimiento, sin poder hacer nada más que acompañarlo.

Desde entonces, mis energías se centraron en buscar las causas y las soluciones de esta enfermedad y al ir las conociendo, me fui abriendo a tratar hasta hoy 10.000 pacientes con todo tipo de patologías, experiencia sobre la cual se basa este libro, para ofrecerles, de paso, a todos ellos y ahora también a quienes lean esta publicación, la más completa prevención para el cáncer, que yo por lo menos, conozca.

Al hacer el Curso de Especialista en Oncología Clínica y Quimioterapia Antineoplásica, en el Hospital Militar Central de Buenos Aires, no tuve ni una sola clase sobre Nutrición.

Al hacer luego el Curso de Médicos Diplomados en Nutrición en el Hospital de Clínicas, no tuve más que una breve y muy incompleta clase sobre Cáncer, pese a que estos Cursos duraban 2 años cada uno, con una asistencia de todas las mañanas enteras.

O sea que en la década del 80, al menos en la Argentina, la relación entre Nutrición y Cáncer era tierra de nadie, pese a que en el mundo ya había habido Congresos y hasta una revista científica, que precisamente llevaban este nombre. Esto me llevó, junto a otros colegas, a investigar en libros de Naturismo y especialmente de Macrobiótica, donde había mucha información muy seria, asociada con formas de expresión deterministas o fanáticas, intolerables para una visión escéptica, como la que se nos induce a tener en la Universidad.

Trascendido esto y llevado a la práctica lo aprendido, en mí mismo y en los primeros pacientes oncológicos, los resultados fueron tan espectaculares que el entusiasmo me llevó a pretender compartir esta información con la mayoría de mis compañeros y profesores del Curso de Nutrición, pero el rechazo y las presiones fueron tan tajantes, que si bien había terminado la cursada del

mismo y sólo me faltaba rendir los últimos exámenes, desistí de hacerlo, dándole así el gusto a mis detractores, que me habían calificado con altas notas antes de que yo iniciara esta campaña que contradecía sus enseñanzas, pues no me importaba tanto el título de especialista en Nutrición, como lo que pude aprender en este Curso (de lo cual estoy muy agradecido).

Atacar el tumor (sin que el paciente muera en el intento), es algo útil, pero secundario a nuestro criterio.

Lo más importante es descubrir artesanalmente en cada paciente y desarticular las causas que lo provocaron, para dejar de seguir echando kerosene al incendio con una manguera de bombero, mientras se intenta apagarlo con agua a través de una manguerita de jardín.

Limitarse a atacarlo, a veces es tan absurdo como agarrarse a trompadas con la sombra.

Este capítulo pretende convertirse en una apropiada ayuda, para que cada paciente oncológico o portador de algún tumor benigno, pueda encontrar y accionar su propio y característico interruptor, acompañado y supervisado en su proceso, por Asistentes Terapéuticos y Profesionales de la Salud, capacitados especialmente para tal fin, sin por esto generar dependencia, en ningún sentido

Deberán instruirlo y apoyarlo, pero no pueden hacer el trabajo por él.

De esta forma será el paciente y nadie más que el paciente, quien logre encender la luz de su Fuerza Natural de Autocuración y hará con esto que la sombra (o enfermedad), vaya desapareciendo o al menos desactivándose.

Se trata de un interruptor de esos que se giran para ir dando gradualmente una mayor intensidad a la luz.

Algunas personas lo giran más rápido, otras más lentamente; por momentos se estancan, en otros retroceden y en otros vuelven a avanzar.

La convicción, voluntad, perseverancia, disciplina, coherencia y sobre todo el Amor, que primariamente por sí mismo y secundariamente por el prójimo, tenga el paciente, así como las circunstancias que atraviere y la asistencia y capacitación que reciba, para sobrellevar las que sean adversas con entereza, serán los factores que incidan en qué tan rápido y hacia donde, gire el paciente el interruptor.

A veces se hace fácil, a veces no. Es como una partida de Ajedrez, no como una pelea callejera a vida o muerte. Aunque la vida esté en juego, la desesperación al pensar en esto le quita posibilidades al paciente.

Dijimos antes que lo primero que hay que hacer, es perderle el miedo al cáncer, al sufrimiento y a la muerte y para lograr esto, recomendamos imaginar al cáncer como un mensajero, un despertador, un maestro, con quien podemos jugar al Ajedrez.

Como en una partida de ajedrez, puede haber buenas y malas jugadas. Algunos errores que sean muy gruesos, pueden hacernos perder la partida, pero a veces, cuando todo parece perdido, surge una jugada brillante y el asombro y la alegría de ganar el partido de una forma increíble.

Para esto más que luchar y luchar como un gladiador contra un león, hay que detenerse a pensar con la cabeza y sentir con el corazón, hasta descubrir los porqué y los para qué de la enfermedad que tengamos, para luego poner todas nuestras energías, en hacer todo lo que tengamos que hacer, que no es precisamente limitarnos a recibir pasivamente, cualquier tratamiento que nos den, soportando estoicamente los efectos adversos y creyendo que con sólo eso, nos ganamos el derecho a la curación.

Si por ejemplo, como veremos, cierta persona tiene un cáncer, relacionado con su soberbia y sensación de omnipotencia e invulnerabilidad, que lo lleva a fumar 1 ó 2 ó más paquetes de cigarrillo por día, creyendo que el cáncer a él no le va a tocar, si después le aparece un cáncer y su actitud es desafiante y con toda la convicción de que la enfermedad a él, no lo puede vencer, no hace otra cosa que echar más leña al fuego, porque es más de lo mismo, o sea: soberbia.

Si por el contrario otra persona tiene otro cáncer, pero vinculado con una gran depresión y falta de ganas de vivir, por no encontrarle el sentido a la vida y tiende a autodestruirse llenándose de dulces, harinas, carnes rojas y sobre todo lácteos (tan cancerígenos o más que el tabaco, por lo que luego veremos), para tapar con comida ese vacío existencial, muy probablemente no acepte o si lo hace será a regañadientes y sin ninguna convicción y por ende sin mucha efectividad, la mejor de las dietas anticancerígenas, desintoxicantes e inmunomoduladoras que le podamos indicar, si paralelamente o previamente, no la ayudamos a reencontrarle el sentido a la vida y que el Amor por la misma, le haga despertar las ganas de alimentarse sanamente y ordenar sus hábitos.

Estos son sólo dos ejemplos, pero ya veremos muchos otros diferentes. Aquí se han expuesto estos, para que se comprenda que al igual que en el Ajedrez, la estrategia que nos sirve para ganarle a un rival, con otros, nos puede hacer perder.

Mientras el primero requiere como principal herramienta desarrollar una sincera humildad, que a veces el mismo sufrimiento y quebranto por ser declarado como desahuciado ayuda a lograr, el otro en cambio debe basarse en una profunda decisión de querer vivir y en la convicción de que dentro de si mismo, tiene todo lo que necesita para sanarse, siempre que deje de poner kerosene en su tanque de nafta.

En otras palabras, uno tiene que dejar de sentirse omnipotente y el otro dejar de verse como una impotente víctima de la enfermedad. Es precisamente lo contrario y aunque tuvieran exactamente la misma enfermedad, su tratamiento causal, va a ser diametralmente opuesto, aunque se les indique una dieta parecida y tratamientos naturales y/o convencionales muy similares.

Por esto al igual que en este juego-ciencia, se requiere inteligencia e intuición, por parte del paciente o de quienes lo guíen y en este caso también de plena confianza del enfermo hacia ellos, con la rapidez justa, ni de más ni de menos, en el pensamiento y en cada movimiento.

Pero también hace falta tener claro, cuál es el objetivo del juego, que en este caso no es sólo comerse al rey rival, sino crecer espiritualmente gracias al juego, sea que ganemos, perdamos o hagamos tablas (empatemos), aunque si ganamos, mejor.

También con qué piezas contamos tanto nosotros, como nuestro rival, que en este juego no son las mismas. Qué movimiento tiene cada pieza. Cuándo una de nuestras piezas puede entorpecer el movimiento de otra más útil y cuándo en cambio, potencia su poder. Cómo obstruir el movimiento de las piezas rivales más importantes. Cuándo conviene sacrificar una pieza para obtener un beneficio mayor.

Cómo atacar sin olvidar defenderse y cómo identificar el momento preciso en el que ya no podemos aspirar ni a hacer tablas, para no prolongar innecesariamente la agonía, sin que por esto pateemos el tablero, al comprender que saber perder, es también una forma de ganar y que así como la vida es sólo un juego, la muerte después de todo, no es la muerte de nadie, sino tan sólo un parto al revés y el desafío es aprender a disfrutarlo, pese a que venga con algo de dolor.

El sufrimiento se minimizará si no centramos nuestra atención en él, sino en el interés y el entusiasmo por descubrir sin preconceptos rígidos, qué será lo que viene después y así también en perdonarnos y perdonar los errores propios y ajenos, sanando las heridas del alma y honrando la frase de Almafuerte: "Todos los incurables tienen cura, cinco segundos antes de la muerte".

A muchos todo esto, les puede parecer sólo palabras, pero si podemos trascender el apego o amor mal entendido por la vida propia o ajena, el miedo al sufrimiento o a la nada, que es lo que muchos creen que es lo que viene después de la muerte y desactivar, como ya veremos, el programa mental que nos han ido grabando desde que nacimos, para encontrarnos con nuestra verdadera esencia y así intentar pensar, sentir y actuar desde la misma, seguramente comprenderemos que es exactamente así, como se acaba de plantear. Y si no logramos esto, intentarlo, ya es un avance.

Pero así como todo jugador de Ajedrez, primero tuvo que capacitarse para aprender las reglas del juego y las posibles estrategias, además de las nuevas, que él mismo pueda crear, todo enfermo de cáncer o de tumores benignos, así como de cualquier patología seria o no tanto, debe conocer el amplio abanico de posibles causas, para identificar por sí mismo o con la ayuda de profesionales, entre ellas o entre otras que incluso él mismo podría sumar a este listado, cuáles son los porqué y los para qué, de su propia enfermedad. Por eso a continuación, veremos ese listado y luego en detalle, a cada posible causa.

LA ANTESALA DEL ÉXITO:

DESCUBRIR LAS CAUSAS DE CADA CASO EN PARTICULAR

Lo que aquí presentaremos, refleja nuestras observaciones durante 23 años, atendiendo más de mil casos oncológicos estudiados y tratados con criterio holístico y por lo tanto, poniendo el acento en descubrir artesanalmente las causas, para después desarrollar estrategias específicas para desarticularlas y sólo secundariamente, atacar el tumor con métodos naturales y / o convencionales, según lo aconseje, en cada caso, el sentido común, las circunstancias y la intuición del paciente y del equipo que lo asista, incluyendo en el mismo a la familia, cuando ésta colabora y no desentona en esta orquesta, que como a todas, no le debe faltar un director, que sea, preferentemente, un oncólogo holístico.

Como ya hemos afirmado en otro capítulo de este libro, generalmente cuando el paciente le pregunta a su médico sobre las causas de su enfermedad, la respuesta, si el caso es oncológico, suele ser que las mismas son genéticas o virósicas o simplemente, que aún la ciencia no las conoce, salvo en contados casos, como lo vinculado con el cigarrillo o con el exceso de exposición al sol o a las radiaciones y sólo últimamente, un porcentaje creciente de médicos, también responden que algo de influencia, en algunos casos, tendrían errores dietéticos como el abuso de ingesta de grasas saturadas, azúcar y harinas refinadas, así como de ciertos aditivos cancerígenos, además del exagerado uso de algunos medicamentos, sobre todo hormonales, como anticonceptivos o anabólicos.

Pero esta tibia y muy incompleta respuesta, a una pregunta que la mayor parte de pacientes ni siquiera hace, porque ya imagina la contestación, merece una ampliación que daremos a lo largo de varias páginas de este capítulo.

A través de los años se ha ido generalizando cierta vaga idea de que la dieta también tiene algo que ver, además del cigarrillo, pero llama poderosamente la atención, que a más del 98% de los pacientes oncológicos que atendimos, incluso casos de cáncer de colon, los médicos ni les hayan mencionado a sus pacientes, luego de operarlos y de hacerle o no, quimio o radioterapia, que sería importante que cambien su alimentación para prevenir una reactivación de la enfermedad.

Cuando eso sí se menciona, generalmente es limitándose a sugerir la reducción de lo mencionado un par de párrafos arriba y el cuidado con las frituras, las salsas fuertes y el exceso de alcohol, pero casi nunca una mención al poderoso efecto cancerígeno del exceso de proteínas, especialmente bovinas, así como de otros componentes naturales o no de carnes rojas y sobre todo de lácteos, incluso descremados, que por el contrario se sugiere incrementar para mantenerse fuertes, sin anemia y sin osteoporosis, siendo que en realidad provocan estos trastornos en vez de evitarlos, como ya hemos visto, según incuestionables estudios de la Univ. de Cornell, Harvard, Oxford, etc.

Esto es, por lo que veremos enseguida, lo mismo que decirle a un paciente con cáncer de pulmón, que le conviene fumar mucho, si quiere evitar una recaída.

Mucho peor aún es darle, como se hace casi siempre, a un paciente con cáncer terminal, esos alimentos concentrados que suelen venir en lata y que hasta se aportan por sonda nasogástrica, ya que por su composición resultan ideales, más que para fortalecer al paciente, para hacer que crezca muy rápidamente, el tumor que está matando al paciente.

Si usted quiere saber cómo es posible que de esto no estén enterados la mayor parte de los médicos, pese a que esta afirmación está más científicamente fundamentada aún, como veremos, que la relación entre el cigarrillo y el cáncer de pulmón, pregúntese quién le pagaría un sueldo a un visitador médico o financiaría Congresos o Revistas Médicas, sin tener nada que vender y sólo para que a los médicos les llegue esta incuestionable información.

Hasta tanto esto no lo solventen filántropos que se hayan hecho ricos, pero no por vender productos perjudiciales para la salud individual y ambiental, probablemente esta información no llegue masivamente, sino sólo a aquél que se moleste en ir a buscar, por sospechar algo de todo esto.

Por esto no hay que echarle la culpa a los médicos y en realidad a nadie, porque casi todos los verdaderos responsables, creen estar haciendo un sano negocio y un bien a la gente, como el de criar vacas y/o comercializar sus productos, por ejemplo.

No busquemos culpables, busquemos soluciones. Para esto, lo primero es la Educación para la Salud Plena, que es lo que estamos intentando hacer.

En nuestra experiencia, lo genético y lo virósico tienen una importancia menor, casi despreciable, ya que, por lo que veremos luego, si ya cerca del 50% de las personas, va a tener un cáncer en algún momento de su vida, se muera por él o no, deben ser pocas las personas que no tengan algún familiar con cáncer y por lo tanto algún grado de predisposición genética.

En cuanto a lo virósico, como dijo Pasteur, el germen no es nada, el terreno lo es todo.

¿Quién no tuvo alguna vez algún contacto con algún virus oncogénico si, para dar un simple ejemplo, se comprobó en EE.UU., en el 20% de las leches de vaca estudiadas, la presencia de un virus asociado a la leucemia humana y emparentado con el HIV?

Como claramente podemos deducir, ni lo genético, ni lo virósico, son decisivos por sí mismos, sólo puede haber algún grado de predisposición al cáncer en quienes tengan muchos antecedentes de familiares que hubieran padecido esta enfermedad o en aquellos que por sus hábitos estén muy frecuentemente infectándose con virus oncogénicos.

Pero esto no debería quitarle el sueño a nadie, ya que una cosa es la predisposición y otra muy distinta es el desarrollo concreto de una enfermedad y el camino que va de la predisposición al diagnóstico, se puede cortar o acelerar con lo que a nuestro criterio, es lo más importante y es lo que veremos a continuación.

Es indudable que lo que más se heredan son los hábitos y las actitudes y por aquí pasa lo verdaderamente decisivo en la generación o no de un cáncer o de un tumor benigno.

En cerca del 90% de los más de mil pacientes oncológicos que atendimos, observamos, como causas de sus cánceres o tumores benignos, tanto a los factores dietético-ambientales, como a los psicosocioespirituales. En a lo sumo el 5%, solamente los primeros y en otro 5%, solamente los segundos.

Sería como una campana de Gauss, también conocida como el sombrero de Napoleón o la boa de "El Principito", que se comió al elefante.

O sea un mínimo porcentaje de las personas no tenía ningún factor psicosocioespiritual que pudiera ser reconocido como causal decisivo de su cáncer, pero seguía una alimentación y otros hábitos de vida, tan caóticos o bien estaban tan expuestas a factores ambientales cancerígenos, que esto alcanzó para generarles un cáncer.

Otro mínimo porcentaje se alimentaba sin carnes ni lácteos, salvo excepcionalmente, sin tantos dulces ni harinas blancas, ni tantos aditivos peligrosos, ni tanta exposición al tabaco, radiaciones perjudiciales u otros factores dietético ambientales cancerígenos, pero tenía causales psicosocioespirituales tan fuertes, que por sí mismos, estos alcanzaron para generarles un cáncer o bien tumores benignos.

Pero la gran mayoría de los casos, en cambio, tenía combinadamente a ambos de estos dos grandes tipos de causas de estas patologías.

Por tal motivo, recomendamos evitar las posturas rígidas y deterministas, tanto psicólogos, como biólogos o sea, en términos más fáciles, creerle sólo a medias, a quienes dicen que las causas del cáncer son siempre psicológicas y a quienes sostienen que son siempre biológicas (por ejemplo, dietéticas).

Según nuestras observaciones, las dos campanas tienen sólo una parte de la verdad. Para encontrar toda la verdad, no queda otra que adoptar una visión holística, que precisamente significa total o integral.

En principio, necesariamente, veremos algo de cifras, no muy actualizadas por cierto, pero si se actualizaran serían seguramente más contundentes aún, sobre la incidencia de cáncer a lo largo del siglo y porqué decimos que el cáncer es una enfermedad de los países ricos o con una riqueza mal entendida o de los que, como el nuestro, pese a la crisis y al crecimiento de la desnutrición, sigue prevaleciendo el hiperconsumo, pero de comida chatarra.

Al menos en nuestro país, rara vez falta el asadito del domingo o cualquier día por cualquier excusa, con mucha de la mundialmente famosa carne de vaca argentina y con todo tipo de achuras, y pollo común llenos de hormonas y otras sustancias cancerígenas.

Las pizzerías, heladerías, kioscos, panaderías y chocolaterías (como las de Bariloche), desbordan de gente y la mayoría de las personas se la pasa tomando mate con facturas, bizcochitos de grasa, torta frita y galletitas o comiendo sandwiches o empanadas de carne o jamón y queso, salchichas, hamburguesas, chorizos, golosinas y bebidas gaseosas.

En los buenos Restaurantes, donde no cobran caro, la gente suele esperar media hora para conseguir una mesa para almorzar o cenar y no sólo en días festivos, platos donde rara vez falta la carne, los fiambres o el queso. Y en los de tenedor libre, la mayoría aprovecha para engullir de todo, como si fuera la última oportunidad de comer, que dispongan por el resto de su vida.

En los países pobres, no se alimentan precisamente así, aunque tampoco se alimentan bien.

Allí la gente se enferma y se muere por lo que les falta. Aquí por lo que nos sobra o por no saber aprovechar bien lo poco o mucho que tengamos. Vivimos como pobres, pero nos alimentamos como ricos y esto nos lleva a la paradoja de no gozar de los verdaderos beneficios de la riqueza, pero sí de sus perjuicios, como por ejemplo el cáncer, con todo el sufrimiento que éste suele implicar. Si observamos nuestro proceder y no le rehuimos a las cifras que siguen, basadas en publicaciones científicas irrefutables, ¿no nos debería dar vergüenza, seguir hablando de viveza criolla? O quizás deberíamos definirlo, como suicidio a la criolla, que es encubierto, pero mucho más doloroso que el

habitual.

En países ricos y en los que, como en el nuestro, nos alimentamos como si lo fuéramos, el cáncer representa la segunda causa de muerte (20 a 30%), sólo superada por las enfermedades cardiovasculares (50%), mientras que en los países pobres, el cáncer figura por debajo del décimo lugar.

En época de Guerras Mundiales, en los países afectados, la gente no podía darse el lujo de criar tantas vaquitas, ni de refinar cereales o azúcar, ni de llenar de aditivos sus comidas.

Se tenían que alimentar de granos enteros, verduras, hortalizas, legumbres y frutas, porque la situación no daba para más y en ese momento, en estos países, la incidencia de cáncer bajó mucho, pese a que los factores psicosocioespirituales del mismo, como las broncas, el odio, el rencor, las culpas, el miedo y la depresión, seguramente fueron mayores que en épocas de paz o incluso, que ahora.

Baste saber que la forma más sencilla de enfermar a ratas de cáncer o de artritis reumatoidea, es darle de comer por 3 meses, sólo pan lactal y queso.

Píense Usted. en esto, antes de comer pizzas de muzzarella o sandwiches con queso. Si aún así decide ingerirlos y todavía los disfruta, hágalo sin miedo, para no aumentar el perjuicio.

El cáncer es la patología que más vertiginoso crecimiento ha tenido a lo largo del siglo XX.

A principios de este siglo pasado, era considerado como una enfermedad rara, pese que en aquellos tiempos, no dejaban de estar presentes la mayor parte de los factores psicosocioespirituales que, por lo que luego veremos, predisponen al cáncer y a muchas otras serias patologías. Sin embargo, dado que de esta época no se cuenta con estadísticas fidedignas, iniciaremos la comparación con el año 1950.

Según la O.M.S, 1 de cada 8 de las personas que vivían en países industrializados en 1950, habría de padecer cáncer en algún momento de su vida. Una de cada 4, en 1980 y una de cada 2 (según cálculos estimativos), en el año 2000.

Esto no implica que mueran todos ellos por esta enfermedad, pero sí que el 50% de la actual población de países industrializados y seguramente también el nuestro (aunque no seamos un país industrializado, pero nos alimentamos como en ellos), va a padecer de cáncer en algún momento de su vida, ya sea que se cure o que se muera por él.

Si tomamos en cuenta el cáncer subclínico, esta cifra ya debe haber sido seguramente superada.

Del total de cánceres detectados en un estudio efectuado sobre 3.534 autopsias realizadas en personas de más de 65 años (40,3% en el hombre y 23,9% en la mujer) aproximadamente la mitad habían pasado inadvertidos durante la vida, lo cual nos habla también de la poca sensibilidad de los métodos de diagnóstico temprano habituales. Esta diferencia entre hombre y mujer se debe a que las dos localizaciones más frecuentemente halladas fueron pulmón y próstata. Otro estudio nos informa que cerca del 50% de los hombres mayores de 80 años tiene un cáncer de próstata generalmente subclínico. (ver otras lecturas recomendadas). En su conjunto, a hombres y mujeres de más de 65 años se les detectó cáncer en las autopsias, en un 32,5% del total (1.149 casos). Este estudio se hizo en 1974. si se hiciera ahora, en la primera década del 2000, seguramente superaría la cifra del 50% de la población prevista por la OMS.

Como vemos el cáncer constituye un problema mucho más frecuente de lo que algunos creen. Dado que el aumento más dramático en la incidencia de cáncer de los últimos 20 años se ha dado en

personas de 40 a 60 años de edad, no tiene asidero pensar que su incremento se deba solamente a que al aumentar el promedio de vida, la gente tiene más posibilidades de enfermar de cáncer.

Por otra parte la justificación que se quiere dar a esta elevación en el registro de cáncer, aduciendo que antes no se llegaba a su diagnóstico con tanta frecuencia, por no contarse con tecnología tan sofisticada, pierde asidero con sólo saber que aún hoy el 50% de los cánceres quedan sin diagnóstico por el sólo hecho de pasar inadvertidos y del 50% restante en 1.950 ya se conocían muchos de los métodos que hoy se emplean para poder arribar al diagnóstico, sobre todo los invasivos como la cirugía o la endoscopia con tubo rígido, así como también la radiología y la citología exfoliativa.

En lo que se logró mayor progreso ha sido en algunos métodos no invasivos como la Tomografía Computada o la Resonancia Magnética Nuclear, pero su empleo en Medicina, no se hace masivamente, por lo cual tampoco se justifica esta afirmación.

Es evidente que un aumento tan alarmante del cáncer en los países pertenecientes a la sociedad de hiperconsumo se debe precisamente a su condición de tal.

Los países industrializados integrantes del bloque autodenominado socialista no dejan de pertenecer por esto a la sociedad de hiperconsumo. Por ello en Rusia, por ejemplo, la tasa de mortalidad por cáncer se duplicó en 13 años: en 1.960 era de 335,2 por cada 100.000 habitantes, mientras que en 1.973 subió a 675,2 en pleno esplendor soviético.

Prueba irrefutable de que el cáncer es una enfermedad de la sociedad de hiperconsumo y relacionado no sólo con él, sino también con las consecuencias ambientales que provoca, la constituye la comparación entre las tasas de mortalidad por cáncer de países desarrollados y subdesarrollados. Por ejemplo mientras Francia tiene según la OMS una tasa de mortalidad por cáncer de 203,1 por cada 100.000 habitantes, la misma tasa para Guatemala es sólo de 27,4; ¡casi 8 veces menor, pese a que en Guatemala seguramente no se cuenta con los mismos avances en el diagnóstico temprano y el tratamiento precoz que las que tiene Francia! Por si quedaran dudas, al respecto y se quisiera disfrazar esta realidad, bajo el endeble escudo de factores genéticos, virósicos, etc., que si bien existen, son de poca importancia, baste saber que cuando un país subdesarrollado adquiere progresivamente los hábitos de vida de países más avanzados paralelamente aumenta en él, el número de cánceres. Claro ejemplo de esto lo constituye Puerto Rico, cuya tasa de mortalidad por cáncer aumentó en forma espectacular durante los 15 años que siguieron al despegue económico.

Todo lo visto nos muestra los fundamentos de una opinión que día a día se va generalizando: de los factores causantes del cáncer son, con mucho, los dietético ambientales, los que mayor participación tienen. Se atribuye a ellos, aunque no hay parámetros que permitan medirlo con exactitud, el 80 a 90% de la responsabilidad en la generación del cáncer. Aunque también existen como se mencionó factores genéticos, virósicos, etc. Lo más importante del resto son los psicosocioespirituales, tan es así que según nuestra experiencia, estos han pasado a ser tan decisivos como los dietético ambientales en la generación del cáncer.

Sin embargo todos estos factores operan interrelacionadamente y como ya hemos visto y ampliaremos luego, la dieta por ejemplo, influye sobre nuestro comportamiento psíquico y éste a su vez nos puede llevar a proseguir o incrementar las mismas prácticas dietéticas y otros hábitos, que inducen al estrés, la depresión y las adicciones por ejemplo (SEDA) cerrándose así un círculo vicioso difícil de superar si no tomamos conciencia del mismo y orientamos nuestra voluntad hacia tal fin.

Se entiende por factores dietético ambientales a todo aquello que rodea al hombre y hace a su estilo de vida, es decir, el aire que respira, el agua que bebe, los alimentos que ingiere, los hábitos que posee, los fármacos que recibe, las tareas que desempeña, las radiaciones a las que esta expuesto, etc.

De un examen epidemiológico profundo, surgió claramente, que los hábitos personales de cada individuo, son mucho más relevantes en relación al cáncer que por ejemplo, la contaminación ambiental, la exposición a carcinógenos mientras trabaja, la exposición a las radiaciones o los fármacos que recibe. Dentro de estos hábitos se destacan por ejemplo el tabaco y la alimentación. Varios autores catalogan a la alimentación como el más importante de todos los factores generadores de cáncer que existen atribuyéndosele a la misma, la principal responsabilidad en un 40 a 50% de los cánceres masculinos y casi un 60% de los femeninos. Esto es en lo que se refiere al cáncer en general. Para algunas localizaciones específicas como el pulmón, sabido es que el cigarrillo tiene la mayor responsabilidad, ya que un gran fumador puede llegar a tener muchas posibilidades de adquirir un cáncer de pulmón que un no fumador, igualándose su incidencia sólo cuando se fumaran menos de 5 cigarrillos diarios o cuando pasan 15 años luego de dejar de fumar.

Pasaremos a continuación revista, en principio a los títulos de cada uno de los factores dietéticos y psicosocioespirituales que observamos como causales de cáncer y tumores benignos en los pacientes atendidos, para luego analizar cada uno. De los factores ambientales (que son también muy importantes) hablaremos más adelante y sólo sucintamente, pues son muchos los libros de Ecología disponibles, donde los mismos se detallan y además para no hacer de esta publicación algo más extenso de lo que ya es y porque pretendemos exponer sobre todo lo que en muy pocas publicaciones se expone.

Los alimentos o la dieta en su conjunto pueden generar cáncer o predisponer el terreno para su desarrollo, por diversos motivos.

Clasificación de las causas alimentarias del cáncer:

- Escasa cantidad de fibras en la dieta
- Elevado contenido calórico de la dieta.
- Elevada cantidad de grasas en la dieta (saturadas o no).
- Exagerada proporción de grasas poliinsaturadas / colesterol, sin aporte de antioxidantes.
- Exceso de proteínas, sobre todo de origen animal.
- Dietas carentes en determinadas vitaminas y minerales.
- Abuso de suplementos nutricionales ricos en determinadas vitaminas y minerales.
- Presencia de carcinógenos naturales

1) Constituyentes del alimento.

2) Contaminantes del alimento.

I) Presencia de Carcinógenos derivados de la actividad humana.

1) Aditivos intencionales del alimento o productos a partir de ellos.

2) Contaminantes del alimento.

3) Generados por el modo de preparar o procesar el alimento.

J) Dietas que generan mecanismos que indirectamente predisponen al cáncer.

K) Otros aspectos.

Factores psicosocioespirituales que predisponen al cáncer:

1. Soberbia o arrogancia Yang: ejemplo: fumadores que dicen: "a mí no me va a tocar".

2. Arrogancia Yin: Manejo consciente o inconsciente de los demás a través de la lástima o la culpa,

la demanda patológica de afecto: ser el centro de atención.

3. Inhibición de acción: ejemplo: mujer que debe separarse pero depende económicamente de su esposo y debe "tragarse las broncas".
4. Apego: ejemplo: a un familiar fallecido no haberlo podido enterrar y no desear vivir sin él (se incluye aquí también el rencor, la culpa, el odio y el miedo en general).
5. Frustración: ejemplo: por pérdida económica o de prestigio (también consecuencia del apego).
6. Falta de proyectos de vida y de incentivos para vivir: (no encontrarle sentido a la vida).
7. Bloqueo de la comunicación normal: ejemplo: expresar algo a través de la enfermedad.
8. La enfermedad como "tapabaches" para evitar un mal mayor: (tirarse bajo un tren, por ejemplo).
9. Miedo al cáncer, al sufrimiento, o a la muerte: ejemplo: creer que se a va a tener cáncer porque algún familiar cercano lo tuvo, o como un castigo de Dios por algo que haya hecho.
10. Represión sexual crónica, u otras formas de represión o de rigidez física y mental: ejemplo: situaciones vividas en épocas del proceso militar.
11. Estrés crónico: Divorcio entre las expectativas y la realidad.
12. Pacto consciente o inconsciente con Dios o con la muerte: ejemplo: "que la muerte me lleve a mí en vez de a mi pareja, o a mi hijo". En este punto también se incluyen otras formas de olvido o desprecio de sí mismo por ocuparse siempre sólo de los demás.

ANÁLISIS DETALLADO DE LOS 15 GRUPOS DE CAUSALES DIETÉTICOS DE CÁNCER:

A) Escasa cantidad de fibras en la dieta

Las fibras vegetales presentes en los cereales integrales y en su salvado, en las verduras, frutas, legumbres, semillas, algas marinas y otros alimentos de origen vegetal, tienen una probada acción anticancerígena por varios motivos.

Su más importante efecto es atraer agua hacia la luz intestinal, favoreciendo con esto el tránsito del mismo y evitando el estreñimiento o constipación, que como ya hemos visto, conllevaría a que más sustancias cancerígenas tengan más tiempo de actuar sobre la misma mucosa intestinal o de absorberse a la sangre y de actuar así aumentando el riesgo no sólo de cáncer de colon, sino de muchas otras localizaciones.

Los alimentos vegetales refinados (harinas blancas, arroz blanco, azúcar, etc.), así como todos los de origen animal (carnes, lácteos, etc) carecen de fibras y enlentecen el tránsito intestinal, además de acompañarse de mucha más variedad y concentración de cancerígenos que los del reino vegetal, debido a que por ejemplo muchos pesticidas cancerígenos son liposolubles y se concentran en las grasas de animales alimentados con pasturas, forrajes o alimentos balanceados fumigados con ellos, como ya veremos más adelante. Ya vimos al hablar de constipación y de colesterol que las fibras arrastran a las sales biliares que el mismo organismo produce en el hígado, en base al mismo colesterol. Estas fibras favorecen el tránsito intestinal y aumentan la eliminación por materia fecal de sales biliares lo cual implica que las mismas estén menos tiempo en contacto con la mucosa intestinal, donde si estuvieran mucho tiempo estancadas incrementarían el riesgo de cáncer de colon.

Al eliminarse más sales biliares por materia fecal gracias a las fibras, también se reduce la recirculación por vía enterohepática de las mismas hacia el hígado, por lo que más colesterol tiene que transformarse en sales biliares y gracias a esto disminuye también el colesterol sanguíneo y el riesgo de enfermedades cardiovasculares con él asociado.

Los alimentos integrales ricos en fibras, también conservan muchas vitaminas y minerales anticancerígenos que al estar refinados se perderían. Sin embargo, cuando un paciente oncológico tiene diarrea, gastritis, úlcera digestiva o diverticulitis, por unos días, hasta que se supere la inflamación y pueda tolerar gradualmente alimentos con fibras, conviene evitar las mismas, dando al igual que en quienes padezcan estos trastornos sin ser enfermos oncológicos, los cereales integrales en forma de crema (filtradas para sacarles buena parte del salvado) luego en forma de papilla y después durante un tiempo variable socados, como se explica al hablar de diarreas, úlceras, gastritis y diverticulitis, hasta que se toleren bien, hervidos tal como vienen.

También en estos casos hay que evitar por un tiempo variable según el caso, las verduras de hoja, el salvado y todo lo que tenga muchas fibras, probando luego de a poco, si ya se recuperó la tolerancia a las mismas, hecho al que hay que pretender llegar, para volver a tener el beneficioso efecto anticancerígeno de las mismas.

B) Elevado contenido calórico de la dieta

Como es sabido, las calorías en exceso pueden generar obesidad y la obesidad se ha correlacionado con mayor incidencia de cáncer de mama, endometrio, próstata y colon. La restricción calórica disminuye la incidencia de tumores. Pero un déficit muy marcado calórico-proteico puede favorecer la aparición de ciertos tumores, posiblemente por deterioro del sistema inmunológico. La restricción calórica moderada disminuye el crecimiento de las metástasis tumorales por cuatro mecanismos:

- Limitación de los nutrientes esenciales para el desarrollo tumoral.
- Disminución de la energía disponible para la reproducción celular.
- Inhibición de la carcinogénesis en estadios tempranos.
- Aumento de mecanismos inmunológicos.

La mortalidad por cáncer es significativamente mayor en personas con un 25% de sobrepeso que en personas con algún déficit en el peso. Pareciera que la reducción en el peso, que muchas veces se observa en pacientes oncológicos, siempre que no se llegue a una marcada desnutrición, es en realidad una forma de defensa más que el organismo tiene para frenar el crecimiento tumoral, el cual se suele exacerbar grandemente cuando al paciente se le realiza hiperalimentación oral o parenteral con el objeto de engordarlo para que teóricamente tolere mejor la Quimioterapia, cosa

que generalmente no sucede, sino que por el contrario, suele incrementar los efectos adversos y reducir la efectividad de la misma, según nuestra experiencia. Esto no ocurre en cambio, cuando el incremento del apetito o del peso se logra en forma natural como lo vemos habitualmente gracias a la medicación del Método Crescenti. Lo que es importante es que ese apetito aumentado conduzca a la ingesta de alimentos saludables, anticancerígenos e inmunomoduladores y no de aquellos que tienen el efecto exactamente opuesto, como son las carnes rojas, los fiambres, el pollo común, los lácteos, los dulces y las harinas blancas.

Una leve subnutrición, sin llegar a desnutrición, hará que mueran células tumorales o al menos que no crezcan tanto, sin que lleguen a afectarse las células normales. Si en cambio ya se cae en desnutrición, hasta las defensas del organismo se debilitarán y esto abrirá las puertas al avance del tumor. Es importante llegar a encontrar el punto justo, que puede variar de persona en persona

C) Elevada cantidad de grasas en la dieta

Existe una correlación entre dieta hipergrasa y diversos tipos de cáncer, entre los que son más frecuentes el de mama y el de colon.

Se ha visto menos incidencia de cáncer de mama en mormones que consumen pocas grasas. Dietas con 20% de aceite de girasol aumentan la incidencia de tumor de mama en ratas. Esto se atribuye a: a) Aumento de carcinógenos de origen biliar; b) Aumento de prostaglandinas;

c) Transformación de androstenediona en estrógenos; d) Cambios inmunológicos; e) Fijación de estrógenos en la glándula mamaria.

Para cáncer de colon la correlación también es muy estrecha. Los adventistas del 7º día ingieren mucho menos grasas y tienen mucho menos cáncer de colon. Los japoneses que en su tierra tienen alta incidencia de cáncer de estómago y baja de colon, al emigrar a EE.UU. y adquirir sus costumbres dietéticas, igualan la incidencia de cáncer de colon de los norteamericanos, disminuyendo la de estómago, posiblemente relacionado con los condimentos, sal, o pescado crudo o ahumado y cultivos en agua con fertilizantes cancerígenos (hidroponías), que en Japón se suele consumir. En cambio, los japoneses que a pesar de emigrar a EEUU conservan los hábitos dietéticos de su país de origen, mantienen alta incidencia de cáncer de estómago y baja de colon.

La producción de cáncer de colon, a partir de una dieta hipergrasa, se atribuye a:

a) Oxidación de grasas (hidroperóxidos, endoperóxidos, epóxidos, aldehidos); b) Degradación metabólica (eliminación de unidades acetato, con mayor formación de peróxido de hidrógeno carcinogénico, ácidos grasos anormales y proliferación de peroxisomas; c) Presencia de colesterol que es co-carcinógeno; d) Defectuosa metabolización del colesterol; e) Alteración en el metabolismo de las sales biliares, con formación de desoxicolatos y litocolatos; f) Alteración de la flora bacteriana con incremento de bacteroides.

La oxidación de grasas poliinsaturadas libera radicales de oxígeno que tienen efecto cancerígeno, aunque éste puede ser bloqueado con antioxidantes como la vitamina E (mejor aún si es natural en vez de sintética) y el selenio, especialmente en forma de levadura cultivada en medio enriquecido con este oligoelemento (en menor medida también por la vitamina C). Los aceites vegetales y el pescado, ricos en grasas poliinsaturadas, también proveen vitamina E que compensa este efecto. Sin embargo no es conveniente abusar de ellos. En moderado consumo, pero con elevada frecuencia (en lo posible en mínima cantidad en 5 comidas diarias) son por el contrario, muy recomendables, especialmente los aceites vegetales de primera presión en frío, las semillas oleaginosas preferentemente orgánicas y el pescado de mar. Recordemos que se trata de los precursores de los eicosanoides buenos, siempre que la misma dieta permita superar el hiperinsulinismo que padece el 70% de la población (SEDA) y que estos eicosanoides son la clave para armonizar todo tipo de funciones celulares, activándose gracias a ellos lo que Hipócrates llamó la Fuerza Natural de Autocuración

D) Exagerada proporción de grasas poliinsaturadas / colesterol

Si bien vimos que el colesterol es cocarcinógeno y las grasas poliinsaturadas también pueden inducir al cáncer, por un gran abuso de ellas, sin aporte de antioxidantes, quizás la clave esté en una proporción inadecuada de ambos, debido a que se comprobó que un gran aporte de estas últimas asociado a un déficit del primero provoca aumento en la fluidez de las membranas celulares.

A su vez se verificó en la diferenciación de células neoplásicas un incremento en la fluidez de estas membranas. Recordemos que se está esbozando un cambio en la investigación terapéutica del cáncer, que hasta ahora se orientó al núcleo celular con resultados poco efectivos en general, comparados con la toxicidad que producen. Diversos productos no reconocidos aún oficialmente que parecerían tener buenas respuestas con menos toxicidad o sin ella por ser más específicos contra células tumorales, actúan justamente sobre las membranas celulares (fosfolipasa A2 por ejemplo).

Están en plena etapa de investigación, aunque muchos de ellos han desaparecido inexplicablemente (o no) de la misma.

La proporción de grasas polinsaturadas / saturadas es conveniente que sea cercana a 2, con aportes de vitamina E preferentemente natural y selenio en forma de levadura cultivada en medio enriquecido con este oligoelemento.

E) Exceso de proteínas, sobre todo de origen animal

De las carnes, huevos y lácteos no sólo son peligrosas sus grasas sino también sus proteínas cuando estos alimentos se consumen en exceso o en una proporción importante en la dieta. Recordemos por ejemplo, que de la carne, el 71% es agua y del 29% restante, el 17 a 20% o sea la mayor parte, corresponde a proteínas. Con los quesos y los huevos sucede algo similar. Si no tomamos en cuenta el agua, vemos por qué en la sociedad de hiperconsumo hay entre un 12 y un 45% de exceso de proteínas en la dieta. Una dieta hiperproteica incrementa la carcinogenicidad de las nitrosaminas.

Veamos ahora unos datos muy sugestivos que marcan la correlación entre dieta hiperproteica y cáncer de colon (por ejemplo). En EE.UU. y Nueva Zelanda, que ingieren 300 gramos por día de proteínas, tienen una incidencia de 40 a 50 casos por 100.000 habitantes; Israel, Alemania, Holanda, Dinamarca y el Reino Unido consumen hasta 240 gramos por día y presentan 20 casos de cáncer de colon por 100.000 habitantes, mientras que Nigeria, Yugoslavia, Japón y Jamaica, donde la ingesta proteica diaria es de 80 gramos, tienen una incidencia de 10 casos por 100.000 habitantes.

Por otra parte se ha demostrado una estrecha correlación entre consumo de proteínas bovinas (carne de vaca y lácteos de todo tipo) y mortalidad por linfomas. No sería extraño que, de estudiarse más específicamente, pueda encontrarse relación también con otros tumores y muy probablemente, como dijimos al hablar de lácteos, con una de las patologías más temidas en la actualidad, el SIDA o AIDS. El fundamento de esta sospecha se ampliará al hablar de SIDA.

Como vimos, las dietas hiperproteicas e hipohidrocarbonadas, son productoras de estrés y éste a su vez como se sabe, predispone al cáncer por un mecanismo que al parecer pasa justamente por un deterioro inmunológico. La desnutrición también genera déficit del sistema inmune y éste es el mecanismo más frecuente de ver en los cánceres y probablemente en el SIDA que aparecen en los países pobres, pertenecientes a la sociedad del hipoconsumo.

Normalmente en nuestro organismo se generan células transformadas que, de no ser reconocidas y eliminadas por el sistema inmunológico, proliferarían dando origen al cáncer, es por esto que todo lo que altere este sistema, va a predisponer al cáncer o bien al SIDA y otras enfermedades infecciosas.

F) Dietas carentes en determinadas vitaminas y minerales

La vitamina A, la vitamina E, la vitamina C, el selenio, el magnesio, el sílice y el zinc, son vitaminas y minerales que han demostrado tener alguna acción anticancerígena, pudiendo existir muchos otros aún no bien investigados. Su carencia en la alimentación puede desprotegernos contra muchos de los cancerígenos a los que estamos expuestos.

No sólo la refinación hace que estos nutrientes no lleguen a nuestro cuerpo sino que tanto los dulces y harinas blancas como los lácteos y las carnes rojas, los roban directamente de nuestro organismo por mecanismos ya explicados en capítulos previos.

G) Abuso de suplementos dietéticos con determinadas vitaminas y minerales

Las vitaminas B2, B6, folatos y niacina, favorecen el cáncer, por lo cual su suministro, si bien es indispensable, nunca debe ser excesivo más aún en quienes tienen cáncer. No es la única patología que pueden producir las hipervitaminosis. Por ejemplo, con dosis de 50.000 ó 100.000 unidades diarias de vitamina A, se pueden producir incluso encefalitis. La sal común en exceso estaría relacionada con el cáncer de estómago; este efecto sería menor con la utilización de sal marina aunque no por esto conviene abusar de ella. El cobre sérico aumenta en diversos tipos de cáncer sobre todo en linfomas de Hodgkin y su concentración en sangre, guarda una relación inversa con la del Zinc.

H) Presencia de carcinógenos naturales

En este punto, al igual que en el siguiente, la mayor parte de los datos han sido obtenidos de la elogiada recopilación del tema que efectuara el Dr. José A. Castro, perteneciente al Centro de Investigaciones Toxicológicas, organismo dependiente de CITEFA / CONICET. Con el objeto de resumir tan extensa revisión, se reproducirán las tablas que en ellas se desarrollan, efectuándose en el texto las aclaraciones y / o ampliaciones que correspondan, en función de la esencia del presente trabajo

H1) Carcinógenos naturales constituyentes del alimento:

En la tabla I se enuncian los compuestos activos, las fuentes y la localización del cáncer que producen. Son de escasa importancia práctica salvo en el caso de los taninos, si se abusa de té o café.

H2) Carcinógenos naturales contaminantes del alimento:

Se incluyen en este grupo algunos contaminantes biológicos y otros químicos. Los más importantes son las aflatoxinas, seguidas, en este rubro, por las nitrosaminas. Se resumen en la tabla II. Las aflatoxinas merecen aquí una mención especial. Son potentes cancerígenos, producidos por ciertos hongos, que se desarrollan en la superficie de algunos productos vegetales como maní, semilla de algodón, semilla de soja, arroz, trigo, centeno, cebada, etc. Son hepatocarcinógenos en ratas, truchas, salmones, ovejas, monos, patos, hurones y en el hombre.

Los países donde hay mayor contaminación son Tailandia, Nigeria, Uganda, Kenia, Swazilandia y Mozambique que tienen una elevada incidencia de cáncer hepático. Es en países tropicales donde es más grave este problema puesto que los hongos se desarrollan muy fácilmente en este clima y con elevada humedad. Por eso en países donde se consumen alimentos húmedos y contaminados, sin el tratamiento correspondiente, también adquieren importancia estas toxinas. Un dato que no ha sido suficientemente tenido en cuenta es que muchos alimentos húmedos son destinados al consumo de ganado o pollos y justamente las aflatoxinas se pueden encontrar en sus grasas, por lo que puede resultar tan o quizás más riesgosa la ingesta de carnes, pollos, leches y sus derivados y huevos que de los mismos vegetales contaminados.

Esto no es tan raro, dado que por ejemplo en 1977, un 56% de la cosecha de maíz proveniente del Sudeste de EE.UU estaba contaminada por concentraciones por encima de 20 PPB que es límite establecido por la Food and Drug Administration.

Mayor información sobre aflatoxinas, cuya mejor forma de evitar es mediante la adecuada recolección, almacenamiento y secado de las cosechas, se puede encontrar en las citas 6 y 12.

I) Carcinógenos derivados de la actividad humana

En su conjunto representan más de 5.000 productos agregados a los alimentos de los cuales la OMS

lleva identificados más de 450 cancerígenos. Si bien algunos de ellos han sido prohibidos, la mayor parte se continúa utilizando con un límite máximo fijado por los códigos alimentarios. Este límite no sólo no es respetado en la práctica por los motivos mencionados en capítulos anteriores, sino que además no toma en cuenta el efecto crónico de una asociación de múltiples cancerígenos, como sucede en la dieta que habitualmente se consume y en el medio ambiente en el que vivimos.

I1) Aditivos intencionales de los alimentos o productos a partir de ellos

De los miles de aditivos agregados a la dieta (entre 3.000 y 5.000 en la década del 80 según diversos autores y seguramente muchos más hoy) utilizados como colorantes, aromatizantes, saborizantes, preservadores químicos o antibióticos, antioxidantes, nutrientes, edulcorantes, estabilizadores y correctores, espesantes, emulsiones, enzimas, agentes hidrolizantes, etc., en la tabla III se resumen algunos de los más de 450 que tienen probado efecto cancerígeno. Muchos de ellos y también de los otros, aprovechando la deshonestidad de ciertos funcionarios, fueron lanzados al mercado sin el correspondiente y profundo estudio de su toxicidad (se recuerda el conocido caso de un funcionario argentino, del gobierno de facto, acusado de autorizar la comercialización de más de 2.000 productos en estas condiciones, muchos de los cuales estaban prohibidos en otros países).

En este rubro hay tres sustancias que también merecen mención especial. El ciclamato, la sacarina y las nitrosaminas. La historia del ciclamato es un claro ejemplo de lo que sucede con otros tantos productos, sin que siquiera lo podamos imaginar. Coincidentemente con una crisis en el precio internacional del azúcar, cobraron alto vuelo publicitario una serie de trabajos que demostraban que el ciclamato era cancerígeno para la vejiga; como consecuencia de ello la Food and Drug Administration (FDA) prohibió la utilización de este edulcorante artificial. Lógicamente esto trajo aparejado una gran recuperación en el precio del azúcar. La perjudicada ahora resultaba ser la poderosa industria de bebidas gaseosas, ya que no podía vender sus líneas denominadas dietéticas, por lo que el contraataque no se hizo esperar. El National Cancer Institute (NCI) de USA declaró que la carcinogenicidad no estaba establecida, lo cual hizo que el conflicto entre ambas industrias se llevara a cabo durante bastante tiempo por interposición del NCI por un lado y de la FDA por el otro. El juez resultó ser la Organización Mundial de la Salud que luego de revisar los estudios entendió que la carcinogenicidad no estaba establecida. Como contraparte, se demostró la carcinogenicidad de un metabolito del ciclamato, la ciclohexilamina, con lo cual la polémica fue reabierto, para cerrarse nuevamente, cuando la International Agency For Research on Cancer consideró que la evidencia disponible acerca de la carcinogenicidad del ciclamato es limitada a ratas y ratones. Lo cierto es que existe total evidencia de que este edulcorante es capaz de promover el efecto local sobre la vejiga de otros carcinógenos conocidos por su acción sobre la misma. Sin embargo la polémica parece apagada lo cual no es extraño si tenemos en cuenta que al ser la industria de bebidas gaseosas la principal compradora de azúcar, puede, por este motivo, controlar los intereses de la industria de ésta y con esto a la opinión pública. Otro caso es el de la sacarina. Se demostró su capacidad de producir en altas dosis tumores del tracto urinario en ratas, así como de promover la acción de otros carcinógenos sobre vejiga. También son carcinógenos las altas dosis de sacarina en sistema reproductivo y hematopoyético, así como en pulmón, sistema vascular y epitelio escamoso. Si bien se han hecho descargos atribuyendo que estos efectos se producían sólo con dosis 400 ó 500 veces superiores a la ingesta humana promedio y éste fue el concepto que le quedó a los médicos y a la población en general, pocos saben que hubo por lo menos un caso de cáncer de vejiga en una rata a la que se le administró una solución oral de sacarina al 0,5% y también otros casos de linfosarcoma de pulmón con tan sólo una concentración de 0,01%.

También existe un estudio de iniciación / promoción de cáncer en piel de ratones, donde la sacarina evidenció ser iniciadora cuando se efectuaba la etapa de promoción con aceite de crotón. No sólo se ha visto cáncer relacionado con estos edulcorantes artificiales, sino también, en niños que consumieron elevadas dosis durante 2 ó 3 días a lo sumo, se vieron cuadros tan variados como irritabilidad, estrabismo, llanto, ataraxia, insomnio, acúfenos, alucinaciones tanto visuales como auditivas, dismetría, disartria, taquicardia, vómitos y diarrea. Si todo esto se produce con elevadas

dosis administradas en forma aguda, resulta difícil creer que dosis más bajas empleadas crónicamente, sean inocuas. Por otra parte, recordemos que el efecto cancerígeno, aunque a dosis habituales sea muy bajo, está presente, tanto como el de otros cientos de carcinógenos que ingerimos o respiramos y seguramente se pueden potenciar entre sí o por lo menos sumar sus efectos. De los terribles efectos (incluso cancerígenos) del aspartamo (el edulcorante artificial de mayor venta) ya hablamos en otros capítulos.

Otros de los cancerígenos más habituales de la dieta de esta sociedad, son los compuestos N-Nitrosos (nitrosamidas, nitratos y nitritos, que en el organismo se convierten en nitrosaminas). Su efecto carcinógeno se conoce desde hace 30 años. Se verificó su existencia en la naturaleza y en algunos alimentos: agua, bebidas alcohólicas, bebidas malteadas y en los quesos (aparecen durante su proceso de fermentación).

En Noruega se utilizan para conservar el arenque; en Islandia, el bacalao, el salmón ahumado y las harinas de pescado. Entre nosotros se agregan a los embutidos (salchichas, etc.) para prevenir el botulismo, pero ya hablamos sobre el peligro que esto trae aparejado cuando nos referimos a estos alimentos. Puede haber algo de nitritos también en ciertos vegetales (provenientes del agua de riego), pero estos no se pueden evitar, en cambio los de los embutidos sí, puesto que se agregan deliberadamente en cantidades poco controladas, como ya dijimos. Además, como también fue dicho, una dieta hiperproteica, incrementa la toxicidad de las nitrosaminas. También aparecen en cigarrillos, tabaco para mascar, rapé, en cosméticos que absorben óxido de Nitrógeno por contener alcanolaminas, en inhibidores de corrosión que contienen sales aminadas de nitritos y en gomas de chupetes para maderas. También en pescados chinos conservados en salmuera.

Las nitrosaminas son carcinogénicas, teratógenas y mutágenas; este efecto es debido a que metilan los ácidos nucleicos. Esta acción también la tienen las nitrosamidas, que son más lábiles y no necesitan activarse previamente para actuar. Provocan cáncer de hígado, estómago, esófago, riñón, vejiga, laringe, pulmón y cerebro en 22 especies animales, desde peces hasta primates superiores y también en el hombre. Además provocan daños no cancerígenos que no viene al caso enumerar.

Hace casi 40 años Sander demostró que también hay producción endógena de nitrosaminas y ésta puede formar mayor cantidad aún que la ingerida con los alimentos. El principal productor de nitritos es el estómago, luego la saliva y por último, la orina (en ésta por reducción bacteriana). Cuanto más elevado es el pH gástrico, mayor cantidad de nitrosaminas se producen, a partir de los nitritos, por lo cual la tan frecuente utilización de Cimetidina y derivados como la Ranitidina, en el tratamiento de la úlcera gastroduodenal, gastritis y acidez gástrica o como "gastroprotectores" en tratamientos con corticoides, es muy peligrosa, sobre todo si se administra por tiempo prolongado, por lo cual el médico que indique estas drogas, deberá evaluar si el beneficio a obtener es superior al riesgo a correr. Las vitaminas C y E, bloquean la formación gástrica de nitrosaminas a partir de nitritos y nitratos. El cáncer gástrico es más común en áreas con agua rica en nitrosaminas y en estómagos hipoclorhídricos.

Hay fuerte correlación entre compuestos N-Nitrosos y cáncer de vejiga en humanos. La fuente ambiental más importante además del agua, resulta de la inhalación de óxido nitroso. Las más evitables son la contaminación y su agregado intencional en la industria alimentaria, así como el tabaco. La espinaca es un vegetal con alto contenido en nitratos por lo que se preconiza cultivar variedades ricas en vitamina C, para evitar su transformación gástrica en nitritos. Los nitritos son también metahemoglobinizantes.

En el arroz altamente pulido preparado para el consumo de los japoneses, se encontraron fibras semejante al asbestos (éste por inhalación produce mesotelioma de pleura). El consumo de este producto es uno de los posibles causales de la elevada incidencia de cáncer de estómago en Japón. También, como ya dijimos, los cultivos en agua con agregado de fertilizantes ricos en nitrógeno llamados hidroponias, serían causales del cáncer de estómago tan frecuente en Japón, Chile y otros países que los emplean.

12) Contaminantes carcinógenos producto de la actividad humana

Pueden ser químicos o físicos. Se enumeran en la tabla IV. En la misma sólo se mencionan algunos de los físicos (isótopos radioactivos) pero su importancia es creciente como veremos.

Algunos de los grupos mencionados en la tabla, sumados a otros pueden englobarse bajo el nombre de plaguicidas, herbicidas, funguicidas, nematocidas, fumigantes, moluscicidas, y repelentes contra insectos. La mayor parte de los datos que se mencionan aquí, así como también en el punto anterior y en diversos tópicos del presente trabajo tienen como fuente principal al libro "Fisiopatología y Clínica de la Nutrición" del Dr. Leonardo Braier, Profesor de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires, a quien se agradece el respaldo y asesoramiento prestado.

Al abandonar el hombre la agricultura natural y comenzar a cultivar especies exóticas y monocultivos con tala de árboles protectores, alteró el equilibrio que la tierra normalmente tiene. Apareció la competencia de vegetales silvestres (malezas) y de insectos (plagas). Para contrarrestar la consecuencia del desequilibrio que él mismo produjo, fomentó el hombre la utilización de sustancias químicas que solamente enmascararon el desequilibrio alterando la composición química del suelo y contaminando los cultivos, el ganado y las aves que se alimentan de los mismos, así como también directa o indirectamente al hombre. Los ríos y los mares sobre todo cerca de la desembocadura de aquellos y más aún en la proximidad de los desagües cloacales, poseen una concentración de estos venenos realmente alarmantes, afectándose también los peces y moluscos que se alimentan en estas aguas.

La producción de cultivos exóticos fue propiciada precisamente por los intereses de la sociedad de hiperconsumo, y a la vez muchos países debieron comprar los productos promocionados también de esta forma por la industria química y permitir que sus alimentos, su agua y sus habitantes (sobre todo sus labradores) fueran paulatinamente intoxicados.

Como si el daño no hubiera sido poco se le agregó también a los cultivos fertilizantes (con sus respectivos nitratos que, como vimos se convierten en nitrosaminas), con el objeto de hacer más vistosas y comercializables las frutas y verduras, a la par que aumentar el rinde por hectárea, aunque el precio de esto sea elevar su toxicidad. Está perfectamente probada la correlación entre el uso de fertilizantes y la frecuencia de cáncer gástrico.

En lugar de reconocer su error y retornar a la agricultura natural (1,33), el hombre aumenta día a día la utilización masiva de plaguicidas escudándose en el hecho de que las plagas hacen perder al mundo 70.000 millones de dólares anuales. Así en EE.UU. en 1977 se usó un 59% más que en 1973. Doscientos cincuenta mil productos nuevos llegan anualmente al mercado, de los cuales 500 se comercializan incorporándose, a 2.000.000 ya conocidos existiendo entre ellos 27.000 en uso en la década del 80. Para disminuir el efecto tóxico que se vio aparecer en miles de casos, se fijó el I.D.A. o dosis diaria que durante toda la vida tenga ausencia de riesgo apreciable. Si realmente el I.D.A. se respetara, hecho muy difícil de controlar en países con una economía tan deteriorada como la nuestra, igualmente sólo nos protegería de los riesgos apreciables. No podemos tener ninguna seguridad sobre la inocuidad de estos venenos aún en dosis que no superen el I.D.A, dado que aunque para calcularlo, sí se tuvo en cuenta el efecto acumulativo, no se consideró la suma o potenciación de efectos con los cientos de cancerígenos a los que estamos expuestos.

Los pesticidas arsenicales y fluorados sólo son tóxicos por ingestión, pero los organoclorados y organofosforados pueden serlo por ingestión, vía dérmica o aspiración.

En 1951, LANG y colaboradores comprobaron que había DDT en el tejido adiposo humano y provenía de la grasa de alimentos de origen animal, ya vimos al hablar de carnes y derivados las diferentes cantidades de pesticidas que recibimos comparativamente de los distintos alimentos y comprobamos que ingerimos 9 veces más pesticidas provenientes de carnes y lácteos que todo el resto de alimentos en su conjunto. Los pesticidas más peligrosos desde el punto de vista del cáncer son los organoclorados y los arsenicales.

Los organofosforados, cuando llegan al hombre lo matan en forma aguda, pero es difícil que lo hagan por los alimentos pues se metabolizan bien. Sin embargo, una familia japonesa de Castellar guardó papas en una bolsa donde mucho tiempo atrás conservó plaguicidas organofosforados y muchos de sus integrantes murieron. Niños del Alto Valle de Río Negro, robaron fruta recién fumigada y fallecieron. Los clorados pasan al metabolismo de estrógenos y a la leche materna. No obstante, va disminuyendo el consumo de organoclorados en las tareas rurales, pero se mantiene su uso en el nivel doméstico. Aunque se dejasen de usar completamente quedarán residuos en alimentos y humanos por muchos años.

Los fenoxiherbicidas defoliantes, muy usados en Occidente, aumentan el riesgo de adquirir varios tipos de cáncer: sarcomas, linfomas de Hodgkin y linfomas no Hodgkin. Hay fenoxiácidos y clorofenoles que llevan como contaminantes a la dioxina, cuyas emanaciones provocaron una gran tragedia en Seveso (Italia).

Los países de clima frío como Gran Bretaña, Suecia, Alemania, etc., requieren menos plaguicidas y por este motivo exigen menor contenido de ellos, por lo cual los países que les exportan carnes, reservan las reses con bajo contenido en plaguicidas para el intercambio comercial con las citadas naciones.

Actualmente han proliferado mucho los cultivos transgénicos que entre otros objetivos conllevaban la "ventaja" de que plantas como la soja y el maíz por ejemplo, soporten muchas más fumigaciones con herbicidas y pesticidas sin afectarse su producción y mejorando su rendimiento por hectárea, pero incrementando mucho el riesgo para los consumidores por su probado perjuicio del que hablaremos más adelante.

El asbestos, que se utiliza como filtrante de bebidas como la cerveza y el vermouth, es conocido productor de cáncer de pleura. Las cervezas premium (sin aditivos) son más aceptables que las comunes. El fluoruro de sodio, usado en la fluoración de agua (1,40) tiene al parecer efecto cancerígeno también.

Los envases plásticos de PVC liberan al alimento o bebida que contienen, monómeros de cloruro de vinilo, que son peligrosos agentes cancerígenos. Esta sustancia es soluble en alcohol por lo que el peligro es mucho mayor cuando se trata de bebidas alcohólicas envasadas en botellas de plástico (vino, sidras, etc). Se han desarrollado complejos sistemas para minimizar la presencia del monómero de PVC, pero ante la duda es preferible abstenerse de la utilización de productos sobre todo con alcohol comercializados en estos envases dado su alto riesgo.

Para disminuir el empleo de conservantes químicos, como los peligrosos nitritos o nitratos no se le ha ocurrido al hombre mejor idea que la de también irradiar los alimentos. Este procedimiento se conoce en realidad desde principio de siglo pasado, pero recién a partir de 1984 ha ido cobrando una inusitada difusión. Esta deliberada irradiación se suma a la accidental, consecuencia de las explosiones nucleares y residuos radioactivos arrojados al mar o enterrados, o bien contenidos en los gases que se escapan de las centrales nucleares (Chernobyl fue el ejemplo más trágico). Esta irradiación accidental nos ha contaminado desde hace muchos años, por ejemplo con Estroncio 89 y 90 que se fija al hueso como el calcio y se encuentra más en vegetales con Iodo 131, que contamina la leche, con Cesio 137 que tiene una vida media de 33 años y también contamina la leche (en Suecia se ha cuadruplicado el contenido de este isótopo radioactivo en los lácteos entre 1955 y 1958), o también con Zinc 65, presente en la leche y carne vacuna.

Los frutos del mar también sufren esta contaminación. Amílcar FUNES en su libro "Residuos radiactivos", nos cuenta que se detectó niveles peligrosos de mercurio en varias partidas de caballa, atún, salmón y pez espada (este último ha debido ser eliminado de la dieta norteamericana). Los peces rapaces como el atún, reciben y almacenan contaminantes acumulados por todos los organismos que están por debajo en su cadena alimentaria. Los peces más peligrosos son los que se alimentan cerca de las áreas de descarga cloacal y de drenajes industriales, como el cazón, que muchas veces se vende disfrazado de congrio. Los animales que se alimentan de estos

peces como las ballenas, tortugas y aves marinas, concentran más aún esta contaminación.

Se podrá aducir que algunas de las aplicaciones de la energía nuclear son muy importantes y para esto algún riesgo hay que correr, pero en la realidad vemos que no siempre se utiliza para fines pacíficos y aún para estos fines podría, en muchos casos, ser reemplazada por otros tipos de energía inocuas y a las que aún no se le ha dado tanto auge, como es el caso de la energía solar y eólica, quedando la nuclear limitada a aplicaciones muy específicas (por ejemplo, Medicina Nuclear).

Pero lo que es inadmisibles es que a esta contaminación accidental, debemos soportar que se le sume la que, cada vez con más frecuencia, se está realizando ex profeso sobre los alimentos.

Cuando la papa se brota, en las proximidades de los brotes, se produce una sustancia llamada solanina, cuya excesiva ingesta provoca vómitos, temblores, hipotermia, hematuria, taquicardia y hasta parálisis respiratoria. Esto se soluciona perfectamente recortando los brotes desde su raíz, con algunos milímetros de margen o bien descartando las papas excesivamente brotadas.

También la solanina se encuentra en los tomates y zapallo inmaduros. Pero, sin embargo a alguien se le ocurrió una solución tan poco saludable como la de irradiar las papas con 50.000 rads. para evitar que se broten y se pueda así comercializar aunque no esté fresca cuando el mercado suba su precio. Esto dio origen a la irradiación industrial que hoy lleva millones de toneladas de alimentos irradiados y una perspectiva de expansión insospechada para esta subindustria. Hasta la década del 80 unos 24 países aprobaron este proyecto, 12 de los cuales lo utilizaban cada vez con más frecuencia. El más entusiasta es Japón.

Además de papa se irradiaba hace 2 décadas cebolla, trigo, fruta seca, azafrán, pescado, camarones y especias. Hoy, seguramente, muchos más.

Cuando la irradiación ionizante en forma de rayos gamma choca contra el alimento se crean iones que pueden producir en el alimento compuestos químicos altamente inestables, denominados radicales libres, algunos de los cuales tienen efecto cancerígeno absolutamente demostrado. El límite de radiación aceptado, ha ido creciendo en función de la efectividad que se busque y varía según el alimento entre 50.000 y 3.000.000 de rads. El efecto tóxico de estas dosis que supuestamente está bien estudiado, no es de extrañar que se potencie o por lo menos se sume con el de otros cientos de factores cancerígenos que hay en la dieta y en el ambiente. Es esto lo que no se tuvo en cuenta al fijar los límites permitidos de irradiación argumento éste que hemos reiterado y reiteraremos en todos y cada uno de los casos en los que el Código Alimentario Nacional autoriza la utilización de sustancias o métodos cancerígenos en dosis teóricamente inocuas.

Recordemos que Japón, que es uno de los países con mayor crecimiento económico en el mundo actual, es el principal interesado en promocionar esta industria que ya representa muchos miles de millones de dólares. Más información sobre esto se puede obtener consultando el libro Alimentación y Radiactividad (Diet for Atomic Age) de la Dra. Shanon y la revista Vida Macrobiótica..

I3) Carcinógenos generados por el modo de preparar o procesar el alimento

Este grupo está reseñado en la tabla V. Ya dijimos que durante el proceso de fermentación de los quesos se forman nitrosaminas. También comentamos al hablar de carne, que durante su cocción a las brasas o al carbón (típico asado criollo) se generan derivados del triptofano e hidrocarburos policíclicos que también producen cáncer. Debemos agregar además que durante las frituras, sobre todo cuando la temperatura del aceite es muy elevada y desprenden humo negro, se producen acroleínas que también son inductoras de cáncer. Asimismo el ahumado y el proceso de malteado tienen efecto cancerígeno, aunque este último, de menor importancia.

J) Dietas que generan mecanismos que indirectamente predisponen al cáncer

Las dietas que inducen al estrés, directamente por basarse en carnes rojas e infusiones estimulantes (yerba mate, café, etc) o indirectamente por basarse en dulces naturales o artificiales que provocan hipoglucemias (SEDA), favorecen por este camino la predisposición al cáncer.

Se le está otorgando cada vez mayor importancia al factor psicológico en la carcinogénesis y en el desarrollo de esta enfermedad y estas dietas, como sabemos, inciden grandemente en alterar psicológicamente a las personas, ya sea por provocar estrés, depresión, insomnio, crisis de pánico o delirios, entre muchos otros trastornos mentales.

Inducen al estrés dietas ricas en proteínas animales y pobres en hidratos de carbono, que son justamente característicos de regímenes con predominio de carnes y derivados, quesos y huevos, utilizados frecuentemente en nuestro medio para adelgazar o mantener el peso. También el exceso de azúcar, edulcorantes artificiales, harinas blancas y alcohol, puede llevar, como hemos visto, tanto al estrés como a la depresión (también relacionada con el cáncer), dependiendo de la respuesta individual, pudiendo verse ambas situaciones alternadamente.

El estrés se vincula al aumento de adrenalina y corticoides incrementados por los alimentos y hábitos mencionados y estas hormonas son inmunodepresoras, lo cual libera el desarrollo de células cancerígenas.

La depresión que se relaciona con ideas suicidas o falta de ganas de vivir, en el 95% de los casos se asocia a hipoglucemias (SEDA), según curvas de glucemia a 5 horas efectuadas sobre 1.200 pacientes depresivos por el Dr. Nicotra y al déficit de serotonina cerebral, consecuencia de los errores dietéticos más frecuentes y además, por supuesto, con las causas psicosocioespirituales propiamente dichas. Lógicamente esta depresión y el deseo autodestructivo subyacente, puede llevar a que la mente active en el cuerpo los mecanismos que lleven a la muerte de una persona, por ejemplo por un cáncer, siendo este un suicidio encubierto como el de muchos grandes fumadores que reconociendo o no su vocación suicida, creen absurdamente que la muerte por un cáncer autoprovocado no les impedirá "ganarse el cielo", como sí sucedería si se quitan la vida de una forma social y religiosamente inaceptable. O sea, dicho en otras palabras, se autoengañan.

Su arma suicida en vez de una pistola, es el cigarrillo, el alcohol, las drogas (la marihuana también provoca severas hipoglucemias y caída franca del sistema inmune) o bien los refrescos azucarados o diet y los chocolates, helados, dulce de leche, etc. con los que creen endulzar una amarga vida, sin darse cuenta de que, paradójicamente, se la amargan más, no sólo a la vida, sino también a la muerte que en el futuro tendrán.

Como lo hemos demostrado, de este círculo vicioso, se puede salir perfectamente, con la sola condición de que el paciente colabore y sea bien guiado, contenido y acompañado. Esto se ampliará al ver los 12 grupos de factores psicosocioespirituales que predisponen al cáncer.

K) Otros factores:

Con todos los factores mencionados sumados o potenciados entre sí serían suficientes para justificar por qué se le atribuye a la alimentación el 40 a 60% promedio de la responsabilidad en la generación de cáncer. Sin embargo esto no debe ser todo. Hay fuera de la dieta elementos muy importantes que analizaremos luego, pero en la misma dieta también hay elementos que resultan peligrosos por lo desconocidos y por los escollos que encontraría una investigación destinada a conocerlos.

Si bien está en estudio su relación con el cáncer, el aumento de esta enfermedad coincide con el auge del consumo de estos elementos. El alcance de sus efectos es hasta ahora ignorado o por lo menos no se ha llevado al conocimiento público masivo por los intereses económicos que se afectarían.

Por ejemplo, si bien se han hecho algunos estudios que parecerían demostrar la inocuidad de la utilización del horno de microondas, estos no son lo suficientemente profundos como para estar seguros de que no posean efecto cancerígeno alguno, ya que no han sido adecuadamente prolongados, ni han tenido en cuenta la interacción con otros factores promotores o iniciadores de cáncer. Esta sospecha se fundamenta en que al producir un calentamiento por aumento de la vibración molecular del alimento y no por transmisión de calor desde una fuente externa, no sería extraño que esta vibración inadecuada activara más aún algunos de los tantos factores cancerígenos presentes en los alimentos. Lo que sí se ha demostrado es que aumenta el riesgo de cáncer de mama en las cocineras que los emplean, por fallas en la carcasa o puerta y al llegar esta radiación al cuerpo de quien cocina (estos hornos suelen ubicarse sobre las mesadas de cocina y a la altura de las mamas. Su efecto es similar al de los teléfonos celulares, cuyo abuso en el uso se ha demostrado que aumenta el riesgo de desarrollar tumores en el lóbulo temporal del cerebro.

También siembran dudas ciertos productos cuya fórmula se mantiene en absoluto secreto. A este respecto tomemos como ejemplo la tragicómica ocurrencia del gerente de una planta embotelladora de una de las más conocidas bebidas gaseosas, quien al escuchar la crítica relacionada con un conocido efecto de su producto, contesta que "en realidad él vende una sustancia para aflojar tornillos oxidados y si la gente usa este líquido como una bebida refrescante, es problema de ella". Es evidente que nuestra mucosa digestiva y nuestro organismo todo, no es un tornillo que deba aflojarse ni un poderoso adhesivo que deba removerse, pero sin embargo este producto ha logrado ser introducido hasta en los países comunistas y su consumo genera una dependencia comparable a la de una drogadicción.

Es sin duda esta industria, una de las más poderosas como quedó reflejado en su conflicto con la del azúcar, por el ciclamato. Un caso como el del ciclamato es raro que se repita, salvo que por ejemplo, a la incipiente industria de la irradiación de alimentos, le interese difundir todos los trabajos que demuestran la carcinogenicidad de las nitrosaminas, entre otros conservadores, para poder así ganar terreno, haciéndole creer al consumidor y a los médicos que su método es más inocuo. Pero sólo una vez cada varios años emerge a la superficie desde la profundidad de un gran iceberg, llevado de la mano de una publicidad interesada, el conocimiento público generalizado sobre la carcinogenicidad de alguna sustancia que perfectamente podría ser evitada.

TABLA I

Carcinógenos Naturales constituyentes del alimento

COMPUESTO ACTIVO	SE ENCUENTRA EN	PRODUCE CANCER EN
CICASINA	Pulga y cáscara de nueces de las cicadeas semillas de encephalartos	hígado, riñón
KAEMFEROL? QUERCETINA?	Helechos (tallos, hojas) vejiga, intestinos, estómago,	pulmón
ACIDO SHI KIMICO		
TANINOS	Té, café	hígado
CAFEÍNA	Café	vejiga, páncreas
HIDRACINAS	Hongos comestibles Gyromitra	pulmón, vasos sanguíneos
Varias	esulenta, Agaricus bisporus	
ESTRAGOL	Aceite de tarragón (Artemisiadracunculus)	hígado

TABLA II

Carcinógenos Naturales contaminantes del alimento

COMPUESTO ACTIVO	PRODUCIDO POR	PRODUCE CANCER EN
AFLATOXINAS	Hongos: Aspergillus flavus, Aspergillus parasiticus	hígado, riñón, estómago, colon
ESTIRIGMATOCISTINA	Hongos: Aspergillus versicolor, Aspergillus nidulans, Aspergillus sydowi	hígado
LUTEROSXIRINA CICLOCLOROTINA ¿?	Hongos: Penicillium islandicum Sopp Hongo: clavices purpúrea (ergot)	hígado neurofibroma en el oído
NITROSAMINAS	Bacterias	hígado, riñón, otras localizaciones según compuestos
ALCALOIDES DE LA FAMILIA DE LAS DIBROLIZIDINAS ARSÉNICO	Suelos, aguas	piel, pulmón ¿otras?

TABLA III

Carcinógenos derivados de la actividad humana empleados como aditivos del alimento o producidos a partir de ellos

TIPOS DE ADITIVOS	EJEMPLOS
COLORANTES	- Amarillo manteca, amarillo sólido DB, amarillo AB, amaranto, amaranto de purpurilamina (AF-2), auramina, anaranjado GGN, azul brillante FCF, crisoidina S, escarlata GN, tirosina, marrón Sudán RR, negro 7984, ponceau SX, ponceau 3R, ponceau 6R, rojo 7B, verde luz SF, verde sólido FCF, verde de Guinea, azoicos que dan B- naftilamina por ruptura.
EDULCORANTE	Dulcina, ciclamato, sacarina, aspartamo- Safrol
AROMATIZANTE	Hexametilenetetramina, tiourea, fenil-a-naftilamina, Difenil-p-fenilenediamina (DPPD)
CONSERVADORES	Nitrato è nitrito è nitrosaminas

TABLA IV

Carcinógenos derivados de la actividad humana que son contaminantes del alimento

TIPO DE CONTAMINANTE	EJEMPLOS
INSECTICIDAS	- Aldrin, Dieldrin, heptacloro epóxido, clordane, mirex, kepone,p, p-DDT, DDE, toxafeno lindame y otros isómeros degamexane, clorobenzilato, strobane, etc. Isopropil-N-fenilcarbamato, arsenicales, impurezas N-nitrosadas
FUNGICIDAS	Tiourea, tioacetamida, etilen tiourea pentacloronitrobenceno,Hexaclorobenceno, etc.
HERBICIDAS	- 1, 2, 4 aminotriazol, hidracida del ácido maleico, N (2 hidroxietil) hidracina, dioxinas que impurifican al 2.4.5.
FUMIGANTES DE SUELOS	- Dibromocloropropano
ANABÓLICOS	- Dietilestilbestrol (hormona estrogénica)
FILTRANTES	- Asbestos
ENVOLTORIOS	- Cloruro de vinilo: monómero x despolimerización de PVC
POLUTANTES DEL AIRE	- Hidrocarburos policíclicos, isótopos radioactivos (Sr. 89,Sr. 90Cs. 137)
POLUTANTES DE AGUA Y SUELOS	Arsénico,contaminantes orgánicos, nitratos de fertilizantes, etc.

TABLA V

Carcinógenos derivados de la actividad humana

que son generados por el modo de preparar o procesar el alimento

MODO O PROCESO	SUSTANCIAS CARCINOGENICAS QUE SE GENERAN
AHUMADO	Hidrocarburos policíclicos
ASADO	-Hidrocarburos policíclicos, producidos x pirólisis del triptófano y otros componentes (potencialmente carcinógenos)
FREIDO	- Nitrosaminas. Ej: nitrosopirrolidina (acroleína)
SALADO	- Nitrosamina. Ej: dimetilnitrosamina (salazón de carnes)
MALTEADO	- Dimetilnitrosamina
FERMENTACIÓN	- Uretano(quesos fermentados)

COMENTARIO SOBRE LOS FACTORES AMBIENTALES QUE INDUCEN AL CANCER:

Este tema está bien desarrollado en los múltiples libros de Ecología que hay a disposición de la población e incluso por Internet.

Por tal motivo y dado que, como dijimos, en el presente libro pretendemos dedicarnos sobre todo a aquellos aspectos no abordados plenamente a nuestro criterio en otras publicaciones, aquí sólo

haremos un breve comentario de la relación entre el cáncer y la contaminación ambiental, pero esto no debe ser interpretado como que a este tema le damos menos importancia que a lo dietético y a lo psicosocioespiritual, ya que el grado de responsabilidad de estos tres grupos de factores en la generación de cáncer, es más o menos similar y mucho más decisivo que lo genético y virósico, a nuestro entender.

Sabido es que a lo largo del siglo pasado, la contaminación ambiental fue creciendo y paralelamente a esto creció también la incidencia y mortalidad por cáncer.

El cáncer es un proceso oxidativo y muchos de los cancerígenos ambientales y dietéticos actúan a través de incrementar esta oxidación. Sin embargo, si bien ayudan, el aporte de antioxidantes en la dieta no sería suficiente para contrarrestar esta acción, si el bombardeo con cancerígenos oxidantes es demasiado grande y frecuente.

Por tal motivo, lo recomendable no es sólo tomar Vitamina E Natural más la fórmula del Antioxidante Específico de la cual ya hablamos y hablaremos más al abordar el tratamiento holístico del cáncer o bien los antioxidantes incluidos en el Método Crescenti, si no también reducir al máximo posible la exposición a estos cancerígenos, sin miedo ni obsesión persecutoria, pero sí con responsabilidad, sentido común y Amor por nosotros mismos y por el prójimo.

Un contacto ocasional con alguna sustancia cancerígena no puede causarnos un cáncer si nuestras defensas están bien y eliminan a cualquiera de las células cancerígenas que por este contacto se podrían estimular. Pero si estos contactos con cancerígenos son demasiado intensos o frecuentes y encima las defensas se van debilitando y a esto se van sumando otros factores, entonces sí, se puede llegar a desarrollar un cáncer.

Recordemos que en cualquier persona sana se pueden producir hasta un millón de células cancerígenas por día y esa misma cantidad es normalmente eliminada por nuestro sistema de reconocimiento antiblástico. Pero si la exposición a cancerígenos es tanta que la cantidad de células neoplásicas que se forma es mayor que la que estas defensas pueden destruir, el balance será positivo y con el tiempo quizás aparezca un cáncer, incluso en personas sin antecedentes genéticos del mismo, ni con causas psicológicas que lo justifiquen.

Si una persona vive en un lugar paradisíaco, con contaminación cercana a cero, como por ejemplo Lago Puelo, cerquita de El Bolsón, donde yo viví 3 años hasta hace poco y donde quisiera pasar los últimos años de mi vida, allí podrían no necesitarse antioxidantes y hasta se podría ser más permisivo con fumarse algún que otro cigarrillo o comer a veces algún alimento que contenga algún aditivo cancerígeno. Pero en medio de grandes ciudades, bombardeado por radiaciones, respirando un smog insoportable y contagiándose del estrés, la angustia y la falta de armonía y paz interior de la mayor parte de los habitantes de estas megalópolis, con más razón hay que cuidar la dieta y el agua de bebida, evitar el cigarrillo, el horno de microondas y el uso de teléfonos celulares en forma abusiva, la exposición al sol en horas pico, extremar los recaudos si se trabaja o vive cerca de industrias contaminantes, de grandes transformadores de electricidad, de antenas de telefonía celular, de centrales nucleares, etc.

De estas grandes ciudades hay que tratar de escapar cuantas veces al año y en la vida sea posible, para estar más en contacto con la Naturaleza y darle así un respiro al sistema inmunológico, que al tener menos trabajo por no generarse tantas células cancerígenas en estetiempo, puede ocuparse de eliminar el remanente que hubiera quedado sin destruir en los períodos de mayor exposición a cancerígenos.

Pero si en estas escapadas o vacaciones, las personas se alimentan con comida chatarra, siguen fumando mucho y exponiéndose a otros contaminantes, no será mucho el respiro que le den a su sistema inmunológico.

¿Y qué hay de las personas que viven en grandes ciudades y no pueden, por falta de recursos económicos, tomarse vacaciones o dejar de vivir en estas grandes urbes?

Precisamente y con más razón, deberían hacer una dieta lo más parecida posible a la que proponemos, que no es más cara que la habitual y evitar el cigarrillo y otros tóxicos cancerígenos, si realmente desean prevenir el cáncer, tratando de frecuentar más seguido los parques con frondosas arboledas que los ayuden respirar un poco más de oxígeno y un poco menos de smog, procurando hacer actividades físicas o al menos largas caminatas en estos lugares.

Ya hemos dicho que nuestra dieta, al igual que la Macrobiótica, tiene las características descritas por la Dr. Shanon en su libro "Alimentación y Radioactividad" cuyo título en inglés es "Diet for Atomic Age" o sea, dieta para la era atómica, y allí se explica la forma en que esta dieta contrarresta en buena medida el efecto de las radiaciones cancerígenas, eliminando también sustancias radioactivas especialmente gracias a las algas marinas y al miso (pasta de soja para condimentar la sopa).

Se recomienda para ampliar este tema, la lectura de lo que ya expresamos sobre contaminación ambiental en el presente capítulo al hablar de pesticidas, fertilizantes y contaminantes radiactivos de los alimentos, también cuando vimos los mecanismos por los cuales las carnes rojas y los lácteos generan enfermedades y en nuestra "Propuesta Holística para reducir sensiblemente la Malnutrición, la Contaminación Ambiental, la Desocupación y el Gasto Público y Privado en Salud".

Con respecto al cigarrillo, recomendamos chequear en nuestra pagina web ingresando por los síntomas del SEDA, la gran efectividad que hemos observado en tabaquismo gracias a nuestro método (SHENG), sin requerir que nadie reprima su deseo de fumar, sino logrando directamente y en muy pocas semanas, que el mismo vaya desapareciendo y hasta empiece a sentirse cada vez más rechazo o asco por el tabaco. Esto es por solucionarse las causas biológicas y psicológicas del tabaquismo, así como de cualquier otra adicción, sin cambiar una por otra.

Como cierre de este breve comentario sobre causas ambientales de cáncer, es indispensable destacar la importancia que tienen las radiaciones telúricas en la generación de esta enfermedad y lo fácil que resulta generalmente evitar este factor al investigarlo. La disciplina que estudia el efecto de estas radiaciones de la Tierra, se llama Geobiología y en la Argentina, uno de sus principales difusores es un Ingeniero alemán llamado Guido Bassler.

Suelen ser los radiestesistas y los rbdomantes quienes hacen estos estudios en la casa de pacientes oncológicos, para determinar si deben cambiar la cama de lugar o cuando esto no es posible, apelar a otros recursos para anular la acción cancerígena de las radiaciones terrestres, especialmente donde se detectan cruces de agua subterráneos o de las llamadas líneas de Hartman sobre la persona que duerme sobre ese sector de la cama o pasa buena parte del día en los lugares que son predilectos por los gatos y en cambio evitados cuidadosamente por los perros, que perciben esta radiación que beneficia a los felinos y perjudica a los caninos y humanos.

El Ing, Bassler cuenta en sus conferencias y cursos sus experiencias sobre bastante más de 1000 personas, muchas de ellas con cáncer y cómo coincidían estas radiaciones anómalas detectables con péndulos u horquetas por investigadores sensibles, con las zonas del cuerpo afectadas por la enfermedad que sea. Cuenta por ejemplo que en el caso de una mujer con cáncer de mama, él detectó estas radiaciones en la zona de la cama donde esta mujer al dormir tendría su mama derecha. Al comentárselo a la mujer, la misma le dijo que la mama que ella tenía afectada era la izquierda. Esto confundió en un primer momento a Bassler, pero todo se aclaró al preguntarle a la mujer cómo dormía habitualmente y ella respondió que boca abajo o sea colocando su mama izquierda sobre la zona de la cama donde estaría su mama derecha si durmiera boca arriba.

Todo esto y muchos otros aspectos vinculados con casas enfermas energéticamente y que pueden enfermar a sus habitantes y cómo prevenirlo (si es posible, antes incluso de construir la casa) o cómo corregirlo al menos parcialmente cuando esto no se pudo evitar o la persona no se puede

mudar, es abordado también por una conocida disciplina oriental que está teniendo mucho auge en Occidente últimamente, incluso entre muchos arquitectos y que se llama Feng Shui.

Por esto es importante averiguar si el paciente oncológico antes de enfermarse se mudó o cambió su cama de lugar y no sólo su cama, sino además el sitio donde más frecuentemente esté.

Mucho de todo lo visto hasta aquí para cáncer, es también aplicable a los tumores benignos.

A continuación analizaremos en detalle los 12 Grupos de Factores Psicosocioespirituales que predisponen al Cáncer, para luego adentrarnos en el tratamiento holístico que proponemos.

FACTORES PSICOESPIRITUALES QUE PREDISPONEN AL CÁNCER Y A OTRAS SERIAS ENFERMEDADES

1. Soberbia o arrogancia Yang: **Ejemplo: fumadores que dicen: "a mí no me va a tocar".**
 2. Arrogancia Yin: Manejo consciente o inconsciente de los demás a través de la lástima o culpa, la demanda patológica de afecto: ser el centro de atención.
 3. Inhibición de acción: **Ejemplo: mujer que debe separarse pero depende económicamente de su esposo, "tragarse las broncas".**
 4. Apego: **Ejemplo: a un familiar fallecido no haberlo podido enterrar y no desear vivir sin él (se incluye aquí también el rencor, la culpa, el odio y el miedo en general).**
 5. Frustración: **Ejemplo: por pérdida económica o de prestigio (también consecuencia del apego).**
 6. Falta de proyectos de vida y de incentivos para vivir: **(No encontrarle sentido a la vida).**
 7. Bloqueo de la comunicación normal: **Ejemplo: expresar algo a través de la enfermedad.**
 8. La enfermedad como "tapabaches" para evitar un mal mayor: **(Tirarse bajo un tren, por ejemplo).**
 9. Miedo al cáncer, al sufrimiento, o a la muerte: **Ejemplo: Creer que se va a tener cáncer porque algún familiar cercano lo tuvo, o como un castigo de Dios por algo que haya hecho.**
 10. Represión sexual crónica, u otras formas de represión o de rigidez física y mental: **Ejemplo: Situaciones vividas en épocas del proceso militar.**
 11. Estrés crónico: **Divorcio entre las expectativas y la realidad.**
 12. Pacto consciente o inconsciente con Dios o con la muerte: **Ejemplo: "que la muerte me lleve a mí en vez de a mi pareja, o a mi hijo". En este punto también se incluyen otras formas de olvido o desprecio de sí mismo por ocuparse siempre sólo de los demás.**
- 3) **INHIBICION DE ACCION:** A esto lo describe magistralmente Henry Laborit, un neurofisiólogo vietnamita nacionalizado francés, quien también fuera descubridor de varios conocidos psicofármacos.

La película "Mi Tío de América", con Gerard Depardieu está basada en un experimento de Laborit, hecho con ratas, pero correlacionando esta experiencia con lo que también sucede frecuentemente

en muchos seres humanos. Colocó una rata en una jaula a la cual le aplicaba una descarga eléctrica periódica que, sin matar a la rata, la molestaba seriamente. Cuatro segundos antes de la descarga se encendía una luz y pronto la rata aprendió que al encenderse la luz debía saltar (escape) a una zona no electrificada de la jaula, si quería evitar someterse a la corriente eléctrica y de esta forma, al escapar, la rata evitaba enfermarse.

ESCAPE = SALUD

La segunda experiencia es la de una rata, en otra jaula, sin lugar donde escapar, que no tenía otra que bancarse la descarga eléctrica y por lo tanto se enfermaba = sus pelos parados, sus ojos desorbitados, alteraciones en la presión sanguínea, colesterol, etc., que a la larga podrían llevar a la muerte de la rata por inhibición de acción.

INHIBICION DE ACCION = ENFERMEDAD

La tercera experiencia consistía en colocar a dos ratas en vez de una, en una jaula periódicamente electrificada y sin vía de escape. Las ratas se peleaban entre sí y gracias a esto se mantenían sanas.

DESCARGA = SALUD

Probablemente, por el paralelismo de esta experiencia con las de Wilhelm Reich, si hubieran sido del sexo opuesto y hubieran copulado y logrado llegar al orgasmo, también se hubieran mantenido sanas a pesar de la corriente eléctrica. La fórmula del orgasmo es una constante de todos los seres vivos, según Reich = Carga – Tensión – Descarga – Relajación -Ya ampliaremos esto en el punto 10, pero si el lector quiere más información al respecto, dos libros de Reich se complementan en aclarar todo esto con lujo de detalles: "La función del orgasmo" y "La biopatía del cáncer". Volviendo a la tercer experiencia de Laborit, queda claro que la violencia que habitualmente tanta gente tiene, no es otra cosa que una forma de descargarse para evitar enfermarse. La sexualidad superficial y vulgar también tiene como objetivo la descarga de tensiones para no enfermar. Pero si para no estar enfermos vivimos peleándonos con medio mundo y copulando con el primero o la primera que se nos cruce, es porque no estamos mucho más evolucionados que las ratas.

El ser humano podría hacer algo mucho más inteligente como por ejemplo encontrar la forma de desconectar la corriente eléctrica (técnicas de relajación, meditación, etc.) o bien canalizar ese plus de energía que nos enfermaría si se va acumulando, de una forma más sabia que con la violencia o el sexo superficial. Podría ser llevando una vida sexual activa y satisfactoria pero con un sexo bien entendido que forma parte de una relación de Amor y no sólo de usarse mutuamente como cable a tierra. Además de esto o incluso si esto no fuese posible, ese plus de energía podría ser usado para nuestra propia evolución psicossocioespiritual. Lograr esto no es tan fácil como arrodillarse a recitar una oración o repetir el OM incansablemente. Conviene empezar por el principio. Desintoxicar y armonizar nuestro cuerpo con hábitos saludables que estabilicen el azúcar de la sangre y con esto tener la energía suficiente para vivir y diariamente si es posible, practicar alguna técnica psicocorporal adecuada que incluya el aprendizaje de formas de respiración saludables.

Hay muchas para elegir, como el Yoga, el Tai Chi, el Chi Kung, la Bioenergética, la Eurytmia, la Eutonía, etc., pero en nuestra Escuela de Psicología Expandida para el Desarrollo Personal, optamos por la Metakinesis que es muy simple y efectiva para armonizar los engramas que hemos ido formando desde que nacimos y que al estar disarmonizados hacen que el excedente de energía se transforme en tensión enfermiza. Esto está mejor explicado por quien desarrolló esta técnica, el Dr. Humberto García Igarza, en otro artículo de esta misma revista.

A través de alguna forma de arte, también ayudaríamos a canalizar ese exceso de energía vehiculizándolo en algo que estemos creando.

Un ejemplo de inhibición de acción que siempre menciono en mis talleres es el de una mujer que se

lleva muy mal con su esposo, quien la oprime y menosprecia y aunque el amor se hubiera acabado, se mantiene al lado del mismo, tragándose las broncas, porque depende económicamente de él para vivir y además por miedo a que él le pegue si amenaza con irse o sufran más sus hijos de hambre o de frío si se los lleva con ella. Esta situación u otras similares podrían prevenirse antes de llegar a este estado si se tomaran ciertas precauciones: que cada cónyuge se mantenga libre del otro, no dependiendo la mujer económicamente del hombre, ni el hombre culinariamente de la mujer. Aprendiendo a marcar límites a tiempo y no dejándose manipular de ninguna forma. No autoengañarse creyendo que uno no puede valerse por sí mismo. Para muchos es más fácil jugar el rol de víctima pasiva e inocente, cuando en realidad el poder que tiene el otro se lo está dando uno mismo al no ocupar el espacio que se merece ni granjearse el respeto que cada ser humano requiere. Si uno mismo no se valora ni respeta, es difícil que los demás lo hagan. En este estado de inacción un cáncer u otra grave enfermedad servirían también para ablandar al tirano o de última para escapar de su despotismo a través de la muerte. Si la víctima no reacciona a tiempo, no la cura ni la mejor dieta ni la quimioterapia, ni ningún tratamiento que venga de afuera.

Es preferible que hasta los hijos pasen hambre y frío durante un tiempo, antes de ver que su propia madre se entrega y sucumbe, sin jugarse al todo o nada por su libertad y la de sus hijos.

En ocasiones pasa lo contrario y es el hombre el que debe escapar, por su propio bien y por el de otros.

Otro ejemplo menos dramático y más simple, de salir de la inhibición de acción ante una situación injusta que nos provoca tensión fue el de una amiga que estaba haciendo un trámite en su obra social y en un salón había muchas sillas y poca gente mirando TV, mientras esperaba su turno y en el salón contiguo mucha gente anciana o discapacitada parada, haciendo una larga cola. Al no tener eco su reclamo de darle mayor comodidad a los ancianos y discapacitados, con sus propias manos trasladó las sillas sobrantes de un salón a otro e invitó a los mismos a esperar sentados. La tensión fue transformada en una acción positiva.

A veces es más saludable expresar la ira que acumularla, pero más saludable aún será llegar al punto de aprender a no generársela o al menos, transformarla, sin negarla y sin ponernos una careta para mostrar y hasta creernos que el hecho no nos afectó.

3) APEGO: Por ejemplo, a un familiar fallecido, no haberlo podido enterrar y no desear vivir sin él. El más corto camino al cementerio pasa por perder las ganas de vivir. Y cuando alguien centra su vida en otro y ese otro muere o se produce una separación, es muy probable que desaparezcan, al menos transitoriamente, las ganas de vivir. Por eso es muy importante estar centrado en sí mismo y parado sobre sus propios pies, sin por esto dejar de Amar al prójimo. La palabra Amar, escrita con mayúsculas implica, como aclaramos en las Recetas para Nutrir el Espíritu publicadas en nuestra Guía para Una Nutrición Evolutiva y en Holísticamente N° 1, un Amor sin posesión, sin condicionamientos y sin miedo a perder. Si era un simple amor con minúsculas, no era verdaderamente Amor. Estaba empañado por los celos, por condiciones como "yo te amo si tu me amas y cuanto más me ames tú, mas te amaré yo" y por un permanente "miedo a que te vayas y me abandones ya sea por otro u otra o por la muerte". Con esta actitud egoísta, asfixiante y calculadora, el verdadero Amor se muere o queda mal herido.

El duelo lógico después de la pérdida de un ser querido hay que vivenciarlo: duelo = dolor (recordemos que el Dr. Mario Batalla en la 1er. parte de este artículo señaló que La Gestalt tiene técnicas que permiten una rápida y favorable resolución de los duelos). Pero una cosa es dolor y otra sufrimiento o si preferimos, una cosa es sufrimiento útil y otra sufrimiento inútil.

El sufrimiento útil es aquél que nos lleva a tocar fondo y desde allí resurgir como el ave Fénix con un nuevo aprendizaje, habiendo crecido espiritualmente al trascender aquello que nos provocó ese sufrimiento. El sufrimiento inútil es el que tiene una persona que se siente en un barranco sin fin y que se cree impotente como para rehacerse y levantarse y ha perdido hasta el sentido de la vida, con lo cual ni ganas le quedan de buscar una solución. Esto puede llevar a un cáncer o a cualquier

otra grave enfermedad y llamativamente en muchas personas un golpe fuerte como un diagnóstico de este tipo (aún dicho humanamente), puede servir para que la persona reaccione y le resurjan las ganas de vivir. Por eso cuando los familiares no quieren que el enfermo se entere del diagnóstico, en muchos casos lo que consiguen es lo opuesto de lo que buscan: en vez de protegerlo y ayudarlo, impiden que se seque y encienda su mojada pólvora vital (en algunos casos, en cambio, lo que realmente buscaban es lo que consiguen). Lo cierto es que la mayoría de los 1.000 pacientes oncológicos de nuestro estudio, llegaron a concluir no sólo que gracias al cáncer aprendieron a vivir, sino que antes estaban muertos en vida y luego del diagnóstico y de cambiar su enfoque o su punto de encaje (diría Castaneda) despertaron a la felicidad y a las ganas de vivir. Esto solo, más allá de una alimentación apropiada y otros útiles complementos, operó lo que muchos llamarían un milagro, en cientos de personas, incluso desahuciadas.

Según Buda, "el mundo esta lleno de sufrimiento; la raíz del sufrimiento (inútil) es el apego y la supresión del sufrimiento (inútil) es la supresión del apego". Hemos hablado bastante sobre esto en el artículo "La Vacuna contra el Sufrimiento" del N° 2 de Holísticamente y en otros artículos del N° 1. Pero al día de hoy, con todo lo que aprendí y desaprendí al lado de Mirian Beraza, mi actual pareja, y de Humberto García Igarza, el fundador de nuestra escuela, cambiaría varias cosas de lo que escribí en esos artículos y de lo que a 12.000 personas le transmití en mi Taller de Autoliberación Interior que por este proceso de transformación de la semilla que siembro y soy, dejé de hacer transitoriamente, durante todo este año 99.

Una de las cosas que estoy aprendiendo es a desapegarme al desapego "con minúsculas" y a aceptar sufrir cuando me toca, vivenciando ese sufrimiento hasta la médula, para después resurgir renovado.

A no creerme tan Desapegado como me creía y por ende no transmitir que es tan fácil Desapegarse (con mayúsculas). Que lo que llamaba desapego muchas veces tapaba síntomas, que hubiese sido mas auténtico y honesto no ocultar. Que lo que yo llamaba desapego, muchas veces no era otra cosa que una forma más de conciencia en fuga (ver artículo "Conciencia y Mundo en Fuga" de Humberto García Igarza). Que para llegar al verdadero Desapego antes hay que armonizar las primeras 5 esferas de la salud, para luego abrazar el estado de sobriedad y así cruzar el puente que nos lleva a la séptima esfera, la de la Auto-realización. Sólo en este estado surge el verdadero Desapego y ya no se necesita del sufrimiento útil como enzima catalizadora de nuestro proceso transformador para llegar a este estado. Y por supuesto comprendí cuánto me faltaba y me falta para llegar a la Auto-realización, aunque a veces aparezcan destellos de este estado. Pero me queda claro que el que realmente quiere lograrlo, muy probablemente pueda y si así no fuera, al dar pasos firmes en esta dirección, comprendiendo que éste es el verdadero sentido de la vida, cuando se acabe la misma, nos habremos acercado bastante, como para que en lo que venga después (sea lo que sea) nos quede menos trecho por recorrer para lograrlo.

Con respecto al odio, al rencor, a la culpa y a los miedos en general, que también en nuestra experiencia son factores que suelen vincularse a los orígenes de un cáncer y otras serias enfermedades, hemos decidido incorporarlos en este punto ya que están plenamente asociados a alguna forma de apego.

El odio, como bien se dice, es la ausencia o la otra cara del amor (con minúsculas). Cuando un amor no es correspondido (recordemos la condición "yo te amo, si tu me amas") o bien es traicionado ("tú eras mi posesión y fuiste capaz de engañarme con otra o con otro"), no es de extrañar que se transforme en odio y en sentimiento de venganza. Aquí puede generarse un cáncer por ejemplo, por no interesar más la vida luego de esto, como ya fue dicho, o para hacerle sentir culpas al otro, por las consecuencias de lo que hizo, o bien para atrapararlo nuevamente a través de generarle lástima y vengarse de a poco, manteniéndolo atado a su lecho de enfermo/a y si se aleja, que le recuerde la conciencia (ver en revista N° 2 el punto Arrogancia Yin, de la primera parte de este artículo).

El sentimiento de odio siempre tiene efecto boomerang, afectando más al que lo siente que al que es odiado. Peor aún es ponerse una careta y decir que uno no siente odio, cuando en el fondo de su

corazón, si lo pudiera matar, lo mataría.

El rencor es un sentimiento similar al odio, pero menos extremo. Por algo negativo que alguien te hizo, no llegas a odiarlo, pero sí, probablemente, más aún si no te animas a enfrentarlo y largarle todo el rollo, te quedas con la espina atragantada que se llama rencor y por reprimirla puede ir creciendo y a la larga transformarse en odio o manifestarse en forma de desprecio o bien volverse en tu propia contra, enfermándote quizás.

En el odio y el rencor, uno encuentra en otras personas al culpable de algo. En la culpa, el culpable es uno mismo, por omisiones o errores cometidos. Por esa culpa que se siente uno puede creerse merecedor de un castigo de Dios o del destino (esto lo ampliaremos en el punto 12) y enfermarse seriamente, hasta que quizás esa enfermedad sea, para esa persona, la única forma de madurar espiritualmente como para que aparezca un claro signo de madurez espiritual, que, según Anthony de Mello (sacerdote jesuita) es el de dejar de buscar culpables, tanto en los demás, como en nosotros mismos. Este mismo autor dice que Dios nunca castiga, (como nos quieren hacer creer algunas fracciones de varias religiones que aún hoy usan el miedo al castigo divino como una forma de manipular y atrapar gente). Dios es Amor y solo eso tiene para darnos, según Tony de Mello.

Podemos reconocer que más que en la esencia del otro o de nosotros mismos, la causa del error culpógeno está en la programación o personalidad de quien cometió el error. La palabra personalidad viene de persona y ésta de personare, palabra que significa máscara o careta que usaban los antiguos griegos en el teatro, para comunicarse con la gente. La personalidad no somos nosotros mismos, es la máscara que usamos para comunicarnos con el mundo y en la medida en que podamos trabajarla, integrarla y trascenderla (de allí viene el nombre de Psicología Transpersonal), lograremos llegar a ser el que realmente somos. El solo hecho de poder comprender esto, aunque aún no logremos trascender nuestra personalidad, nos permitirá quitarle energías hasta hacerlos desaparecer, a los odios, rencores y culpas que aún podamos albergar.

También los miedos en general y al cáncer en particular, como veremos en otro punto de esta nota, en próximas revistas, tienen que ver con el apego y también son muestra de inmadurez y de inseguridad, además de mostrarnos, según los chinos, cierto desequilibrio en la energía del riñón y la vejiga, que también puede manifestarse en los huesos, articulaciones y oídos.

Muchos tratan sus miedos con efectivos remedios florales, pero si uno los deja de tener de esta forma, sin haberse animado a bucear en sí mismo y corregir las causas más profundas de esos miedos, habrá desaprovechado una buena oportunidad de crecer a través de esos síntomas o enfermedades asociadas. Si por el mismo miedo no nos animamos a bucear en nuestra interioridad, entonces sí es válido recurrir a las flores, pero sin olvidar hacer lo que nos toca, para no depender de por vida de ningún remedio, por más natural que sea, y para poder dar el salto evolutivo que nos merecemos.

Tampoco, como en otros puntos hemos reiterado, es válido autoengañarse creyendo que en un abrir y cerrar de ojos se ha madurado espiritualmente lo suficiente para estar totalmente exento de odios, rencores, culpas y miedos. Con el tiempo se podrá lograr, pero hay que ser suficientemente implacable en la autoobservación crítica para detectar atisbos que reaparezcan de éstos y otros sentimientos negativos. Si aparecen, no reprimirlos, observarlos y quizás solos desaparezcan, porque donde llega la luz, la sombra, gradual o no tan gradualmente, simplemente, deja de ser. Esta autoobservación implica vivir el aquí y el ahora y como las culpas, odios y rencores, tienen que ver casi siempre con el pasado y los miedos, con lo que podría suceder en el futuro, viviendo el aquí y el ahora, cada vez más frecuentemente, no habrá lugar para que resurjan, esos sentimientos negativos en nosotros.

10º) Represión Sexual Crónica u otras formas de Represión o de Rigidez Física y Mental (ejemplo situaciones vividas durante el Proceso Militar):

Este tema fue muy bien estudiado por Wilhem Reich, psiquiatra autor de muchos libros como "La función del orgasmo" y "La biopatía del cáncer", donde desarrolla profundamente lo que aquí nos ocupa. Pero además escribió muchos otros libros y los 2 últimos recién serán editados en el 2007, 50 años después de su muerte, según dejó indicado, ya que a su criterio, la humanidad todavía no estaba preparada para enterarse de los descubrimientos allí expresados. Para dar una idea de la trascendente de sus investigaciones, entre otras cosas, logró crear vida en su laboratorio (generación espontánea) a partir de carbón a alta temperatura en un medio absolutamente estéril. Esto fue reproducido por otros investigadores y hasta hay un video que lo confirma.

Fue tan revolucionario lo suyo que afectó poderosos intereses, que lo llevaron a morir en la cárcel en 1957. A muchos que, con incuestionables fundamentos científicos, atentamos contra esos intereses del sistema hoy globalizado, que gobierna dictatorialmente al mundo, nos están pasando algo parecido a lo que fue su historia de vida y esto no hace más que darnos más fuerzas para seguir haciéndolo.

Afirmar, basándonos en algo tan contundente y fácil de entender como lo que sigue, que la represión sexual es uno de los factores causales de cáncer, es muy fuerte.

Echa por tierra, por ejemplo, con preceptos religiosos como el de no tener relaciones sexuales prematrimoniales por considerarlas un pecado. Algo similar sucede con la masturbación, que para ciertas edades o circunstancias, debería considerarse un acto normal. Esta represión, acrecentada en monjas, sacerdotes y seminaristas, es la que sobre un terreno predispuesto, exacerba la tendencia creciente a la homosexualidad y a la pedofilia (abuso sexual de niños) como la que hoy se ve entre ellos y está llevando a las iglesias que aún sostienen esta postura represiva, al borde del colapso.

Tampoco es saludable el otro extremo, el del libertinaje sexual, que bien sabido es que genera serias enfermedades de transmisión sexual entre otras cosas y se suele asociar con el alcoholismo, la drogadicción y la degradación humana.

Pero es un extremo el que genera el otro: extremo yang (represión) genera extremo yin (libertinaje y degradación)

Reich estableció la fórmula del orgasmo, que es aplicable a todos los seres vivos, incluso los asexuados: carga à tensión à descarga à relajación.

Los estímulos sexuales hoy se ven multiplicados por todos los medios y a esta carga se suma la que provoca el estrés, del que hablaremos en el próximo punto. Ya vimos en la revista nº 3, en la 2º parte de este artículo, al analizar el factor nº 3 "inhibición de acción", la experiencia hecha con ratas por Henry Laboritt. Esto explica el por qué de tanta violencia y de tanto sexo superficial y libertino: descargarse para no enfermarse. Pero ya dijimos que si para no enfermarnos tenemos que apelar a la violencia o a tener sexo con el primero o la primera que se nos cruce, es porque no somos más que ratas. Y el ser humano, "generalmente", puede actuar de una forma más elevada que una simple rata.

Pero primero analicemos cuáles son los mecanismos que nos llevan de la represión sexual y de otras formas de represión, carga y tensión crónica sin descarga, a la generación de cáncer y de otras serias enfermedades:

Toda represión, implica carga y tensión y esa tensión, más aún si es crónica, se refleja en el cuerpo con aumentos de la tensión, sobre todo muscular. En personas predispuestas, es la tensión arterial la que aumenta (hipertensión arterial), en menos proporción de gente, la tensión ocular (glaucoma), pero en la gran mayoría se verifica como contracturas musculares crónicas, sobre todo en la espalda (desde la nuca hasta el cóccix). También puede contracturarse la musculatura intrínseca del ojo (que permite los movimientos del mismo) provocando deformaciones del globo

ocular que hacen que el foco no caiga justo sobre la retina sino atrás o adelante y esto se manifiesta con visión borrosa o cambiante transitoriamente y luego con miopía, hipermetropía, etc.

Pero lo más habitual son las contracturas musculares en la zona cervical, dorsal o lumbosacra. Estas pueden desviar la columna y provocar dolor y compresión de nervios y afectación de los órganos que corresponden a esa región o metámera o al meridiano o ramal de círculo de energía vital que esté implicado. Estas contracturas suelen hacerse crónicas y se van transformando en una verdadera coraza muscular.

Esto genera lo que Reich llamó biopatía de encogimiento o simpaticotonía crónica (predominio del simpático mediado por la adrenalina por sobre el parasimpático mediado por la acetilcolina). Todo lo que aumenta la adrenalina (estrés, miedos, broncas, preocupaciones, carnes rojas, café, mate, tabaco y todo lo que provoque hipoglucemias que indirectamente potencian la secreción de esta hormona como los dulces, harinas blancas, alcohol y pasar muchas horas sin comer) echan más leña al fuego a este acorazamiento. También lo hacen, como es evidente, la falta de canalización adecuada de la energía sexual, la falta de actividad física y las posturas y respiración inapropiadas.

No es casual que en unas personas se contracture una zona de la espalda o del cuerpo y en otros, otra zona.

El líquido cefalorraquídeo es el líquido más frío del cuerpo y actúa como un refrigerador que congela la memoria de hechos psicológicamente traumáticos acaecidos durante la vida, en forma de contracturas musculares crónicas y según la edad a la que hayamos sufrido ese trauma, será la altura de la columna a la cual se producirá esta tensión crónica. Esto se asocia al concepto de "engramas" que es algo así como los nudos que entrelazan lo psicológico a lo corporal y pueden estar armonizados o no.

La misma tensión se va sumando con otros factores como los antedichos y al incorporar el concepto de la Medicina Oriental de la relación entre cada órgano y cada emoción, el tema se pone cada vez más interesante.

En la zona cervical se suelen afectar las personas que tienen sobrecarga de responsabilidades (hay Flores de Bach especialmente útiles para estos casos), pero también quienes tienen afectada la vesícula biliar, ya que por aquí pasa el meridiano de acupuntura de la misma. A la vesícula la afectan las grasas de los quesos por ejemplo y de la carne, así como las frituras y el chocolate, pero también las broncas y lo que tiene que ver con la toma de decisiones. Cuando la vesícula está energéticamente débil, cuesta tomar decisiones y cuando está con sobrecarga energética, se suelen tomar decisiones apresuradas de las que luego probablemente nos arrepintamos.

En la zona dorsal alta, del lado izquierdo, suele somatizarse lo que tiene que ver con el corazón: la soberbia, la crueldad, la angustia, el estrés, la alegría superficial y el hedonismo o búsqueda patológica del placer. Al corazón lo afecta el calor.

En la región dorsal alta, del lado derecho, lo relacionado a los pulmones o sea la tristeza, pena y depresión así como la sequedad.

En la región dorsal baja, cerca del diafragma y del lado derecho, está el hígado y a éste lo afectan las broncas, la ira o estados coléricos (el hígado controla las emociones en general, según los chinos), pero también lo visto para vesícula biliar a lo que se suma la acción del alcohol y el efecto del viento. A la misma altura, pero del lado izquierdo, se refleja el bazo / páncreas y el estómago, afectado por las preocupaciones y el estrés, además de la humedad.

En la zona lumbar se ubican los riñones y las contracturas a este nivel también suelen relacionarse con los miedos y fobias que afectan a estos órganos clave, pues en ellos se asienta la energía ancestral "ching", que marca el grado de vitalidad que tenemos decrecientemente hasta morir al

agotarse esta energía. Al riñón (y vejiga) también lo afecta el frío.

Cuando los miedos o fobias se transforman en pánico, ya se ha afectado también el hígado, sin embargo esto también puede resolverse muy rápidamente con el tratamiento apropiado, que no pasa por caer en psicofármacos.

Todo lo antedicho que nos va cargando de tensiones, se compensa al menos parcialmente con las múltiples formas de descarga de estas tensiones como la actividad sexual, física, recreativa, artística, los deportes no muy competitivos, la risa, la Meditación, la respiración adecuada, técnicas psicocorporales como la Metakinesis (ver revista 3), el Yoga, el Taichi, el Reiki o el Shorei, los masajes bioenergéticos y una técnica especial llamada Espinoanalogía que puede resolver fobias con pocas o una sola sesión y hacer que una persona mida 2 cm más de altura por relajación de músculos contraídos que lo encogían en 30 o 45 minutos sin siquiera tocar al paciente. Pero si la carga es mayor que la descarga el balance siendo cada vez más acumulativo y alguna emoción fuerte o una decisión autodestructiva confesada o no, puede inclinar firmemente la balanza y generarse por ejemplo un cáncer, para lo cual la dieta y otros hábitos y los factores ambientales casi siempre también tienen una gran influencia.

Recordemos que a todas las persona se nos producen diariamente hasta un millón de células cancerígenas, pero el sistema de reconocimiento antiblástico que forma parte de nuestras defensas, es capaz de reconocerlas y eliminarlas (ver artículo cirugía, quimio, radio, hormono e inmunoterapia en cáncer: cuando sí y cuando no, de revista 3)

Pero por lo antedicho, ese balance se puede desequilibrar y formarse más células cancerígenas que las que se eliminan, con lo cual a la corta o a la larga, llegaremos a un cáncer, muy probablemente, si esta inmunodepresión es crónica.

Se conocen 5 mecanismos específicos que explican científicamente cómo se puede pasar del acorazamiento muscular crónico en una zona, a un cáncer en el órgano correspondiente a la misma o en las vísceras u otros órganos asociados. Los mismos son:

- 1) Disminución de la llegada de glucosa y por ende de energía a la zona acorazada por reducción de la circulación sanguínea. (Además de la tan frecuente hipoglucemia en la poca sangre que llegue)
- 2) Disminución del aflujo de oxígeno también debido a la menor llegada de sangre por la gran contractura muscular crónica. Esto y lo anterior genera condiciones propicias para el desarrollo de células cancerígenas en la región.
- 3) Reducción del arribo de glóbulos blancos y otros elementos del sistema inmunológico que debería reconocer y eliminar a esas células cancerígenas que en número superior al tolerable se han empezado a gestar.
- 4) Descenso del retorno venoso y linfático, por el mismo acorazamiento, lo cual implica que muchas toxinas cancerígenas, incluso radiactivas, que habían llegado a la zona, puedan ser rápidamente eliminadas para que no provoquen tanto daño ni aceleren la reproducción de células malignas.
- 5) Incremento prebloqueo y disminución postbloqueo de la energía vital (cuantificable con los instrumentos apropiados) que circula por los meridianos de acupuntura o ramales de circuito de la energía electromagnética. Esto puede provocar el salto de electrones de su orbital en un átomo determinado, que impacten contra otros y liberen radicales de oxígeno, conocidamente cancerígenos por su acción sobre el ADN celular (esto es parcialmente atemperable con un adecuado aporte cotidiano de antioxidantes como la vitamina E natural, entre otros). Un mecanismo similar a éste tiene las dietas energéticamente desequilibradas (excesivamente yin o excesivamente yang). Esto lo postula el profesor Estables Elduque (España).

Como vemos estos 5 mecanismos se pueden potenciar entre sí y explicar de qué forma tanto la represión sexual, como otros factores que se sumen para estresarnos y acorazarnos crónicamente, son importantes causales de cáncer y de otras serias enfermedades.

Debe quedar claro, para no generar alarmas injustificadas, que no estamos hablando de una simple contractura muscular pasajera sino de verdaderas corazas que se van formando crónicamente y durante años y hasta pueden provocar lo que Reich llamó biopatía de encogimiento.

Cuando no se tiene pareja como para tener una actividad sexual normal o cuando se la tiene pero igualmente no es satisfactoria esta relación en lo sexual y no se quiere caer en el adulterio o recurrir a la masturbación, que nunca es tan satisfactoria ni tan armonizadora como una relación entre un hombre y una mujer, sobre todo cuando media el amor, hay estrategias que ayudan a transmutar esta energía y en lo posible a espiritualizarla. Por simples razones de polaridad energética, con las prácticas homosexuales, tampoco se puede pretender tan óptima armonización como con las heterosexuales.

El lector interesado puede ampliar esta información en bibliografías específicas, como por ejemplo de Tantra, Yoga, Chi Kung Sexual, etc. que incluyen formas especiales de respiración, pero procurando no ser autodidacta en la práctica de estas técnicas, sino buscando el asesoramiento de expertos de reconocida trayectoria y moral, ya que he atendido pacientes que se generaron un cáncer en órganos genitales por controlar el orgasmo sin saber bien cómo elevar esa energía, aún creyendo que lo estaban haciendo bien.

El control y la disciplina (incluso aplicado a lo sexual) no son sinónimos de represión. El control es un acto consciente y la represión, un acto inconsciente. En el camino hacia lo espiritual, tenemos que tener cada vez más actos conscientes y cada vez menos actos inconscientes.

En otros artículos veremos cómo tratar holísticamente, los más frecuentes trastornos de la sexualidad, como la impotencia, la frigidez, la anorgasmia, la eyaculación precoz, la disminución de la libido o deseo sexual e incluso también la esterilidad tanto femenina como masculina.

11°) **Estrés crónico:**

Es muy importante leer el punto anterior, antes de abordar éste, ya que mucho de lo allí señalado es aplicable al presente.

También lo visto sobre estrés en una de las Recetas para Nutrir el Espíritu, que publicamos en la Revista Holísticamente N° 1 y en el libro Guía para una Nutrición Evolutiva.

Cuando hablamos de stress o su equivalente castellanizado , estrés, debemos considerar que en realidad nos referimos al distrés, porque se ha popularizado el concepto de este último con el nombre del primero.

Estrés es en realidad toda tensión física y mental pasajera que nos pone normalmente en estado de alerta, ante cualquier peligro o situación que requiere mucha atención, por ejemplo por estar manejando un auto, con mucho tránsito y en una noche de tormenta. Necesitamos que se segregue más adrenalina y corticoides entre otras hormonas, para aumentar la oxigenación de nuestra sangre por broncodilatación y la circulación de la misma por vasodilatación y aumento de la frecuencia y fuerza de los latidos del corazón, entre otros efectos.

Cuando este estado se agudiza y a la vez se cronifica, trasladándose a momentos en que las circunstancias no justifican, según la lógica y el sentido común, tanta tensión, a esto se lo denomina distrés, que es lo verdaderamente patológico, aunque como se dijo, popularmente a esto último, también se lo llama estrés crónico.

Una definición desde una visión más psicológica de sus causas, que me gusta por lo clara y contundente es que “el estrés, es el divorcio entre las expectativas y la realidad” cuanto más expectativas sobre algo o alguien tenía, más me tensiono o estreso si veo que la realidad no va coincidiendo con mis expectativas. Y el paso siguiente es el quiebre y la frustración, salvo que pueda flexibilizarme y asumir que muy probablemente, de esa realidad adversa, algún aprendizaje u oportunidad de crecimiento, voy a poder rescatar si me lo propongo sincera y firmemente.

Cuanto mayor sea la expectativa, cuanto más se la hubiera alimentado y cuanta mayor diferencia tuviera con la realidad, mayor será la tensión, el estrés y la posterior frustración. Por eso resulta clave, en la prevención y tratamiento del estrés, aprender a vivir sin tantas expectativas, sino más bien en contacto directo con la realidad, con el aquí y el ahora, con lo que “es” y no con lo que “debería ser”, tanto el otro, como yo mismo o las circunstancias que atravesemos. Disfrutar del medio vaso lleno y no vivir quejándonos por el medio vaso vacío. Mejorar lo que sea mejorable, pero aceptar con humildad que no somos omnipotentes para hacer que todo sea como queríamos o creíamos que debía ser. No pretender dar el paso, más grande de lo que el pie nos permite dar.

O sea en síntesis: cambiar la actitud.

Por otra parte muchas personas son adictas a la adrenalina que en exceso segregue su cuerpo. Si no la tienen por las nubes es como si no se sintieran vivos. Cuando en realidad, lo más maravilloso de la vida, lo descubrirían cuando se permitan ir más despacio ¿se puede acaso disfrutar del paisaje yendo a 200 km por hora?

Una cosa es disfrutar del camino y otra, sólo del objetivo. Quizás algún día entendamos que la vida no está hecha de objetivos sino de caminos y si logramos el objetivo, perfecto, mas si no lo conseguimos, quien nos quita lo bailado si disfrutamos del sendero.

Podrán argumentar algunos que es muy grande el placer de experimentar aventuras extremas que los pongan a un paso no más, de perder la vida. Esto tiene que ver con la teoría de la situaciones límite, de Jaspers, quien postula que valoramos las cosas (en este caso la vida) sólo cuando estamos próximos a perderlas. La gente adicta a la adrenalina se aburre y se siente como muerto en vida cuando no enfrenta desafíos que la lleven a tener los pelos de punta.

Suelen preferir vivir pocos años pero a full en vez de vivir muchos años más serenamente.

Y esa elección se puede concretar perfectamente a través de un infarto, de un cáncer o de otras enfermedades relacionadas con el estrés agudo y crónico.

Y eso no sólo se vehiculiza a través de los espasmos coronarios y el aumento de la presión y el colesterol endógeno (infartos) o de las caídas de las defensas como las del sistema de reconocimiento antiblástico (cáncer) que el exceso de adrenalina y corticoides (mediadores del estrés) provocan, sino también porque lo típico es que este tipo de personas se alimentan casi siempre con comidas rápidas (como su vida) también llamadas chatarra, cigarrillo, mate, café y alcohol, cuando no también con drogas, aunque más no sean psicofármacos, estimulantes o sedantes. Esta elección de vivir pocos años a full en vez de muchos más serenamente, no es fácil de cambiar, ya que quien se siente un tigre carnicero, suele despreciar a un cordero come pasto, sintiéndose superior. Y ni le hablen al tigre de convertirse en cordero. Sin embargo muchos “tigres”, llegan al consultorio con la cola entre las piernas y pidiendo una escupidera, ya que la vida, a través de una enfermedad como un cáncer del que ya estén oficialmente desahuciados, los hizo despertar del delirio de creerse tigres, haciéndolos sentir peor que una cucaracha que mucho desearía ser cordero o al menos una sencilla y longeva tortuga. Esta circunstancia lo suele llevar a valorar la vida en serio, comprendiendo el error que cometía al creer que sólo estaba vivo cuando vivía con los dedos en el enchufe y que esta adicción a la adrenalina no hacía otra cosa que tapar un gran vacío existencial que lo llevaba a aburrirse cuando bajaba de revoluciones.

La velocidad y el deseo de aventuras extremas estaba seguramente tapando su imposibilidad de encontrar el sentido de la vida.

Y ahora que la vida lo hace verse obligado a ir más despacio, tiene 2 caminos para elegir: uno es del de morirse lo más rápido posible continuando con el consumo de comida chatarra (como carnes rojas y lácteos por ejemplo) y otros hábitos autodestructivos, que le hagan crecer más rápido a su cáncer u otra enfermedad. Otro es el de darse la oportunidad de descubrir el sentido de la vida y hacer todo que esté a su alcance, activamente y no sólo como pasivo receptor de drogas quimioterápicas o rayos, para curarse o controlar su enfermedad por muchos años, para poder hacer lo trascendente que no hizo hasta ahora, por habérsela pasado entretenido corriendo detrás de trivialidades superficiales (fama, dinero, poder, prestigio o placeres enfermizos).

Ahora bien: si la persona decide que quiere curarse y realmente es sincera y esto no es sólo una mentira que expresa para dejar conforme a la familia o una forma de autoengaño, deberá no sólo tener razones válidas propias para seguir vivo, como veremos en el próximo punto, sino también superar además del estrés, el miedo y la desesperación, ya que estas son hermanos gemelos del estrés en cuanto a su efecto sobre la generación de cáncer y otras enfermedades, debido a que también implican altos niveles de adrenalina y corticoides, de gran acción inmuno depresora.

Sin embargo aunque esto parezca un camino de difícil salida, no lo es tal ya que el método que hemos desarrollado es uno de los más rápidos, efectivos y económicos que se hubieran publicado a nivel científico, para la superación del estrés, los miedos y la desesperación (incluso ataques de pánico y fobias), a través de un abordaje holístico que ayuda a corregir todas las causas de raíz. Pero requiere cuatro condiciones básicas y una quinta que engloba y trasciende a todas ellas que son: convicción, voluntad, disciplina y perseverancia, siendo la quinta y más importante, el Amor (por sí mismo, por el prójimo y por la vida).

Convicción significa estar convencido y para ello basta con recibir toda información seria y coherente que avala la propuesta, despojándose de un escepticismo negador y cegador.

Voluntad, disciplina y perseverancia para hacer todos los cambios que hubiera que hacer, tanto de hábitos como de actitudes y para poner en práctica todas las herramientas que se requieran para lograr la más plena salud posible y luego, para mantenerla.

Amor por sí mismo y por la vida como motor que genere las acciones positivas y por el prójimo para lograr, al curarse o controlar la enfermedad por muchos años, convertirse en un sano y feliz ejemplo para todos, sin ser una carga para nadie, ni un motivo de tristeza por la pérdida que les representaría esta eventual desaparición.

Para tratar el componente biológico y el psicológico del estrés proponemos aunar la dieta serotoninérgica, normoglucemizante, desintoxicante y armonizadora de la producción de eicosanoides, descrita en detalle en otros artículos o capítulos (esto baja la adrenalina a lo normal), con la Meditación, la respiración adecuada, las técnicas como el Yoga, el Tai Chi, el Chikung, la Metakinesis, los masajes, el Reiki, y la suplementación de nutrientes y medicamentos naturales que resulten de verdadera necesidad (transitoriamente), con la comprensión profunda de lo descrito en este capítulo y en el anterior, auto observándose lo más permanentemente posible para ver cuando estamos siendo coherentes con la elección de hacer algo positivo por nuestra salud y bienestar y cuando no. En caso de no poder lograrlo sólo apelar a técnicas psicoterapéuticas holísticas que sumen su acción. Facilitadora y correctora de causas profundas que inducen a la autodestrucción (saboteador interno).

12º) Pacto conciente o inconciente con Dios o con la muerte y/u olvido o desprecio de sí mismo por acordarse siempre de los demás:

He atendido muchas personas con cáncer que tenían la característica de olvidarse de sí mismos por

acordarse solamente de los demás. Incluso unas cuantas de ellas manifestaron su cáncer después de un tiempo de haber atravesado algún ser querido suyo, por una enfermedad o accidente que puso en serio riesgo su vida.

Coincidentemente narraron haber hecho un pacto con Dios o con la muerte, pidiéndoles que los lleven a ellos en vez de llevarse al ser querido. Si el mismo falleció, lógicamente el cáncer lo pueden haber gestado (entre otras causas) como consecuencia de la depresión que esta pérdida les ocasionó.

Pero si el mismo se salvó, ese pacto puede cumplirse a través del desarrollo de una mortal enfermedad.

Pero, con la mano en el corazón ¿no es absurdo creer que Dios pediría la vida de alguien a cambio de la de otro? Y la muerte ¿es acaso una entidad con existencia propia con la cual se pueda pactar algo tan aberrante como esto?

Humildemente considero que es la propia mente de quien propone este supuesto pacto la que inventa esta fantasía y a través de esto se facilitan seguramente todos los procesos que originan por ejemplo un cáncer.

Es necesario hacer que el paciente comprenda su error (previa concientización de este pacto si es que acaso fue inconciente) y se libere de ese mandato destructivo que él mismo se generó, creyendo que con esto estaba inmolándose como una muestra de amor hacia un ser querido. Algo no sólo innecesario, sino también perjudicial, porque si el familiar sobrevivió, quizás se vuelva a enfermar al perder a este ser querido, si heredó de él su absurda postura ante la vida y la muerte propia o ajena.

Más allá de este pacto, analicemos lo que implica olvidarse de sí mismo por acordarse sólo de los demás.

Por un lado significa autodesprecio o baja autoestima ya que no hay un equilibrio dinámico que sería lo saludable, entre el Amor por sí mismo y por los demás.

Jesucristo y otros grandes Maestros de la historia, instaron a Amar al prójimo como nos amemos a nosotros mismos (no más que a nosotros mismos).

Un hombre luego de morir, llega a las puertas del cielo, lo atiende San Pedro y le pregunta cómo se llama. Este le responde. San Pedro se fija en un listado y le dice: "Ah, sí, lo estábamos esperando". "Pero dígame una cosa ¿qué hizo usted por usted mismo a lo largo de su vida?"

- "No hice mucho por mí mismo, pero hice mucho por los demás" – responde el aspirante a ingresar al cielo.

- "Pero yo le pregunté qué hizo por usted mismo" insiste San Pedro

Y el hombre dice – "Bueno, hice algunos cursos de diferentes temas"

- "¿Y para qué hizo esos cursos?" – indaga San Pedro

- "Fue para poder ayudar mejor a los demás" – contestó el hombre.

- "¿Se da cuenta?" – concluye San Pedro "¡Todo por los demás y nada por usted!" – "ahora va a tener que volver a bajar porque aquí en el cielo no admitimos a los que no han hecho nada por sí mismos".

Mucha gente cree que inmolándose por los demás, se gana el cielo. Y esto no tiene nada de verdad.

Cuando se viaja en avión, la azafata le indica que si está acompañado por algún niño, si hay alguna descompresión y caen máscaras de oxígeno, primero debe colocarse la máscara el adulto y recién luego atender al niño.

Esto es porque si por atender al niño primero, el adulto se desvanece por falta de oxígeno antes de llegar a colocarle la máscara al niño, pueden morir los dos.

Se trata de un sano egoísmo: acordarme primero de mí mismo, para que no se agote lo que le pueda brindar a los demás.

Otro ejemplo: si un ser querido se está ahogando en una ciénaga, tirarse a la ciénaga para sacarlo no es una muestra de amor sino de estupidez, pues ya no sólo se ahogará uno, sino dos. Lo más lógico sería, desde tierra firme, conseguir una soga o algo parecido, atarla a un árbol, arrojársela a la persona y hacer fuerza para sacarlo.

Como vemos, olvidarse de sí mismos a punto de llegar a generarse un cáncer como consecuencia de ese desamor, no es un buen ejemplo que le podamos dar a los seres queridos.

Si realmente los amamos, no nos gustaría mucho que ellos hagan lo mismo por sus propios hijos, u otros seres queridos, al imitar nuestra ignorante actitud.

Lo mejor que le podemos dar a nuestros hijos, además de un incondicional Amor, es el ejemplo de una padre (o madre) sano, feliz y en camino hacia la autorrealización.

TRATAMIENTO DEL CANCER Y LOS TUMORES BENIGNOS A TRAVES DEL S.H.E.N.G.

INTRODUCCIÓN:

Desde nuestro enfoque, más que hablar del tratamiento del cáncer y de los tumores benignos, deberíamos hablar del tratamiento holístico de las personas con cáncer o con tumores benignos, porque cada caso es un mundo aparte, las causas pueden ser distintas y para corregirlas y no sólo limitarse a atacar la enfermedad, la búsqueda de las mismas y la estrategia a desarrollar, deben ser una obra de arte personalizada. Sin embargo, para intentar ser didácticos, describiremos una estructura básica de la terapéutica que solemos emplear desde el SHENG, la cual a su vez es flexible y capaz de modificarse y adaptarse a lo que se perciba que en cada caso convenga.

A esta estructura básica se la complementa con una o varias de las múltiples herramientas terapéuticas con las que se cuenta, tanto desde lo convencional como desde lo no ortodoxo y en función de la efectividad, de los efectos adversos o no, de la posibilidad de llevarlas a la práctica porque el paciente y su entorno reúnan las condiciones de tiempo, ganas, convicción, dedicación y posibilidades económicas, se seleccionarán las más apropiadas.

Primero veamos en qué casos conviene aceptar los métodos convencionales (Cirugía, Quimio, Radio, Hormono e Inmunoterapia) y en qué casos no, para luego adentrarnos en la forma de corregir las causas que se detecten y en las herramientas naturales que ataquen el tumor y mejoren las defensas, todo, tanto lo ortodoxo como lo no convencional, elegido con adecuado criterio, coherencia y mutua complementación y potenciación de efectos benéficos y reducción de efectos indeseables, dentro del marco del SHENG.

Al final, veremos cuáles de los músicos de esta orquesta, dirigida en lo posible por algún oncólogo holístico, se seleccionarán más frecuentemente para participar en el tratamiento de pacientes con tumores benignos (fibromas, miomas, pólipos, adenomas, angiomas, lipomas, neurinomas, nódulos, etc.)

ARTICULO CIRUGÍA, QUIMIO, RADIO, HORMONO E INMUNOTERAPIA EN CANCER

COMO CORREGIR LAS CAUSAS DEL CANCER:

Ya explicamos porqué sostenemos que las principales causas de cáncer son dietéticoambientales y psicosocioespirituales, mientras que las genéticas y virósicas son menos decisivas y no tan importantes como las anteriores.

Ahora bien, si el paciente lo acepta y al recibir la información y capacitación básica se siente motivado y decidido a cambiar su alimentación por otra que no sólo excluya ingredientes cancerígenos, sino que incluya muchos productos anticancerígenos y en su conjunto sea desintoxicante, inmunomoduladora y armonizadora de todas las funciones celulares y además el mismo está dispuesto a dejar el cigarrillo y otros hábitos malsanos, reemplazándolos por otros saludables, cuánto mejor será.

En ocasiones, alcanza sólo con esto para obtener buenos resultados y esto lo verificamos en gente humilde a la que por razones económicas, no les pudimos indicar más que la Dieta del SHENG, algún tratamiento natural externo, y alguna terapia psicofísica, más la eliminación del tabaquismo y otros hábitos insalubres.

Cuando el paciente no acepta hacer cambios lo suficientemente profundos (aunque graduales) para obtener una adecuada efectividad, es cuando unade las vías de acceso al SHENG más recomendables, pasa a ser por ejemplo en estos casos oncológicos, comenzar por la incorporación de algún medicamento de probada efectividad, sin efectos adversos y accesible como el del Método Crescenti y / o por alguna forma de psicoterapia (preferentemente holística) que ayude a corregir las causas psicosocioespirituales del cáncer y allane el camino para algo más completo.

En estos casos en los que no hay disposición del paciente para adoptar la dieta específica que proponemos y tampoco para dejar el cigarrillo u otros hábitos malsanos, por lo menos debería pedírsele al paciente que intente reducir al máximo de sus posibilidades tanto el tabaco, como las carnes rojas, los lácteos, los dulces, chocolates, harinas blancas, las frituras, los picantes y salsas muy fuertes, el alcohol, la yerba mate y el café, así como lo que contenga aditivos y agroquímicos cancerígenos. Aunque no se pueda hacer una dieta bien terapéutica, por lo menos que se le eche menos leña al fuego, de la que se venía echando.

LA DIETA DEL SHENG ANTICANCERIGENA, DESINTOXICANTE E INMUNOMODULADORA

En aquellos que sí acepten una dieta terapéutica, es importante ir logrando que la misma sea también placentera porque así será mayor incluso el efecto terapéutico por la buena predisposición y gusto del paciente. Para lograr esto es muy importante aprender a cocinar de la forma específica que proponemos.

Nuestra forma de Cocina Natural la hemos bautizado Cocina Natural Evolutiva y es parecida a la Macrobiótica, pero tiene algunas diferencias, con el objetivo (a nuestro criterio) de perfeccionarla, mejorar su aceptación y a la vez su efectividad terapéutica, sin riesgo de carencias alimentarias.

En nuestro libro "Guía para una Nutrición Evolutiva" se puede apreciar sus características originales, pero incluso en los últimos años, hemos perfeccionado más aún la propuesta dietética y las recetas de cocina que en ese libro publicamos, gracias a la incorporación de los conocimientos sobre la importancia de los eicosanoides en la regulación de las funciones de todas las células humanas y cómo armonizar la producción de estas superhormonas fugaces, gracias a la alimentación precisa, lo cual puede ser beneficioso para el tratamiento de casi todo tipo de enfermedades, incluyendo al cáncer y a los tumores benignos.

Es crucial, para activar la fuerza natural de autocuración:

1º) Desintoxicar el organismo y dejar gradualmente de aportar todo lo que lo intoxica y altera funcionalmente y especialmente las sustancias que sean cancerígenas o inmunodepresoras.

2º) Estabilizar el azúcar sanguíneo (70 a 80% de la población tiene desequilibrios glucémicos = SEDA o Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones, lo cual hace que estas personas no tengan suficiente energía para emplearla en su autocuración).

3º) Bajar a lo normal (si estuvieran elevados como sucede en todas las personas con estrés, ansiedad, angustia, miedos, fobias, pánico y adicciones de cualquier tipo) los niveles de adrenalina

y corticoides. Nuestra dieta tiene una potente acción antiestrés.

4º) Subir a lo normal (si estuviera bajo como ocurre en personas con dolores intensos, depresión, insomnio, obesidad, bulimia u otros deseos adictivos) el nivel de endorfinas y de serotonina cerebral. La dieta que proponemos es moderadamente serotoninérgica y mejora el nivel de endorfinas.

5º) Armonizar la producción de eicosanoides y a través de esto, de las funciones de todas las células que estuvieran alteradas, mejorando de esta forma incluso las defensas orgánicas contra gérmenes o células cancerígenas. Ningún medicamento, pero sí la dieta adecuada, permite lograr esto.

6º) Aportar nutrientes específicos que tengan acción antioxidante, anticancerígena e inmunomoduladora (por ejemplo miso o pasta fermentada de soja para condimentar la sopa, algas marinas, repollo, coliflor, brócoli, repollito de Bruselas, siempre que se toleren bien, cereales como el arroz integral, hongo shiitake, etc).

7º) Equilibrar energéticamente a la persona en función del diagnóstico oriental y gracias a la elección personalizada de las proporciones y tipos de alimentos, en base al yin yang y los 5 elementos, lograr una optimización en la efectividad terapéutica.

1) Para desintoxicar más rápidamente al organismo, además de eliminar gradualmente pero por completo lo que ya fue dicho (carnes rojas, lácteos, etc), en la mayor parte de casos es conveniente practicar, cuando el paciente lo acepta y no hay contraindicaciones, lavajes intestinales con té de manzanilla (1 ó 2 litros) aplicando luego de evacuar ésta, 4 cucharadas soperas de aceite de girasol de primera presión en frío (en Argentina, de marca Campo Claro, pues otro de marca más conocida puede irritar el intestino por su aplicación rectal, porque en realidad no es de primera presión en frío aunque se anuncie como tal). Esto se deja toda la noche luego de colocarlo entibiado a temperatura corporal (no pasarse de esta temperatura pues se desnaturaliza). Mejor aún sería hacer 3 sesiones de hidrocolonoterapia si el caso lo permite y a la noche de cada uno de esos 3 días, colocarse también el aceite antedicho. Hay que reponer la flora intestinal y esto se logra gracias a sopas con miso si la persona no es hipertensa o a la reposición de Total Flora, Acidofilofago o Menfermento en casos de hipertensión o que requieran dietas muy bajas en sodio.

2) Para estabilizar el azúcar sanguíneo, es clave eliminar gradualmente los dulces de todo tipo, incluso el exceso de frutas y sus jugos, las harinas blancas y el exceso de integrales, el arroz blanco, el alcohol, los edulcorantes artificiales y no abusarse con la papa. Además reponer glucosa confiable y económica (en Argentina la marca Gacol es una de las pocas que reúne estas dos condiciones) en dosis de 1 cucharada soperas cada 2 horas en medio ó 1 vaso de agua; siempre que se esté seguro de que la persona no tenga diabetes. La glucosa puede reemplazarse con ½ taza cada 2 horas del caldo de verduras dulces para hipoglucemia (4 tazas de agua + ½ de cebolla + ½ de calabaza + ½ de repollo blanco + ½ de zanahoria, hervido 20 minutos a fuego lento), aunque es más práctica y efectiva la glucosa.

Es importante también reponer el Factor Estabilizador de Insulina (tanto las gotas como las cápsulas) pero en el caso de pacientes oncológicos a las cápsulas hay que prepararlas con media dosis de vitamina B1 y B3 o sea 7,5 y 10 mg respectivamente en vez de 15 y 20, manteniendo las mismas dosis de los demás componentes (25 mg de ácido glutámico, cisteína y glicina, con 250 mg de triptofano de primera calidad en las cápsulas, mientras que las gotas contienen cromo, litio, zinc y magnesio en 7ª centesimal homeopática en forma de oligoelementos catalíticos de Menetrier).

Se indica 1 cápsula con el desayuno y 7 gotas 7 veces por día junto con la glucosa durante 1 a 4 ó 5 meses según la cantidad de síntomas del SEDA que al inicio del tratamiento el paciente presente (en los 6 meses previos). Si el mismo está en tratamiento con el Método Crescenti, que ya contiene Zinc, se eliminará este oligoelemento de las gotas del FEI, para no modificar la dosis óptima que para el mismo se investigó en el Instituto de Inmuno Oncología del Dr. Crescenti. El FEI se repondrá también en casos de diabetes. Pero lo más importante para estabilizar la glucemia y hacer desaparecer con esto la mayor parte de los síntomas del SEDA, es comer 5 ó 6 comidas diarias que contengan cereal integral en grano (arroz integral, avena, cebada, centeno, trigo, trigo burgol, trigo sarraceno, mijo pelado, cebada perlada, maíz, quinoa o amaranto), en diferentes preparaciones que contengan entre un 40 y un 70% de las mismas, la cual bajará a un 30 ó 35% en el caso de pacientes diabéticos que comerán 4 ó 5 de estas comidas en vez de 5 ó 6.

Este tratamiento estabilizante de glucemia deberán hacerlo quienes tengan 15 ó más de las 120 posibles manifestaciones del SEDA en los últimos 6 meses o menos de 15 pero típicos (despertarse con hambre a la madrugada, sentir cansancio o bajón como si hubiera bajado la presión y que esto mejore comiendo algo dulce o harinas blancas, por ejemplo).

Se requiere hacerlo hasta bajar a menos de 5 síntomas del SEDA y luego seguir con la dieta de mantenimiento que es la misma que deberían hacer quienes tengan menos de 15 síntomas iniciales, nunca comiendo menos de 4 comidas diarias (en lo posible 5) que contengan cereales integrales complementados con el resto de alimentos que conforman la dieta del SHENG.

Cuando el paciente esté en un estado muy crítico, casi terminal o con gastritis, úlceras, diverticulitis o diarrea y no pueda tolerar los cereales integrales en grano hervidos como vienen, durante algunos días o semanas, hasta que mejore esta tolerancia, habrá que dar los cereales en forma de crema primero (cocinados con más agua, durante más tiempo y con difusor y luego bien filtrados en pasa todo, puretera o pasa verdura o tamiz. Con esta crema se pueden preparar ñoquis condimentados con puré o salsa de calabaza o zanahoria, para que comer algo extremadamente terapéutico, no sea un suplicio sino más bien un placer. A esto se le agregarán caldos con miso y algas marinas, así como alguna verdura crujiente que se tolere bien. Si no hay hipertensión. se puede condimentar la crema de arroz integral o de cebada perlada por ejemplo, con vinagre de umeboshi o salsa de soja de primera calidad. Convendría en estos casos sin hipertensión, agregar en alguna comida, media ciruela umeboshi bien añejada en sal marinay un hongo shiitakepor día, para tener mayor acción alcalinizante, energética y anticancerígena. Para esto también el miso y las algas deberán ser de optima calidad. El hongo shiitake no está contraindicado, sino por el contrario es doblemente útil, cuando el enfermo tiene también hipertensión.

Luego de unos días, se podrá pasar de cremas a papillas que es lo mismo pero sin filtrar y luego a cereales socados, lo cual consiste en darle a los granos 10 ó 12 golpes de licuadora en seco antes de agregarles agua para cocinarlos. Sólo luego de un tiempo variable se podrá pasar a consumirlos hervidos tal como vienen.

Si hay diarrea o intolerancia también convendrá evitar por unos días las verduras de hoja y otros alimentos con muchas fibras, así como las verduras crudas, pudiendo agregarse un poco de manzana roja cocida al horno o hervida y pelada. También puede darse pera amarilla cocida. Luego de unos días de esta dieta asociada a tratamientos externos que luego veremos (como emplastos de papa ñame por ejemplo, si el tumor es accesible o palpable), si se observa mejoría, se puede ir dando de a poco otros alimentos de nuestra dieta ya más completa, probando si ahora se van aceptando mejor, dado que si esta dieta tan restringida como terapéutica, que nos ha permitido ver respuestas casi milagrosas en pacientes terminales, se prolongara por más de varias semanas o meses, ya se caería en carencias alimentarias y no sólo se mataría de hambre al tumor, como se pretende, sino que ya se afectarían las defensas y al organismo en general.

Como dijimos, la idea es llegar a la subnutrición, sin caer en la desnutrición, ya que así afectamos más al tumor y no al paciente.

Es crucial masticar mucho, incluso la crema y la sopa, en lo posible más de 50 veces por bocado, sobre todo en casos avanzados, sin tomar líquidos con las comidas.

Vendría muy bien hacer visualizaciones como las que ya veremos, durante esta masticación prolongada.

3) Al dejar de tener caídas en la glucemia gracias al tratamiento del SEDA, bajarán a lo normal los niveles de adrenalina y corticoides que son hormonas hiperglucemiantes que se segregan en exceso cuando hay hipoglucemias.

Al ir sacando las carnes (sobre todo rojas) y las infusiones estimulantes (yerba mate, café, te común, chocolate y otros productos que contengan cafeína y otras metilxantinas) también bajarán los niveles excesivos de estas hormonas que son inmunodepresoras y gracias a todo esto, mejorará el sistema inmunológico, lo cual es clave en pacientes con cáncer o con infecciones.

No debe preocupar que por esto, en las primeras semanas de tratamiento, sobre todo si el cambio es brusco, el paciente se sienta más decaído y con menos fuerzas, ya que al sacar estos estimulantes y hasta tanto el organismo deje de depender de los mismos y forme naturalmente las sustancias que mantengan activa y vital a la persona, es lógico que esto suceda. También puede

ocurrir que por descarga brusca de toxinas debido a que en casos graves no se pueden hacer tan graduales los cambios, el paciente pueda asustarse creyendo que está peor, cuando en realidad esto es parte del proceso curativo.

A veces se pueden hacer cambios graduales, en 2 a 4 semanas para disminuir esta posible agravación inicial, pero en ocasiones el caso es tan avanzado y terminal, que no quedan varias semanas de expectativa de vida y no hay otra que jugarse con un cambio brusco en la alimentación, si se pretende salvar la vida.

Téngase en cuenta que a esas toxinas sí o sí hay que eliminarlas del cuerpo si se pretende lograr mejorías y para esto hace falta entereza, fe y convicción para sobrellevar esta agravación inicial, que no en todos los casos se ve.

Cuando el tratamiento funciona y se han logrado todas las condiciones para esto, en pocas semanas suelen verse mejorías, muchas veces espectaculares y otras veces, al menos, freno al avance de la enfermedad, con mejoramiento de la calidad de vida y prolongación de la misma, más dignamente.

4) Lo antedicho se logra también gracias a que la misma dieta armoniza la producción de serotonina y de endorfinas, con lo cual suelen mejorar los dolores y la depresión tan típicos en pacientes con cáncer sobre todo avanzados, al igual que el insomnio. Si se le indicaran antidepresivos farmacológicos para elevar los niveles de serotonina, ésta subiría demasiado y agravaría la inapetencia, también muy frecuente en pacientes con cánceres avanzados, así como la somnolencia. Con la dieta y ya fue visto porqué, se logra llevar la serotonina cerebral a valores óptimos y parece ser que también a las endorfinas (especie de morfina que el mismo organismo naturalmente produce y que ayuda a calmar todo tipo de dolor sin provocar la constipación que genera la morfina y que incrementa la intoxicación típica de pacientes terminales, con lo que se agrava el círculo vicioso).

Si no se logra evitar por completo la morfina y otros calmantes con la dieta, los emplastos y otras técnicas naturales para el dolor que luego veremos, muy probablemente al menos se pueda bajar bastante su dosis, lo cual al menos desacelerará el deterioro del paciente

Al mejorar los dolores y la depresión, así como el insomnio o la somnolencia, el estado de ánimo del paciente suele subir y esto pasa a generar un círculo virtuoso, ya que lo entusiasma para hacer mejor la dieta y el resto del tratamiento y le reactiva la esperanza de curarse, en vez del círculo vicioso en el que se encierra aquél que se cree desahuciado, porque así algún médico pesimista, más que realista se lo dijo o porque él mismo así lo concluyó.

Nunca se puede hablar de 100% de posibilidades de curación, pero tampoco de 0%. Cualquier extremo es mentiroso y como cada caso es un mundo aparte, no se puede predecir nada, pues las estadísticas están hechas sobre otras personas y no se puede comparar a aquél que quiere vivir, con el que espera morir se cuanto antes.

Por eso y ante la duda ¿qué hay de malo con la esperanza?

Los que más posibilidades tienen de lograr curas que parecen milagrosas, son los que tienen esperanza de lograrla, pero también certeza de poder hacerlo, aunque con humildad, haciendo lo máximo que humanamente puedan y dejando el resto en manos de Dios. Ya ampliaremos esto al hablar de cómo corregir las causas psicosocioespirituales de cáncer.

5) En el libro "Dieta para estar en la Zona" de Barry Sears, puede verse una amplia fundamentación científica de porqué al armonizar la producción de eicosanoides buenos y malos, se puede lograr un gran avance en el tratamiento del cáncer.

Lo que sucede es que como él en su dieta incluye carnes rojas y lácteos en una proporción nada despreciable, el incendio que apaga por un lado, lo aviva por otro.

Nosotros con nuestra Dieta del SHENG, logramos por un camino muy diferente, también armonizar la producción de estas superhormonas que regulan casi todo en nuestro organismo, incluso al sistema de reconocimiento antitumoral que mata células tumorales solucionando también el hiperinsulinismo, pero de una forma en la que Sears prejuzga que no se podría, por confundir el efecto de los hidratos de carbono de absorción bien lenta (cereales integrales en grano) con todos los otros y a la vez, como eliminamos por completo las carnes rojas y los lácteos, dejamos de echar leña al fuego, mientras apagamos el incendio. La dieta vegetariana que Sears propone no es

recomendable, por el gran exceso de tofu o queso de soja que incluye, que en moderada cantidad es recomendable, pero en esas dosis, perjudicial.

Para lograr lo antedicho, hay que estabilizar la glucemia de la forma vista antes, ya que si hay hiperinsulinismo (SEDA) los precursores se transformarían todos en eicosanoides malos en vez de en buenos.

A los precursores de los buenos (aceites poliinsaturados omega 3 y omega 6 presentes en lo que llamamos grasas saludables) hay que aportarlos en cada una de las 5 comidas diarias, en mínima cantidad. No deben pasar más de 4 horas (salvo durante el sueño) sin ingerir algo que los contenga junto a cereales integrales en grano que permiten que lleguen a transformarse en estas benditas superhormonas. Las grasas saludables para cada comida, son por ejemplo 3 aceitunas ó 1 cucharada sopera de aceite de oliva o de girasol de primera presión en frío (éste en Argentina marca Campo Claro y no otros poco confiables) ó 3 almendras o nueces o avellanas o un poco de pistacho o maní sin piel si es bien tolerado o las grasas del pescado de mar o bien las grasas incluidas en la avena tradicional (no instantánea).

Algo de grasas saturadas (precursoras de los eicosanoides malos) también deberían incluirse aunque no en todas las comidas, pero en menor proporción y de origen orgánico o ecológico, por ejemplo la yema de huevo o pollo de campo (sin tanta piel), el coco, el cacao o la palta.

La proporción debería ser de 2 partes de poliinsaturadas por 1 de saturadas aproximadamente o un poco más de poliinsaturadas aún, pero siempre que se repongan suficientes antioxidantes para evitar la oxidación de estas grasas insaturadas, que como vimos, también incrementaría el riesgo de agrandar el cáncer. O sea, hay que incorporar estas grasas precursoras de este tesoro autocurativo que tenemos dentro, llamado eicosanoides buenos, en la cantidad y frecuencia justa, pero sin dejar de aportar antioxidantes, porque sin ellos, estas grasas o aceites insaturados, en exceso, también serían riesgosas, sobre todo para quienes ya tienen un cáncer.

Como ya fue dicho, se debe lograr un equilibrio entre eicosanoides buenos y malos, con predominio de los primeros, porque ni los buenos son tan buenos, ni los malos son tan malos. Esto fue visto más en detalle en el capítulo sobre el SEDA.

6) Es muy importante aportar con adecuada frecuencia y cantidad, alimentos de conocido efecto anticancerígeno. Citaremos aquí sólo algunos ejemplos, pero debe quedar en claro que es la dieta en su conjunto más la eliminación de lo perjudicial, lo que tiene el mayor efecto anticancerígeno e inmunomodulador, más que el sólo consumo de algún alimento o suplemento muy publicitado por quienes lo comercialicen, sin corregir todo lo que hay que corregir.

Las algas marinas y el miso (pasta fermentada de soja y algún cereal con la que se condimenta la sopa) son especialmente anticancerígenos por alcalinizar la sangre, al igual que el té bancha, pero también y especialmente por ayudar a eliminar sustancias radioactivas y por enriquecer (el miso) a la flora intestinal fermentativa que es clave para la salud y la longevidad, a diferencia de la putrefactiva que se relaciona con enfermedades degenerativas y muerte temprana y a su vez se enriquece con el exceso de proteínas. También por aportar muchas vitaminas y minerales útiles, incluso antioxidantes (tanto algas como miso).

También ayudan al contrarrestar anemias, muy frecuentes en casos oncológicos, más aún por quimio o radioterapia, las algas hiziki, que tienen 12 veces más hierro que la carne y las espirulina, que tienen también mucho hierro y algo de B12, vitamina que junto al hierro, también aporta el miso. El condimento tekka aporta 25 veces más hierro que la carne, pero de éste no hay que consumir más de 1 ó 2 cucharadas de las de té por día, pues más caería pesado para el hígado, precisamente por contener muchísimo hierro.

El hongo shiitake, frecuentemente usado en la Cocina Oriental, es especialmente anticancerígeno, además de poseer muchas otras propiedades, pero la dosis justa es de un hongo shiitake por día, ni más, ni menos.

Las coles (repollo, coliflor, brócoli y repollito de Bruselas) son famosas por los componentes anticancerígenos que contienen y entre ellos, al igual que muchos otros alimentos contienen Vitamina C que es uno de los antioxidantes.

En el capítulo de "Cómo evitar carencias alimentarias con una dieta saludable" de nuestra "Guía

para una Nutrición Evolutiva" pueden verse los múltiples alimentos de origen vegetal que contienen Vitamina A, C y E, Magnesio, Selenio, Zinc y Manganeso, que son los más importantes antioxidantes.

Recordemos que el cáncer es un proceso oxidativo y para su prevención y tratamiento son indispensables estos antioxidantes, pero como en grandes ciudades y zonas contaminadas, es muy elevada la exposición a elementos oxidativos, no alcanza con los antioxidantes de la comida para compensar esto, cosa que sí sucedería en un lugar rural sin contaminación, siempre que los alimentos sean orgánicos o ecológicos para que así contengan más vitaminas y minerales, incluso los antioxidantes.

Por eso, como veremos luego, como parte del tratamiento y prevención de cáncer, indicamos suplementos medicamentosos específicos, que contienen estos antioxidantes y variamos la fórmula según sea que el paciente esté paralelamente en tratamiento con el Método Crescenti o no, ya que la medicación que en este método se administra también contiene antioxidantes como el Zinc, el Selenio y el Manganeso.

Esta medicación del Método Crescenti, también contiene en forma homeopática Lachesis Muta, que es el veneno de ofidios que tiene efecto anticancerígeno demostrado científicamente incluso por el mismo Prof. Angel Roffo (el Hospital Oncológico más importante de la Argentina lleva su nombre).

Hace un tiempo, también fue famosa la Crotoxina, que fue incinerada por una campaña de desprestigio orquestada por quienes veían amenazados sus intereses. Esta también, como luego ampliaremos, se basa en el uso de venenos ofídicos detoxificados.

Su principio activo, al igual que el Método Crescenti que la usa en forma homeopática, es la Fosfolipasa A2. Al hablar más adelante de los medicamentos que pueden complementarse a la dieta, a los tratamientos externos y a la Psicoterapia Holística dentro del SHENG, explicaremos la forma en que esta Fosfolipasa desarrolla su acción anticancerígena sin presentar efectos adversos.

La mencionamos aquí porque hay alimentos que también incrementan su producción dentro del organismo y pueden por esto potenciar el efecto tanto de la crotoxina como del Método Crescenti, como de la Apitoxina (veneno de abejas) como de la coleópteroterapia (o sea la ingesta de gorgojos de trigo vivos) que también liberan fosfolipasa anticancerígena.

Esos alimentos son los ricos en sílice, como el que contiene el arroz integral en su cascarilla y otros cereales integrales (sobre todo en grano), así como otras plantas como el aloe vera (planta bíblica conocida también como sábila, famosa por su efecto anticancerígeno, antibiótico, antiinflamatorio y cicatrizante) y la cola de caballo, entre otros.

Este sílice, aunque no se absorbe, en la misma mucosa intestinal con la que toma contacto, aumenta la concentración de macrófagos (ésta se incrementa 400 veces cuando se usa sílice inyectable como el llamado Frústulos). Estos macrófagos son células de nuestras defensas que absorben ese sílice, lo llevan a sus lisosomas (pequeñas organelas que desintegran químicamente partículas extrañas) y al suceder esto estalla el lisosoma y el macrófago, liberándose la Fosfolipasa que el lisosoma del macrófago contiene. Esta fosfolipasa liberada gracias a la ingesta de arroz integral y otros alimentos ricos en sílice, suma su acción con la que contiene la medicación del Método Crescenti, la Crotoxina, la Apitoxina o la Coleópteroterapia. Por esto vemos que con la Dieta del SHENG, así como con la Macrobiótica, basadas en cereales integrales en grano, se incrementa el ya de por sí contundente efecto anticancerígeno de estos métodos que, a diferencia de los convencionales, carecen de efectos adversos porque su acción destructiva sobre células tumorales se dirige a la membrana celular y no al núcleo y allí las diferencias son mayores entre las células tumorales y las normales. Además porque se detectaron 2 enzimas presentes en estas últimas y ausentes en las células tumorales, que inhiben la acción de la fosfolipasa, evitándose con esto la afectación de las células normales y por ende, los habituales trastornos que provoca la quimio o radioterapia.

Otra diferencia con estos métodos convencionales es que mientras estos afectan las defensas del organismo que deberían reconocer y eliminar células tumorales, los métodos naturales antedichos incrementan estas defensas. Sin embargo, como ya fue dicho, en algunos tipos de tumores es muy poderoso el efecto anticancerígeno de la quimio o radioterapia y si sus efectos adversos no fueran tan grandes y se pueden disminuir con todo lo que aquí sugerimos, convendría asociar un sistema con otro para lograr los mayores efectos anticancerígenos posibles. Lamentablemente esto no

sucede en otro tipo de tumores donde los métodos convencionales representan más perjuicio que beneficio y conviene evitarlos.

7) A todo lo visto hasta aquí y como broche de oro para una optimización de la efectividad terapéutica podría agregársele una mayor personalización de la dieta en función del desequilibrio energético que, en base al diagnóstico oriental, se le pueda detectar al paciente.

Ya de por sí, aún sin ser un gran experto en diagnóstico chino o japonés, con sólo saber cuáles son los órganos afectados por el tumor ya sea primitivo o metastásico, se le podrían dar aquellos alimentos específicos para armonizar la energía de ese o esos órganos, con mayor frecuencia.

En los 5 capítulos correspondientes a cada uno de los Elementos (Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua), puede apreciarse este detalle.

Por otra parte hay que ver en lo posible el estado general del paciente, yin o yang y de cada órgano en particular. En nuestra Guía para una Nutrición Evolutiva vemos en detalle cómo yinizar o yanginizar la dieta explicando en forma entendible que es esto de yin, yang, de yinización y de yanginización.

A esto se le suma lo que en más detalle describimos en el presente libro sobre Diagnóstico Oriental y tratamiento específico de cada desequilibrio en base a hierbas y alimentos apropiados para cada caso. No se puede generalizar considerando que todos los pacientes que tienen un mismo tipo de tumor y de localización, tienen siempre el mismo tipo de desequilibrio energético. Para esto es importante que el profesional vea al paciente y apele a todas las herramientas de diagnóstico oriental.

Aunque esto a algunos pueda sonarles poco científico, no es casualidad que a la Medicina China y a la Macrobiótica japonesa, basadas en esto, se las esté enseñando en cada vez más ámbitos universitarios del mundo y con un respeto cada vez más creciente, debido a que su efectividad sólo pueden discutirla aquellos que la ignoran porque ningún visitador médico les llevó esta información a su consultorio y no porque no hubiera información científica muy seria, disponible para cualquiera que se moleste en ir a buscar. La Medicina Oriental es milenaria y muy respetable por cierto, teniendo muchos conceptos traducibles a lo occidental.

Por ejemplo, según el Profesor Estables Elduque, en su libro Cáncer, Alimento y Alimentación, una dieta muy desequilibrada energéticamente por ser excesivamente yin o excesivamente yang, puede conducir, como hemos visto, a una sobrecarga energética en algún órgano o en los ramales de circuito de la energía electromagnética (meridianos de Acupuntura) que atraviesa en forma de red nuestro cuerpo y allí producirse por esto, un salto de un electrón de un átomo de hidrógeno, que impacte con alguna otra molécula y genere así la liberación de un radical libre de oxígeno de conocido efecto cancerígeno por alterar el ADN celular. Para evitar esto es que se dan también antioxidantes, pero equilibrar la dieta energéticamente ayudaría a que los mismos nos protejan más, al disminuirse los procesos oxidativos

La Represión Sexual Crónica y otras formas de represión crónica, por lo que ya vimos al hablar del 10º Factor Psicosocioespiritual que predispone al cáncer, también puede sumar su efecto perjudicial al de una dieta energéticamente desequilibrada.

Recordemos que lo energético es científicamente explicable desde la Física Biológica (ver libro "Medicina Energética, su base científica", escrito por un prestigioso físico), mientras que la farmacología se basa en la química biológica y en drogas que son materia y que valen por lo que pesan.

Como lo energético no vale por lo que pesa, no es tan rentable su comercialización y por esta razón tienen mucho más poder económico los laboratorios que venden drogas materiales que los que venden medicamentos energéticos (homeopáticos, antroposóficos, antihomotóxicos, florales, etc) y por esto en las universidades sólo se nos suele enseñar a los médicos, la parte de la ciencia que a este sistema consumista le conviene, mientras que se nos inculca a mirar por sobre el hombro y con desprecio a todo lo que tenga que ver con lo energético, como si no existiera o fuera pura charlatanería.

Es hora de acabar con este absurdo enfrentamiento y abrir los dos ojos de la ciencia, el de la Bioquímica, más el de la Biofísica. Sumar y dejar de restar y gastar energías en desprestigiar a

quien piense de otra forma y tenga argumentos serios para hacerlo.

La Dieta del SHENG en síntesis:

La Dieta del SHENG, que proponemos, se basa en cereales integrales en grano en mayor proporción (40 a 70% del volumen total diario), verduras en 2º proporción (20 a 40% de este volumen) fuentes proteicas saludables (10 a 15% del mismo) y el resto repartido entre fuentes de grasas saludables y otros complementos que aseguren no caer en carencias alimentarias (algas, semillas, frutas, hongos, brotes y condimentos como el miso, el gomasio, la sal marina, el tekka, la salsa de soja, etc). todo esto, dado en combinaciones compatibles, ya vistas en su momento.

Tanto en este libro, como en la Guía para una Nutrición Evolutiva, se ve en detalle cuáles son cada uno de esos cereales, las verduras, fuentes proteicas y grasas más recomendables y la cantidad y frecuencia de los complementos que aseguren una dieta placentera, equilibrada y completa, ajustándola personalmente según corresponda.

Para lograr la estabilización de la glucemia y el punto justo de equilibrio entre eicosanoides buenos y malos, la clave es comer 5 comidas diarias (entre 4 y 6) que contenga cada una, cereal integral en grano, más verduras, más fuente proteica saludable, más fuente de grasas saludables, en ese orden de proporción decreciente, sin que pasen más de 2 ó 3 horas al principio y de 3 ó 4 horas luego, sin comer algo que contenga todo esto mencionado.

En base a lo visto en el punto 7, esto se puede personalizar mucho más, sin por ello complicar las posibilidades de quien cocine, llevándola a tener que hacer un menú distinto para cada integrante de la familia pero sí para quien esté seriamente enfermo

A todo lo antedicho, por supuesto muy sucintamente, habría que aclararle que hay cinco excepciones en las indicaciones generales desde el inicio, 4 de las cuales fueron vistas en otros capítulos de este libro y la quinta en este mismo capítulo en el texto precedente a esta síntesis.

Las cinco excepciones son las que corresponden a pacientes con diabetes, a quienes tienen hipertensión arterial, a enfermos celíacos, a aquellos que padecen úlceras, gastritis severas o diverticulitis y en quinto lugar, requiriendo algo parecido a estos últimos casos, para quienes tienen un cáncer muy avanzado, encontrándose en estado terminal y donde casi todo lo que comen, no resulta bien tolerado (ver punto 2 precedente).

Si están recibiendo quimio o radioterapia deberán suspender todo lo que sea crudo (incluso frutas y verduras crudas) hasta que suban suficientemente los glóbulos blancos y no sólo para evitar infecciones, sino porque al hacer esto, sube generalmente el número de leucocitos (glóbulos blancos).

Mientras reciban quimio o radioterapia, se mantendrá el consumo de pescado de mar 2 ó 3 veces por semana, de pollo ecológico o de campo 1 vez por semana, de huevo entero, también de campo u orgánico 1 por semana y clara sola una por día en sopas, sin comer nada de origen animal con la cena. Todo esto si es bien tolerado.

Cuando ya no reciban más estos tratamientos, convendría suspender todo producto animal durante 6 meses y luego reponer sólo lo antedicho, evitando en lo posible de por vida, las carnes rojas y los lácteos, apelando a sus saludables reemplazos, los cuales deberán reforzarse durante los 6 meses de dieta vegetariana estricta, para estar seguros de no caer en carencias alimentarias. Todo lo antedicho, se sobreentiende que es para quienes acepten hacerlo y si no están totalmente dispuestos, alguna aproximación parcial, de alguna utilidad resultará.

Factores Psicoespirituales que predisponen al Cáncer.

Tratamientos del Cáncer y los Tumores Benignos a través del S.H.E.N.G

TRATAMIENTOS NATURALES ANTICANCERÍGENOS, INMUNOMODULADORES, DESINTOXICANTES, ARMONIZANTES O ANTIALGICOS INCLUIDOS EN EL SHENG:

Dr. Jorge Valentín Esteves

Médico Oncólogo Holístico

(011) 1550023091

Bibliografía

Cancer and old age: An study autopsy of 3535 patients over 65 years old – K. Suen y cols. – Cancer 33: 1.164 – 1.168.1974

Quantitative effects of nutritional protein and caloric deficiency upon immune responses to tumors in mice – D. Jose y col. – Cancer research 33: 807-812. 1973

Diet and cancer – A. Lowenfels y col. – Cancer 39: 1.809 – 1.814. 1.977

Nutrition and cancer – A. Tannenbaum – En "The Physiopathology of Cancer" de F. Homberger – 2º Edic., 1.959. Pág. 517 – 562

Abnormalities of cell membrane fluidity in the pathogenesis of discase – R.A. Cooper – New Engl. J. Med. – 197: 371, 1.977

Decreased membrane fluidity during differentiation of human promyelocytic leukemia colls in culture – H.C. Stephen and R.A. Cooper – Blood 56: 2, 227 – 231 – Agosto, 1.980

Lymphomas and animal – protein consumption – A. Cunningham – The Lancet, Nov. 27, 1.976 – Pág. 1.184