

Maternidad y Salud

(Del Libro Dos Naturalezas)

Autor

Juan C. Méndez C.
46514697A

2026

JCMC

LITER_PÓSTER

© Juan Carlos Méndez Cabrera
© de la imagen de cubiertas: Propias
Diseño de portada: Juan C. Méndez C.

I^a edición

© Editorial, 2026.

Editado por: Editorial Mariano Mauri
c/ San Francisco, 6, Losal 6
06700 Villanueva de la Serena (Badajoz)
Tel. 670 82 82 05

Correo electrónico: jmarianomauri@gmail.com

© 2020 Juan Carlos Méndez Cabrera (origen)
Todos los derechos reservados.
IBSN: XXX XXXX XXXX X

Descripción

Dos Naturalezas, el libro que ahora expongo en dos partes, es una súplica a la reflexión de nuestras vidas, la propia de cada cual. Una reflexión sobre nuestra sociedad y nuestro mundo, cuyo estado actual refleja cómo es el conjunto de la humanidad. Nuestro mundo, viene a ser el mar donde van a desembocar todas nuestras obras, las cuales dan forma e imagen a la actualidad tal como la conocemos, generación tras generación, esta imagen se actualiza y marca las pautas para nuestro entorno y forma de vida. Nuestro comportamiento global es el cincel que da forma a la imagen de este mundo.

Por tanto, cuanto antes se comience a enderezar nuestras vidas y, sobre todo, las vidas de los propios hijos, mejor. Pienso que ahora, en nuestro tiempo actual es muy apropiada su lectura. Uno de los propósitos

de este libro, es que sea fomentador del diálogo y el razonamiento entre las personas.

Anticiparnos en el conocimiento del futuro es un deseo de la humanidad desde siempre; es por esto que las referencias que nos llegan del pasado, nos pueden ayudar a comprender nuestro presente, conociendo nuestras carencias en la formación, de nuestro carácter y personalidad, de nuestra propia conducta ante las situaciones y posiblemente encontremos gracias a él, una explicación de por qué, nuestra vida nuestro entorno, es como es, más, nos es posible cambiar, cambiarlo haciendo lo correcto. Para todos nosotros, el futuro comienza cada día en el presente más cercano e inmediato, y es desde aquí, desde donde podemos y debemos edificar conscientemente nuestro nuevo destino.

Espero que tú, encuentres también tu propio camino al leer los consejos de este libro, y puedas ver las carencias que has tenido en tu vida, desde tu niñez y comprendas que a nadie se ha de culpar, si no que, alégrate si has comprendido y

adquirido este conocimiento, y participas cada día de la buena edificación, dando ejemplo, porque las generaciones prosperan una tras otra si se transmite lo correcto, pero cuando esto no se hace, las generaciones se corrompen y las personas se destruyen.

Todas las personas nacemos con el deseo de hacer el bien, pero también con la oposición a que estos deseos se cumplan. La oposición impresa en nosotros desde nuestro nacimiento, es alimentada durante nuestra vida y puede vencer a nuestro deseo por hacer el bien. Es necesaria tu voluntad, comprenderte y dejarte ayudar si quieres vencer a las oposiciones que se levantan contra ti, entonces las victorias diarias serán tu realidad.

Dedicatoria a los padres.

Qué madre o qué padre no quiere darles a sus hijos un cuidado y una educación superior; sin duda, todos lo quisieran. ¿Pero qué es una educación superior?

Una educación superior no es solo el estudio de las ciencias, en las academias, el obtener títulos, reconocimientos, matrículas de honor o diplomas; una educación superior también conlleva un desarrollo armonioso del físico y de la mente en el conocimiento de Dios y de sus mandamientos, sin esto, no puede ser una educación superior, por muy importante que sea la academia.

Esta es la educación superior, educación que está al alcance de todas las madres y padres para ofrecérsela, para dársela a sus hijos, así es el regalo de Dios para todos los padres y muy especialmente para todas las madres, regalo Justo, que conlleva; no dar a uno más que a otro, sino que da lo mismo a cada uno, en perfecto equilibrio con sus capacidades y necesidades. A menudo, su-

cede que no sabemos sobre esto, porque el mundo, para su propio beneficio, oculta las grandes verdades que Dios nos ha dado.

Padres, darán o no a sus hijos esta educación superior, alimentarán sus cuerpos y mentes para el desarrollo armonioso de todos sus miembros y facultades, siguiendo los consejos de Dios, o descuidarán sus responsabilidades sirviendo al interés del mundo.

Índice de contenidos

La Maternidad.....	13
Su Alimentación	17
La Educación Básica	23
Maternidad y Sociedad.....	27
Los Padres: el Ejemplo	33
La Salud	39
La Flora intestinal.....	43
La Sangre.	45
Los Consejos.....	47
Los Alimentos.....	61
Composición y alimentación.....	69
El Recorrido de las enfermedades.....	77
Las Curaciones Milagrosas.	83
Entendiendo las Analíticas.....	87
Nota Final.....	101

La Maternidad

El bebé, al desarrollarse en la madre, no conoce más que a ella en este mundo, y no por rasgo físico ninguno, sino por las emociones de esta; el bebé conoce a su madre por su voz cuando el sonido resuena en sus células a medida que éstas se van formando; la conoce por sus emociones, que él también siente; reconoce cuando su madre está contenta o triste, cuando canta y cuando llora, cuando se fatiga y cuando descansa, cuando duerme y cuando está activa... Por estas cosas la conoce.

Cuando sale de su interior, del lugar donde estaba seguro, cuidado y abastecido de todo, todo le resulta extraño y tenebroso; es por esto que un bebé se asusta, y cualquier ruido o presencia le producen inquie-

tud, incluso, la presencia de su propio padre, porque solo conoce a su madre por medio de sus sensaciones, cuando aún no sabe manejar los sentidos del oído, de la vista, del olfato, ni del tacto, ni del gusto.

En el interior de su madre estaba completamente cuidado, no necesitaba ni tan siquiera mover sus labios para alimentarse, ni lavarse, ni tenía frío, ni tampoco calor, se sentía completamente a gusto, a salvo, seguro, en paz y feliz, en su madre.

Así, cuando el bebé está asustado, el oír tan solo la voz de su madre le tranquiliza, y porque la sabe cerca, comienza a sentirse a salvo, y cuando ella le toma en sus brazos, el bebé siente plena seguridad, se siente del todo protegido en los brazos de su madre, porque reconoce los latidos de su corazón, el ritmo de su respiración, la oscilación de sus movimientos, la calidez de su candor, que le dan completa paz y felicidad.

El bebé llega a conocer a su padre por medio de su madre, cuando ve que ella no se asusta de su padre, del sonido de su voz, con él día a día, va aceptando su presencia,

y porque su madre se alegra de verle, él también termina alegrándose de la presencia de su padre.

Así va conociendo el mundo exterior, la mejor manera para él, es comenzar a conocerlo junto a su madre, que le proporciona la seguridad que nadie más le puede dar; mientras se va familiarizando con los exteriores de este mundo y la sociedad que le rodea y de la cual, un día formará parte.

La presencia de la madre es insustituible, para que los niños crezcan seguros y fortalecidos para afrontar las sorpresas, dificultades y durezas que encontrarán en su camino por la vida; si no están fortalecidos en esto, siempre tendrán tendencia al temor, y la debilidad e inseguridad se apoderarán de ellos durante los momentos difíciles en su existencia.

Su Alimentación

Desde su gestación, el bebé ya se alimenta de la madre; por esto, es muy importante la alimentación correcta de su madre para que desde el principio tenga una buena formación y la leche materna le sea del todo nutritiva, pues no todas las leches maternas son igual de buenas, por ello es bueno hacer un análisis previo para ver si tiene alguna carencia importante y evitar que la padezca el bebé.

La alimentación del bebé, en principio, un modo muy correcto es el de siete amamantadas al día, esto es, comenzando por ejemplo:

Primero, la última del día a las nueve o diez de la noche, y la primera, a las cinco o seis

de la mañana. Con esto él se acostumbrará a un orden, y los padres podrán descansar también; salirse de esto es un poco como crear un mal hábito.

Segundo, a los seis meses aproximadamente, se sustituye una de las veces por una suplementación (6+1) que suele ser en forma de papilla o biberón, en la cual se le dan dos cereales sin gluten, el maíz y el arroz integral; esto es con motivo de ir formando su flora intestinal, pues el bebé cuando nace no tiene flora intestinal y se le ha de formar adecuadamente.

Aunque el niño quiera comer como los adultos, no es bueno para él, pues no tiene aún formada su flora intestinal ni tampoco su riñón para digerir correctamente todos los nutrientes, como, por ejemplo, el trigo y todo lo que tiene gluten, las carnes y pescados, las oleaginosas, los azúcares comunes, la sacarosa y productos elaborados; pueden crearle problemas, por no tener todavía todos sus órganos bien formados para digerirlos correctamente. No es bueno nada de esto hasta que no haya cumplido un añito.

Tercero. el séptimo mes se sustituye otra amamantada por un suplemento de cereales sin gluten y serían (5+2) ; al octavo, serán cuatro de su alimentación base y tres de suplemento (4+3); al noveno, tres de base y cuatro de suplemento (3+4); al décimo mes, le añadimos un suplemento más sólido, la fruta, es bueno en principio mojarle los labios con un gajo de naranja, pues después le será más sencillo aceptarla, puede ir variándose, naranja, manzana, pera, en zumo natural o a cucharita; así, al décimo mes, dos de base, cuatro de suplemento de cereales y una de fruta (2+4+1); al undécimo mes, una de base, cuatro de cereales sin gluten y dos de fruta (1+4+2) al cumplir el año; después, según vea la madre qué necesita comer y como acepta los alimentos por su apetito y gustos, intentando que coma estas variedades.

Alimentación Orientativa						
6º Mes	7º Mes	8º Mes	9º Mes	10º Mes	11º Mes	12º Mes
6+1	5+2	4+3	3+4	2+4+1	1+4+2	4+3

Todo esto es más bien orientativo, la madre irá viendo si es conveniente reducir el número de comidas poco a poco, a un total de cuatro o cinco veces al día.

Sí, es importante, considerar la formación de la flora y los riñones, para respetar este tiempo sin darle alimentos con proteínas ni los indicados anteriormente, no salirse de la leche materna como alimento base, incluso hasta después del año o de dos años si el niño la quiere y la madre la tiene, estas cosas no se pueden mirar de forma general, así expongo un planteamiento nada más que orientativo.

Cuando el niño ya tiene un añito, se pueden comenzar a ir dándole poco a poco las mismas comidas que los adultos en cantidad suficiente, en las mismas proporciones, de alimentos sanos; de la forma más adecuada para él: triturada, chafadita y con cucharita o bien con biberón.

Las proporciones correctas son: El cincuenta por ciento de verduras, el treinta por ciento de cereales y el veinte por ciento de proteínas.

Dieta Equilibrada		
Verduras 50%	Cereales 30%	Proteínas 20%

Esto lo explicaremos más detallado en el apartado de la Salud.

La Educación Básica

En la educación del niño, hasta los tres añitos va a aprender la obediencia; si no lo aprende en este tiempo, después le será más difícil y complicado aprenderla y a los padres enseñarle; para él mismo es el mejor momento, porque es más dependiente de los padres, y estos no tienen necesidad de emplear medios rudos ni severos como se requiere para una edad mayor.

De los tres a los ocho años, se van a ir formando sus conceptos del bien y del mal, es decir, de lo que está bien y de lo que está mal; va a ir armonizando su entorno con sus sentimientos y sus deseos.

Después de aprender la obediencia, es el tiempo del aprendizaje de lo bueno y de lo

malo, es el tiempo de enseñar al niño lo que está bien y lo que está mal, para que en breve él mismo comience a emitir sus propios juicios sobre las cosas y situaciones con la supervisión de sus padres.

Cuando el niño tiene la edad de doce años, prácticamente ya tiene en su mente su carácter formado; aun siendo un niño, en su mente ya toma sus propias decisiones, aunque se ve refrenado al expresarlas por barreras que pronto saltará, barreras que aún no le permiten desarrollar todas sus capacidades, como son la fuerza, la autoridad y el poder; por su corta edad, aún no tiene acceso a ellas, pero comenzará a partir de esta edad a ir usándolas.

Por esto son tan importantes estos tres pasos: la obediencia, el conocimiento del bien y del mal y el ejercer juicios de práctica en función de estos valores, para cuando con el tiempo tenga ya acceso a exponer y defender sus propios criterios, no lo haga por medio de la imposición, ni la violencia, sino que haga un buen uso de sus capacidades más nobles y en la edad

adulta sea una persona, reflexiva, justa y serena.

Vemos en ocasiones como adolescentes cambian radicalmente de carácter con sus padres y su entorno a medida que se van viendo a sí mismo mayores y con acceso a todas sus capacidades. Por ello, los padres deben ayudarles dándoles desde un principio buenas bases, primero enseñándoles obediencia, después ayudándoles a definir lo bueno y lo malo y por último, a emitir buenos juicios para, en consecuencia, tengan también buenos comportamientos.

Cuando vemos a un niño de una edad de entre doce y catorce años, por su comportamiento podemos ver si estas cosas se le han enseñado y él las ha asimilado correctamente; a esa edad un buen observador ya puede observar cuál es su tendencia y cómo es su juicio, aunque él los encubra.

Siempre se puede rectificar y aprender a reformarse a lo largo de la vida, con el tiempo, porque la vida enseña, pero, desde luego, con una buena base todo le resultará

más fácil, sencillo y provechoso para su propia vida.

Desgraciadamente, vemos como resultado de la ausencia de estas enseñanzas, que algunos jóvenes, cuando llegan a una edad en la cual comienzan a tomar decisiones por sí mismos, son decisiones irrespetuosas, irracionales e incluso violentas, vemos cada vez a más jóvenes que abordan con insultos y malos modales a sus mayores, profesores y compañeros.

Cuando vemos a un niño pequeño en la edad de cuatro, cinco, seis añitos gritando y diciendo: « ¡Te mato! ¡Te pego! ¡Te odio! » Aunque nos haga gracia, por su pequeñez, sin duda existe un problema en sus bases educativas que después serán cada vez más difíciles de enmendar, y a él mismo le supondrán serias dificultades para relacionarse correctamente con sus semejantes.

Maternidad y Sociedad

Hoy, en nuestra sociedad, se debate sobre este tema, tratando de igualar el permiso paterno con el permiso materno, olvidando el ciclo y los tiempos correctos y necesarios que nos marca la naturaleza.

Si sabemos que el bebé necesita de su madre para sentirse a salvo, si sabemos que necesita de su alimentación base como única alimentación en los seis primeros meses, nos debería ser fácil deducir que el permiso materno debería de ser como mínimo de seis meses, y el permiso paterno, si todo va bien en el parto, en principio como mínimo debería de ser la cuarentena, para ayudar a la madre en todo lo necesario; esto debería de ser lo mínimo desea-

ble para cada uno de los progenitores, para los padres.

Ahora bien... si queremos mejorar esto, pues lo lógico sería seguir en el mismo camino que nos marca la naturaleza, que al niño no le falte su madre en todo su primer año, hasta que su cuerpo este formado del todo (flora, riñones, cervicales, lumbares y aprenda las primeras palabras y a dar los primeros pasos con su madre) y a partir de aquí, favorecer el permiso del padre, pero primero ha de ser la madre, porque es ella la verdaderamente necesaria para el niño en su primer año de vida.

En España tenemos en la actualidad dieciséis semanas de maternidad, de las cuales la madre puede ceder al padre hasta diez de ellas; esto no tiene en cuenta que el niño, el bebé, va a ir creciendo casi sin su madre cerca, va a sufrir la carencia de su compañía ante cualquier molestia, nadie puede darle la seguridad y la paz que le proporciona la cercanía y presencia de su madre, ni siquiera su padre.

En nuestro entorno europeo, el país con más días de maternidad es Croacia, con cuatrocientos diez días; Montenegro, Bosnia y Albania, con trescientos sesenta y cinco días; Reino Unido y Noruega, con trescientos quince días; Suecia, con doscientos cuarenta días, y en España son, ciento doce días en el momento que escribo sobre esto (Enero de 2020).

Otra cuestión relacionada sería si las madres y padres han de cobrar un sueldo, en qué casos o situaciones y cuánto y cómo deberían percibirlo.

Cuando vemos el organigrama de mando de una empresa, de un gobierno de toda organización, claramente se nos señala la cadena de mando, y el mando superior es al que lógicamente se le supone más poder de decisión y en consecuencia también más responsabilidad.

Inconscientemente, pensamos que en todo es igual, que una persona y solo una es la autoridad y el mando único de toda organización, y esto quizás sea conveniente y necesario en las organizaciones y empresas

en las que sus dueños, ejecutivos y personal se van renovando o ascendiendo a los puestos de mando, pero no sucede así con el matrimonio, aquí se trata de la protección, educación y responsabilidad de los hijos, se trata, de un puesto, de un cargo que durará toda la vida de la existencia de los padres.

En la responsabilidad hacia los hijos, para que sea bien ejercida por el padre y la madre, es necesario el mutuo acuerdo, para tomar cada una de las decisiones en sus vidas como centro de referencia para sus hijos, así los hijos desde su niñez ven y perciben siempre la buena convivencia, en la que no hay motivos ni lugar para los enfados, ni los disgustos, para que el hogar, sea para ellos, su refugio donde pueden sentirse protegidos y seguros.

Es imprescindible, entre ambos miembros la perfecta lealtad, sinceridad y confianza en todo, del uno hacia el otro, para el buen funcionamiento de sus familias, muchas cosas necesitarán de largos diálogos y debates para tomar una decisión, por pequeña que esta sea, para declararse e

indicarse incluso los errores de cada uno, errores que habrán de corregir juntos, aislados en la intimidad, siempre con paciencia, con cariño y comprensión.

Es un daño tremendo que los hijos desde su más tierna infancia, perciban, más que vean o entiendan, las discusiones entre sus padres, hay que protegerles desde su entrada al mundo, de todo mal ejemplo y de toda mala impresión, hasta que su comprensión y desarrollo físico estén preparados y fortalecidos para comprender y sobrellevar las dificultades y cargas de la vida, mientras en la niñez hay que darles plena seguridad de paz en el hogar, para que éste sea siempre su lugar seguro, su refugio de libertad, y no al revés, que el hogar se convierta en un desierto para ellos o en una prisión de malestar.

Los Padres: el Ejemplo

Los padres son el ejemplo para ellos, los hijos, y son todopoderosos a sus ojos en su niñez.

Se imaginan cómo se siente un niño totalmente dependiente de sus padres, cuando en su casa cada día o de vez en cuando hay una tormenta de discusión, ante la cual ellos, no pueden hacer nada, porque se saben y se sienten totalmente indefensos ¿qué podemos esperar de estos niños cuando sean mayores?

Muy sencillo, lo primero es el desafecto, hacia sus mayores y todo lo que les rodea. Sus vidas se enfocarán en el alejamiento de estas tormentas de sus vidas, buscaran fuera de sus casas la seguridad y tranquilidad

que no hay en sus hogares, buscarán sin encontrar porque esto solo sus padres en su hogar se lo pueden dar, nadie más, todo lo demás serán similitudes o algo parecido a la confianza original que se adquiere solo en el propio hogar y solo de sus padres y comenzando por la madre.

Estos niños renunciarán a los principios de lealtad, sinceridad y confianza, que serán para ellos palabras huecas, porque no han sido revestidas con el ejemplo, vivirán desconfiando siempre de todo y de todos, tenderán a decir aquello que les conviene en cada momento o les parece más acorde con la situación del momento, no habrán adquirido la capacidad de elaborar su propia opinión, porque nunca pudieron confiar en nadie, nadie les enseñó a hacer sus planteamientos desde la verdad y aprendieron a hacerlo desde la mentira como algo necesario y habitual, habrán asimilado en sus mentes, que todo se ha de hacer guiados por la conveniencia, en consecuencia, no sabrán mirar para su propio interés desde la justicia y la respon-

sabilidad, porque no las habrán conocido en sus hogares.

Si desde el comienzo de sus vidas, no se les da ejemplo y se les enseña a encontrar y andar en su propio camino desde el hogar, no reconocerán el valor importantísimo que aportan sus padres, para sí mismos y en la relación con las demás personas, no sabrán reconocer ni encontrar a otras personas en quienes confiar y que confíen en ellos, vivirán sin descanso por no poder compartir sus alegrías y dificultades.

Este conocimiento, estos principios solo pueden aprenderse y desarrollarse desde el hogar y de la mano de los padres.

Como vemos en lo expuesto, el educar a un niño no es solo enseñarle a hacer las cosas y a hacerlas bien para poder darles nuestra aprobación, la principal enseñanza es enseñarle a dirigir su propia vida, a tomar sus decisiones en la dirección de las buenas consecuencias y no de las malas. Es enseñarles para capacitarles a edificar ellos mismos sus propias vidas, mostrándoles las ventajas de la responsabilidad con amabili-

dad, no como una carga insostenible, preparándolos para que sean personas de bien para sí mismos y sus semejantes.

El aprender y enseñar no es una obligación, es un deber de cada uno de los padres y de cada uno de los hijos e hijas y cada uno ha de conocer y hacer su parte de buen grado, porque esto es simplemente lo correcto, es el fin principal de formar un hogar. En esto vemos como padres e hijos tienen un deber, un trabajo que hacer en sus relaciones y no es uno más importante que otro, pues el resultado en la aplicación de ambos dará sus frutos y éste pertenece por igual a los dos, tanto si es para alegrarse o para lamentarse.

Los jóvenes han de aprender a tomar ellos mismos sus decisiones, y si en el hogar desde su niñez se les ayuda, se les enseña a comprender y decidir para ellos, si se demuestra que el hogar es un lugar seguro, porque este proceder se aplica por sus padres, el hogar será para ellos el refugio donde impera el orden, la comprensión, la ternura, la amabilidad, la confianza y la seguridad, y cuando un día ya sean adultos,

sabrán y desearán formar un hogar igual para sus hijos, en la edad o época que les tocara vivir, afrontarán mejor toda dificultad y sabrán dirigir sus propias vidas en medio de las dificultades de su tiempo, este es el verdadero hacer de los padres.

Una simple discusión entre sus padres en su presencia durante su niñez, una simple crítica del uno al otro, una burla, una falta de apoyo o respeto, una desatención e incluso una opinión desfavorable hacia otra persona ajena a su familia, son pequeñas semillas que se van dejando caer en su mente, y después, con el tiempo, darán su fruto, y este fruto es; que él mismo cometerá estos mismos errores, los cuales vendrán a ser duras espinas que primero dificultarán su correcto desarrollo físico e intelectual y después las relaciones con las demás personas.

Serán dificultades durante mucho tiempo en su vida, dificultades en las relaciones con sus semejantes, incluidos sus propios padres y quién sabe, si alguna vez podrán o no librarse de estos malos ejemplos.

Fin de esta primera parte, dedicada a la Maternidad, una parte esencial para la formación de los caracteres y principios de los que un día serán hombres y mujeres adultos y por último mayores, cuando entonces mirarán hacia atrás de sus vidas y verán, cuantas han sido sus carencias, cuan dura ha sido su lucha, porque sus padres desconocían estas sencillas bases para dárselas a conocer a tiempo, por medio del ejemplo desde el hogar, desde la maternidad, y ellos mismos no supieron, no pudieron a su momento dirigir antes sus pasos hacia este conocimiento para edificar sus vidas en la Verdad.

En esto no hay culpables, ni padres ni hijos, el culpable de todo esto es el mal, que por medio de los muchos engaños entre los cuales vivimos, pretende devorarnos a todos con sus confusiones, errores, engaños y desánimos, y tan cierto es; que son muchos los que perecen, como que son pocos los que salvan sus vidas del desastre, buscando, encontrando y confiando en la Verdad.

* * *

La Salud

No pretendo decir ni hacer creer que con esta exposición pueda curar ninguna enfermedad. Para sanar las enfermedades, hay que acudir al médico, a la medicina, pues nada mejor que la ciencia médica para identificar las enfermedades, las carencias o excesos que tenemos en nuestro cuerpo y estabilizarlo.

Pero sí digo; que con estos consejos y alimentación nos estaremos proporcionando todos los nutrientes y minerales necesarios para que se fortalezcan todas nuestras células; con esto tendremos una buena sangre y en consecuencia una buena salud. Con el tiempo, solo deberemos ir al

médico una vez al año para hacernos una analítica y comprobar que seguimos estando bien, esta va a ser la tónica general en las personas que se cuiden en la forma que indicaré más adelante.

La idea de un medicamento o de un alimento en concreto para sanarnos es un grave error de nuestra sociedad; si no es dentro de un estilo de vida saludable, no hay salud ni sanación duradera, todos los consejos de un alimento aislado son parches, y las enfermedades y los males volverán a surgir con problemas aumentados.

Solo se puede mantener y corregir nuestra salud de forma efectiva, manteniendo una alimentación y una conducta saludables para nuestro cuerpo y nuestra mente; entonces, sí se pueden corregir de forma correcta muchas de nuestras anomalías.

La medicina identificará el mal que padecemos, nos estabilizará, pero si no ponemos de nuestra parte, esta no será efectiva, o lo será solo por un tiempo y deberemos volver continuamente para ser estabilizados de nuevo.

La gran mayoría de las veces esto nos sucede por mantener de continuo unos hábitos o costumbres de alimentación y cuidados no saludables.

De siempre ha sido el origen de las medicinas para sanarnos, principalmente las plantas, es decir la naturaleza, ella es nuestra gran farmacia, hoy la medicina le ha quitado ese primer puesto, ese título a la naturaleza y llama farmacología a los remedios que provienen de la naturaleza, la ha relegado a “remedios alternativos” cuando en realidad es al revés.

Sin la naturaleza, sin las plantas y minerales no puede haber fármacos, hoy también se trabaja sobre ella con técnicas para la alteración del ADN de todo cuanto la compone, ya sea animal o vegetal, la mano del hombre puede y está alterando y modificarlo en gran manera su estado original, haciendo lo contrario que debería hacer, es decir: preservar y conservar su estado original, tal como lo hemos recibido.

Todas estas alteraciones y modificaciones, se nos presentan como grandes mejoras

para nuestra salud y medio de vida, pero en realidad la primera finalidad es siempre la económica, porque el ser humano es así, ciertamente hay y habrá siempre grandes descubrimientos en esta línea, pero también siempre terminarán sirviendo a la ambición humana, para beneficio de unos pocos, sin importar la consecuencia que tenga su uso para el resto de personas.

Muchos en principio no estarán de acuerdo con esto, pero no tenemos más que ver cómo proliferan las enfermedades, cómo enferma nuestro mundo año tras año, descubrimiento tras descubrimiento.

La línea correcta para nuestra alimentación correcta es muy sencilla, quien puede saber mejor cómo debe ser cada alimento, sino aquel que todo lo hizo, puede el hombre acaso hacer mejor que Dios una planta o su fruto, puede mejorarla, el pensar y pretender que esto es posible es una de las insensateces más grande de la humanidad.

Por esto ciñámonos, a sus consejos, guiémonos como en la maternidad, por la Naturaleza, defendiendo su pureza.

La flora intestinal.

Nuestra flora intestinal está compuesta por microorganismos o bacterias que viven en nuestro intestino. Las buenas bacterias en nuestra flora intestinal son muy necesarias y beneficiosas porque realizan funciones esenciales para nuestra salud, hacen que se extraigan correctamente todas las vitaminas y minerales de los alimentos que comemos, nutriendo nuestras células, fortaleciendo nuestro sistema inmunológico.

Por lo que mantener una flora saludable es indispensable para tener una buena salud y unas defensas fuertes capaces de detener contagios y enfermedades.

La principal causa del deterioro de nuestra flora intestinal somos nosotros mismos

con nuestras costumbres alimentarias; no nos alimentamos bien, no damos a nuestra flora ni la importancia ni el cuidado que merece y necesita para su buen y necesario funcionamiento.

Es imposible que nuestro cuerpo, con una flora intestinal deteriorada, pueda fabricar los nutrientes que necesitamos; aunque nos alimentemos de la forma más correcta y completa. Una flora deteriorada no puede obtener todos los nutrientes de los alimentos que comemos. Es por esto, de vital importancia tener una flora intestinal sana. Este ha de ser nuestro primer objetivo: restaurar nuestra flora, para su buen funcionamiento, si queremos conservar y mantener la salud de nuestro cuerpo.

Si no la restauramos, padeceremos: Estreñimiento, Diarrea, Infecciones, Debilidad del sistema inmune, Inflamación de estómago, Gases, Alergias y un largo etc.

La sangre.

La sangre viene a ser en nuestro organismo como los ríos y los arroyos en la tierra. Si el agua no llega a alguna parte, esa zona se seca y se vuelve desierto, cuanto hay en esa zona poco a poco muere; si los ríos se contaminan, todo cuanto hay en ellos y crece a su alrededor termina enfermando.

La tierra que es regada con agua contaminada o infectada, cuanto hay en ella, acaba enfermando, contaminado, envenenado y hasta puede que muera.

Pero los ríos de agua limpia tienen vida dentro de ellos, y todo cuanto crece a su alrededor goza de buen aspecto y da buenos frutos.

Así sucede también con nuestra sangre; por esto es de vital importancia hacer que nuestro organismo la produzca de la mejor calidad, porque en ello nos va la salud y la vida misma.

La sangre es la raíz de todas nuestras enfermedades; la buena sangre depende directamente:

- 1- del buen funcionamiento de nuestra flora intestinal.
- 2- de los alimentos que le proporcionamos.

* De los alimentos hablaremos más adelante.

Las funciones de la sangre

Primero. Transporta: Oxígeno, Dióxido de carbono, Nutrientes, Productos de desecho, Hormonas, Calor.

Segundo. Regula: El PH, la Temperatura corporal y el Contenido líquido de las células.

Tercero. Protege: De la coagulación, combate toxinas y microbios.

Los consejos.

Dos tipos de consejos para tener en cuenta, unos **generales** y otros más **concretos**, para ponerlos en práctica poco a poco en nuestras vidas, comenzando por los más fáciles primero, teniendo en cuenta que cuanto más y mejor los cumplamos, mejor será nuestra salud; para dar un poco de ánimo diré que yo todavía no los cumplo todos bien, pero sigo en ello.

(Los consejos Generales). Son ocho remedios naturales y son los siguientes:

Primer consejo. La paz mental y la salud física: el hombre y la mujer no se componen únicamente de materia física, sino también están formados de un espíritu o lo que es nuestra alma.

Todo lo físico o material tiene una fórmula química o física que nos indica de qué y cómo está compuesto, por ejemplo, la fórmula del agua es (H_2O). Así, está formada por dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno; si alteramos esto, entonces ya no es agua, sería otra cosa.

Lo espiritual de la persona es aquello que forma parte de ella y le es necesario para vivir, pero que no podemos medir ni contar, ni componer o descomponer, como podemos hacer con el agua y todo lo material, líquido y gaseoso, no podemos hacer lo mismo con el miedo, el enamoramiento, los pensamientos o las ideas, aunque sí se puede influir sobre ellos.

Para tener buena salud, debemos cuidar de ambas naturalezas. La pregunta es: ¿sabemos alimentarnos correctamente tanto física como espiritualmente?

Nuestro cuerpo tiene un aparato digestivo que procesa los alimentos introducidos en él, es como una maquinaria, un procesador que transforma en nutrientes a los alimentos.

¿Pero cuál es el similar de esta maquinaria de este procesador para nuestra alma o espíritu? ¿Cuál es el alimento de nuestra alma? Muy sencillo, el procesador es nuestra mente y su alimento son nuestros pensamientos en forma de ideas, sugerencias e impresiones. Ahora, ¿cuál sería el alimento mejor, el más correcto para nuestra alma? Muy sencillo también: debemos proporcionarle a nuestra mente buenos pensamientos para que del procesador salgan buenos propósitos que nutran a nuestra alma y favorezca nuestra salud y nuestra vida.

Con una alimentación saludable para nuestro cuerpo y nuestra alma gozaremos de un mejor estado de salud.

Segundo consejo. El medio ambiente: es el entorno en que vivimos, la atmósfera que nos rodea, el aire que respiramos, el entorno que miramos y oímos, el clima con sus estaciones, sean más o menos confortables, y también nuestra relación con las personas, familiares, amigos y desconocidos. Todo esto va a hacer que nuestras

naturalezas puedan encontrarse más o menos equilibradas.

Es muy importante que en el entorno en que vivimos, tengamos aire puro, agua limpia, saludable y el afecto de las personas que nos rodean, etc.

El ambiente que nos rodea no se compone únicamente de cada una de las cosas que vemos y podemos tocar, oír y sentir, sino también, del uso y la relación que mantenemos con todo él, con cada una de estas cosas que lo componen; por ejemplo, si vivimos en un ambiente inmejorable, pero hacemos mal uso de cuanto lo compone o llevamos una mala relación con las personas de nuestro entorno, obviamente no obtendremos todo lo bueno que pueden proporcionarnos para una buena salud, así que nuestra relación, nuestras relaciones con las personas, animales o cosas son muy importantes.

Tercer consejo. La alimentación saludable: es la que nos proporciona todos los nutrientes, sales y vitaminas que necesita el cuerpo para que nuestros órganos estén bien,

nuestra piel, nuestro pelo, nuestras uñas, etc. Sobre la alimentación hablaremos más adelante, ahora nos basta con saber que nuestro estómago y nuestro apetito se pueden educar.

En la mayoría de nosotros nuestro estómago y apetito son como niños malcriados, caprichosos, los cuales, al pasar por delante de la pastelería, se les van los ojos hacia los pasteles y sienten tanto deseo de comerlos que empieza a pedirlos, a enojarse, y si no se los damos, gritan y patalean; así se comportan también nuestro estómago y apetitos, y debemos disciplinarlos. Cada vez que les demos el capricho, como al niño, no les estaremos ayudando, al contrario, les estaremos mal acostumbrando, y esto traerá con el tiempo severas consecuencias para nuestra salud.

Cuarto consejo. El ejercicio físico: son muchas las ventajas que todos conocemos que tiene el hacer ejercicio físico regularmente, pero voy a indicar solo dos porque es importante que los tengamos presentes para nuestro propósito de salud.

Uno es que nuestro corazón, el único ejercicio que realiza es el de bombear la sangre a todos los extremos de nuestra red sanguínea, así que, si no lo fortalecemos mediante el ejercicio para que se mantenga en forma, de estar solo con la respiración tranquila del reposo y la inactividad, creará grasa a su alrededor, la cual, con el tiempo, dificultará su función y no tendrá la fortaleza necesaria para desempeñar correctamente su función.

Otro es que la sangre si no hacemos ejercicio, el corazón está débil y al ser impulsada por él no llega a todos los lugares que debe extenderse, lo que causará que no se renueve en estos sitios y la sangre existente en ellos terminará contaminándose, como le sucede al agua estancada, y se crearan problemas de funcionamiento y por tanto, de salud.

Quinto consejo. El consumo y uso saludable del agua: el agua, además de limpiar nuestro cuerpo, tiene también la función de alimentarnos. Cuando nos bañamos o duchamos, nuestra piel absorbe sus nutrientes y van directos a nuestro ADN, no es solamente

desde el estómago que nos nutre y limpia por medio de la digestión, sino que también nos alimenta por nuestra piel al darnos un baño.

Es bueno ducharse una vez al día y enjabonarse, pero si tomamos más baños al día, entonces hemos de tener en cuenta no usar más el jabón, solamente en las partes donde la piel es más resistente, como rodillas, codos, talones, no en el resto del cuerpo, donde la piel es más sensible.

La forma más adecuada de tomar el agua es repartida en tres veces al día, una hora o dos antes de las comidas y dos o tres después de las comidas. El hombre necesita tomar dos litros de agua diarios, y la mujer, la mitad, un litro diario. Así, el hombre tomaría tres vasos en las dos primeras comidas y dos en la menor, la de la noche. Para la mujer, ha de ser la mitad cada una de las veces, en total para ella un litro diario de agua.

Sexto consejo. El sol: una cosa que es totalmente gratis para todas las personas allí donde luce; si lo tomamos con modera-

ción, alegra nuestro estado de ánimo, limpia y sana de parásitos nuestras habitaciones y nuestra ropa y nos proporciona vitamina D, necesaria para nuestro organismo.

Si por ejemplo, hacemos ejercicio al aire libre, ya tenemos nuestra porción de sol, de vitamina D, no debemos bajo ningún concepto permanecer a cubierto pudiendo tomar el sol y el aire libre aun cuando estamos enfermos.

Séptimo consejo. El descanso en el dormir: el descanso es necesario para reponer nuestras fuerzas, pero especial es el descanso durante nuestro sueño, es especialmente necesario porque nuestro ritmo respiratorio es distinto de cuando estamos despiertos.

Esto es porque durante el sueño, con nuestra respiración acompasada, nuestro cuerpo encuentra el momento y la forma adecuada de reposo para reponer todos los desgastes ocasionados por nuestros trabajos diarios, nos recarga de nuevas energías para el día siguiente, repone nuestras fuerzas y nuestros jugos del estómago para las próximas

digestiones y estabiliza todas nuestras constantes vitales tanto físicas como mentales.

Es por esto que en nada debemos descuidar el tener cada día un sueño suficiente y reparador.

Y Octavo consejo. Propósito de vida: todas las personas debemos tener dos propósitos de vida, dos caminos, dos metas a las que dirigirnos cada día y que han de conducirnos hacia la felicidad: la satisfacción y el bienestar diario.

Un propósito ha de ser terrenal. Unos dedicarán su tiempo y su esfuerzo en ser arquitectos; otros, panaderos; otros, carpinteros; otros, en poner un negocio, etc. Es bueno tener un propósito en este mundo para estar ocupados y saber hacia dónde dirigir nuestros esfuerzos, porque sin propósito somos como un aparato sin batería, somos como un barco sin brújula y vamos sin rumbo por la vida.

El otro propósito debe ser espiritual; unos se esforzarán en conocer y practicar la amabilidad; otros, la amistad; otros, la

honestidad; otros, conocer más a Dios; cada uno según su inquietud, es bueno y necesario no descuidar estas cosas en nuestras vidas.

Todos hemos de tener un propósito elevado, espiritual y otro terrenal para que nuestra mente y nuestro cuerpo estén debidamente ocupados, fortaleciéndose, llevando una vida equilibrada.

Estos ocho remedios naturales están al alcance de todos nosotros y son gratuitos.

(Los consejos Concretos) que hemos de conocer y poner en práctica son los siguientes:

Todos están relacionados con la alimentación, y es necesario conocerlos e ir teniendo en cuenta en nuestras vidas, si queremos vivir con buena salud y menos enfermedades.

La fruta: Si comemos la fruta junto con otros alimentos, nos produce fermentación en el estómago. La fruta se come en susti-

tución de una de las comidas (desayuno, comida o cena).

Tener en cuenta referente a la fruta:

Primero, No mezclar frutas ácidas con dulces, si no estamos seguros de que nuestra flora está bien.

Segundo, Se puede acompañar la fruta fresca con la fruta seca.

Tercero, La fruta también se puede combinar con miel, polen de abeja y pan elaborado con masa madre.

Cuarto, El melón y la sandía son frutas que han de comerse solas, sin otras frutas, pues son monodigestivas. Melón solo o sandía sola, y no por la noche.

La leche. La leche y sus derivados, como el queso, se han de comer sin mezclar con las carnes, porque nos producirán fermentación en el estómago. Si comemos productos lácteos o derivados de origen animal, con carnes nos producirá una digestión pútrida.

La leche, al igual que la carne, es un alimento que deberíamos ir dejando de consumir sobre todo cuando somos adultos. El calcio de la leche no lo almacena nuestro cuerpo por ser de ion positivo; en cambio, el de las verduras de color verde fuerte, las más ricas en calcio, sí se almacena en nuestro cuerpo por ser de ion negativo.

El azúcar. El azúcar blanco, como lo conocemos, las sacarinas y los edulcorantes sintéticos en todas sus variedades no debemos tomarlos absolutamente para nada; utilizaremos otros edulcorantes como la miel o la stevia, es lo mejor y más recomendable. También tienen gran cantidad de azúcar las Coca-Colas y zumos (refrescos); es fundamental evitar su consumo.

Los dulces. Nada de dulces, de pastelerías industriales, ni chucherías, tan solo los de panaderías y confiterías de elaboración artesanal, teniendo en cuenta mirar en la chuches su composición, porque muchas dicen ser saludable, pero contienen aditivos y compuestos derivados del petróleo.

Los fritos. Nada de fritos, ni patatas, ni pescados, mejor horneado (patatas) o a la plancha con un poco de aceite puro de oliva.

Las carnes. Se han de comer acompañadas solo con verduras más una infusión de hierbas amargas para poder equilibrar la acidez que tienen; una de las mejores infusiones para este fin, es la conocida como cola de caballo.

Las carnes se han de consumir asadas o al horno; si son cocidas, debemos desechar el líquido, salsa o caldo de donde se coció.

Grasas y sangre. No consumir. El consumo en exceso de grasas y sangre pueden alterar nuestras hormonas y se trasforman en hierro libre muy tóxico para nuestro organismo. El exceso de purinas nos provoca la subida del ácido úrico y esto podría afectarnos con multitud de enfermedades.

El vinagre. Evitarlo en las ensaladas, intentar cambiarlo por limón, miel u otros compuestos naturales, o solo sal y aceite.

Los aditivos. Evitar los productos que llevan conservantes, edulcorantes o cualquier producto químico, que son casi todos los enlatados o envasado.

El café, el té y bebidas, Aunque un uso bien estricto puede aportar beneficios, sino podemos controlar su consumo, mejor no tomar ninguno de ellos, especialmente el café, de igual modo con toda bebida excitante, porque nos llevan a desear cada vez mayor cantidad de ellas, e incluso a ingerir otros productos más fuertes, como lo son las bebidas alcohólicas con una amplia gama y también el tabaco.

Así todo lo que es excitante, requiere un uso muy responsable y medido.

Los Alimentos

Tenemos tres clases de alimentos procedentes de los cultivos:

Primero. Los orgánicos, conocidos también como naturales, son productos que nos da la tierra sin usar fertilizantes ni abonos químicos, como se ha cultivado siempre.

Segundo. Los llamados de cultivo tradicional son aquellos que, siendo productos sembrados del modo tradicional, son tratados con pesticidas y abonos (químicos) con el objetivo de protegerlos de las plagas y enfermedades para asegurar su crecimiento y producción.

Tercero. Los llamados trans, son aquellos cuyo ADN ha sido modificado por la ma-

no del hombre, y sus aportaciones no son las mismas que las del producto original. Esto en cuanto a los alimentos de origen vegetal.

En los alimentos de origen animal están los obtenidos de animales criados de forma natural, tanto en su alimentación propia como su crecimiento en su habitat natural, y los productos obtenidos de ellos han sido también elaborados de forma natural, sin aditivos como conservantes, colorantes, saborizantes, ni química ninguna añadida para darles color, gusto, textura, etc.

Por otro lado, tenemos que la gran mayoría de alimentos procedentes de animales (de tierra y mar), hoy día, provienen de animales que han sido criados en granjas, cabañas o piscifactorías, en un hábitat que no es el suyo natural, reducido, y con su alimentación enfocada al engorde, crecimiento y desarrollo, por lo que la composición de sus carnes no es la natural.

Hay también otros alimentos que consumimos y que se hacen con toda clase de desechos que nos produciría malestar solo

conocer cómo se fabrican; estos productos suelen ser aquellos en los que no podemos identificar de qué están hechos, como son las hamburguesas, las carnes picadas y los patés.

Es decir, tenemos a nuestro alcance dos tipos de alimentos: los alterados y los de origen de crianza y elaboración natural, los cuales son los que debemos emplear para nuestro propósito. Para nuestra buena salud, nos conviene a todas luces los alimentos de cultivo, origen y elaboración natural.

La carne y el pescado.

Sobre la carne y el pescado, debo aclarar a las personas que defiendan que estoy en contra de estos alimentos que no es del todo así.

En primer lugar, es necesario tener tres cosas presentes al comer carne o pescado, para hacerlo de forma que nos haga bien y no mal.

Primero. Hemos de comerla preferentemente asada, no en guisos; si la cocinamos en guiso, habremos de desechar el caldo que nos quedó, pues tiene restos de sangre y grasa, restos de esas toxinas que son muy perjudiciales para la salud.

Segundo. Comerla en la cantidad proporcional indicada al resto de alimentos; en su caso, como es una proteína, no tomaríamos de ella más de el veinte por ciento en nuestra comida.

Tercero. La tomaremos acompañada de verduras, como las acelgas, las espinacas, las lechugas o ensaladas vegetales por ejemplo.

Una vez dicho esto, las causas por las que no considero recomendables la carne ni el pescado, ni los productos derivados de estos, son las siguientes:

Primero. Las carnes que comemos mayoritariamente o casi en su totalidad provienen de animales que no se han criado en su medio ambiente natural, sino en granjas o criaderos, y han sido alimentados con pien-

sos y vitaminas (químicas); así, la carne de estos animales está alterada y es perjudicial para nosotros; considero que no debo decir más sobre esto.

Segundo. Los pescados que son criados en pisciculturas, otro tanto de lo mismo: se crían en un hábitat reducido e insuficiente para su desarrollo, y su alimentación está dirigida para el pronto y rápido crecimiento y engorde, para conseguir tamaño y peso al igual que sucede con los animales de tierra, criados en granjas; sobre esto considero que tampoco debo decir más.

Tercero. Los productos procedentes de estos animales, criados y alimentados de este modo, en consecuencia, tampoco son buenos para la salud.

Esta es mi explicación al consumo de carnes y pescados; como ven, no excluyo el comer carne procedente de animales que se han criado en su medio ambiente y han sido alimentados con su alimentación natural, eso sí, teniendo en cuenta la forma adecuada de consumirla, como indico anteriormente.

No debemos vivir en la ignorancia, hay mucha información veraz en las redes sobre estos asuntos que afectan seriamente a nuestra salud. A veces, parece como si escondiéramos la cabeza cual avestruz y nos negásemos a saber, a ver las evidencias que hay ante nuestros propios ojos.

No debemos hacernos irresponsables, ni ignorantes, a nosotros mismos, hay que tomar una decisión responsable en el asunto de nuestra salud, desde la alimentación, para nosotros mismos, nuestros mayores y nuestros hijos, o solo nos quedará lamentar muchos males que podíamos haber evitado en gran manera.

Cómo podemos sustituir la carne:

Nuestro organismo necesita nueve aminoácidos que ha de obtener de nuestro exterior, de los alimentos, porque él no puede crearlos, las carnes los contienen, pero conllevan el peligro de las grasas y las digestiones pesadas, es mejor obtener estos aminoácidos de los vegetales; sucede que de estos ninguno tiene los nueve como la carne, pero cuando mezclamos dos de ellos

en la misma comida, entonces sí los suman y más.

Las legumbres secas, como los garbanzos, las judías y las lentejas, las más conocidas para nosotros, si mezclamos dos de ellas, nos están aportando todas las proteínas que necesita nuestro cuerpo y favoreciéndonos más que la propia carne.

También las oleaginosas, que son las semillas como las nueces, las almendras, las pipas de calabaza, las avellanas, etc.

Tomando dos distintas de ellas de la forma que sea, se sustituye a la carne, aportando a nuestro cuerpo las proteínas necesarias; por ejemplo: lentejas y un puñadito de pipas de calabaza, garbanzos y judías o nueces y almendras. Cualquier combinación nos es válida, tendremos mejor digestión, mejor salud y por supuesto nuestro cuerpo nos lo agradecerá. Toda combinación siendo dos diferentes nos vale.

Composición y alimentación

El conjunto de estos ingredientes (Tabla 1) nutre correctamente a nuestro ADN, el cual, es el encargado de abastecer y mantener el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y tejidos (pelo, piel, corazón, ojos, pulmón, uñas, dientes, huesos, riñón, etc.

Si queremos comer más, no hay problema, pero se ha de mantener la estructura. A cada persona, con el tiempo, su cuerpo le indicará cuando está saciado y cuando se excede en tomar alimentos. El comer en exceso, provoca cansancio corporal y agotamiento mental, nuestro cuerpo no debería de procesar más alimentos que los nece-

sarios para reponer todas las energías gastadas. Si estamos atentos, aprenderemos a cuidarlo correctamente en este sentido.

*** Tabla 1. MENÚ BÁSICO.**

250 gr de verduras	Grupo – A = 50% Reguladores de función VERDURAS
- ¼ parte ha de ser cruda	
- Ha de haber al menos cuatro colores	
50 gr de pan	Grupo – B = 30% Azúcares CEREALES Y TUBÉRCULOS
50 gr de arroz	
50 gr de patata	
50 gr de garbanzos	Grupo – C = 20% Nitrogenados-Proteicos LEGUMBRES SECAS Y OLEAGINOSAS
50 gr de judías secas	

Por ejemplo: si ponemos 60 gr ha de ser en todos los ingredientes, tanto del grupo **B** como del **C**, y 300 gr para el grupo **A** en vez de 250 gr. Esto es lo correcto.

Podemos también cambiar los ingredientes por otros del mismo grupo y así obtener menús diferentes; ejemplo: en vez de utilizar acelgas, pondré judías tiernas; en vez de patata, utilizaré boniato; en vez de garbanzos, comeré nueces. Teniendo en cuenta siempre al hacer el menú que:

El grupo **A** debe ser una cuarta parte cruda, el grupo **B** han de ser tres ingredientes distintos y el grupo **C**, vegetal, ha de estar compuesto siempre por dos ingredientes también distintos. Las comidas han de ser como se indica, con los porcentajes aproximados de cada grupo.

Nuestro organismo está diseñado para hacer dos comidas principales y una menor, que es la nocturna. Lo ideal sería acostumbrarnos a no comer nada entre comidas a no ser el agua.

Lo más difícil para adaptarnos es el desayuno, porque estamos acostumbrados a tomar algo ligero e irnos a trabajar; esto no es lo más apropiado: el desayuno debe de ser en realidad la comida más abundante, la misma palabra ya nos lo indica **DESAYU-NO**, es decir, quitar el no comer y alimentarnos abundantemente para comenzar las tareas diarias.

El cuerpo, al igual que el gusto, se puede educar y más cuando es para nuestro propio beneficio.

En las comidas es bueno no beber agua, ni bebida ninguna, porque va a hacer que se diluyan más fácilmente los nutrientes obtenidos de los alimentos.

Si bebemos el agua necesaria cada día y la ensalada es correcta y abundante, veremos que no necesitamos beber nada durante las comidas, pero si lo hacemos, que sea en sorbos pequeños, y el agua o bebida sea a temperatura ambiente, no fría, porque retrasaría la digestión al tener que calentarse en el estómago.

En la siguiente tabla se muestran los porcentajes aproximados y los tipos de alimentos que componen cada grupo y los nombres según se le conocen en la ciencia médica, en la nutrición y en la tienda donde los compramos. Con estas proporciones podemos hacer una comida o menú con todos los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo en cada comida. (Tabla 2)

FOSFATOS	AZÚCARES	NITRÓGENOS
A	B	C
50 %	30 %	20 %
Reguladores de Función	Energéticos	Proteicos
Verduras – agua - infusiones	Cereales y tubérculos	Proteínas (Vegetal o Animal)

Al GRUPO C también pertenecen las carnes; si comemos una pieza de carne o pescado, no deberemos comer entonces ni legumbres secas ni oleaginosas, porque supondría un exceso de proteínas para nues-

tro cuerpo. Comeremos proteína vegetal o animal, de un solo tipo y no de los dos.

Esta información nos permite tener una dieta: **SALUDABLE Y EQUILIBRADA.**

Las cantidades de pesos puestas para los alimentos son orientativas, se trata de mostrar de manera clara la relación en el equilibrio de los tres grupos; al hacer la comida, se suele poner un poco más de una o de otra compensando entre ellas con tal de que se respete la proporción de los grupos.

Verduras 50%

Cereales 30%

Proteínas 20%

Cuando vamos a un restaurante o cualquier sitio de comidas, vemos cómo los menús suelen ser al revés, hay mucha más cantidad de comida del grupo de las proteínas que de cualquiera de los otros, esto es perjudicial para nuestra salud.

Se alimenta mejor una persona; con unas verduras, un poco de maíz, arroz, pan de trigo y unos frutos secos como pipas de

calabaza y nueces, que otra persona; con una parrillada de carne o de marisco.

El primero, comiendo con el conocimiento del equilibrio de los grupos, habrá dado a su cuerpo todo lo necesario para su nutrición completa, mientras que el segundo tendrá exceso de proteínas y falta de reguladores de función (**verduras**) que afectarán con un tránsito intestinal lento y seguramente tendrá carencia de azúcares (**energía**) por no comer tres cereales distintos.

Existe el mito de que alimentarse con alimentos naturales es mucho más caro, esto no es cierto; con lo que cuesta un entrecot o una porción de bacalao o carne y pescado de calidad, que solo hace una parte de una comida (**GRUPO C**) se puede comprar para comer todo el día de la forma indicada.

El Recorrido de las enfermedades.

Nuestra salud depende aproximadamente de los siguientes factores y proporciones:

El 54 % de la alimentación.

El 20 % del medio ambiente.

El 16% de nuestra herencia genética.

El 10 % de los químicos.

Estos son los porcentajes aproximados de las estadísticas; como vemos, el porcentaje mayor es el de la alimentación, es por esto que debemos dedicarnos a entender y esforzarnos en comprender esto, así tendremos más posibilidades de mejorar, conservar e impedir que nuestra salud se malogre,

sin olvidar los otros factores; la alimentación es el más importante.

Las personas normalmente no llevamos una alimentación correcta.

Nosotros podemos pensar y creer que hacemos las cosas bien. Nuestro paladar, nuestros ojos, nos pueden engañar, pero a nuestra sangre no se la puede engañar, y esto lo vemos en los resultados de las analíticas, que nos indican de modo claro si nuestra alimentación es o no correcta, también el padecimiento de anomalías o molestias hacen la función de alarmas, estas son un aviso de que algo no va bien.

El recorrido de las enfermedades por la alimentación incorrecta suele comenzar dando molestias de estómago, inflamaciones, problemas de temperatura, de oído, de garganta, malestares de cabeza, unas veces una cosa; otras, otra.

Así comienzan las visitas al médico; con el tiempo, aunque nos estabilice, con medicamentos, al seguir con la misma alimentación, pues no la corregimos, vuelven y

empeoran los males, vuelven las molestias aún más agudas, empiezan los dolores de huesos, debilidad, poca fuerza, decaimiento del ánimo, se comienzan a tener alergias, y las enfermedades empiezan a hacerse crónicas, el médico nos irá manteniendo con medicinas durante un largo tiempo; después, se visita por primera vez el hospital, comienzan los ingresos, después nos operan de algo y llegamos a que nos quitan un primer órgano del cuerpo, y en este camino nos vemos cada vez más impedidos, con menos fuerza y menos movilidad. El paso siguiente es la ayuda del andador; después, la silla de ruedas, y si no nos lo han diagnosticado antes, aparece el temido cáncer de algo, y este con el tiempo acaba con nosotros.

Sabemos que todas las personas hemos de morir, pero para ello no es necesario que pasemos más de media vida padeciendo y luchando contra las enfermedades, sobreviviendo a los males y no viviendo la vida, todo o en gran parte sucede por no llevar una alimentación correcta. Puede repasar el recorrido expuesto y ver en qué punto, en

qué tramo, se encuentra usted. Si goza de buena salud y su alimentación ciertamente es la correcta, enhorabuena, será usted de los pocos.

Tenemos una solución magnífica a nuestro alcance, al alcance de todas las personas que deseen enfrentarse a sus males, en todas las edades, en todas las naciones, en todos los lugares; la pregunta es: ¿tenemos la fortaleza suficiente o nos rendiremos y nos dejaremos vencer por nuestros apetitos y caprichos sin imponer la sensatez y el buen juicio? ¿Reconoceremos qué nos conviene a la hora de alimentarnos o nos dejaremos vencer diciendo, «da igual...» o justificándonos diciendo, «es solo una vez...» estas excusas nos llevan y seguirán llevando como a corderos al matadero?

Recuerde que a la sangre no se la puede engañar, nosotros si podemos ser engañados, por nuestro gusto, por nuestro paladar, por nuestros ojos, por nuestra mente, pero a la sangre no, a la sangre no se la puede engañar, las analíticas así lo demuestran.

Por muy buena que sea su presencia y nos guste un alimento, no es garantía de que sea un alimento saludable o una buena forma de alimentarnos, de esto nos advierten las analíticas de sangre, o hemogramas.

Sería bueno que cambiásemos la opinión sobre las enfermedades de que son algo malo, pues esta consideración nos proporciona miedo y temor, lo cual es muy nocivo para nuestra salud. Las enfermedades en realidad son como los dispositivos de los autos que nos avisan de una falta, escasez o mal estado de alguno de sus componentes, cuando tenemos un malestar es porque algo no está bien en nosotros, no está funcionando bien, no sería bueno que en nuestro auto desconectásemos el dispositivo para no ver la luz de aviso, ni estaría bien que nos tomemos un tranquilizante y esperar que la molestia pase.

Lo correcto es solucionar el problema, en el caso de nuestra salud, lo primero es repasar nuestra conducta alimentaria, por si hemos hecho algo indebido con algún exceso, que suele ser lo más normal o alguna exposición indebida ya sea al frío o al

calor, por ejemplo, o también alguna difícil relación, algún sobresalto emocional, debido a alguna discusión o noticia.

Si tenemos un conocimiento de nuestra alimentación correcta y una conducta apropiada manteniendo las horas de comida regularmente, si en las comidas tomamos de los tres grupos y en las proporciones, si repasamos nuestros menús veremos que estamos teniendo algún error y nos falta o tomamos en exceso algún alimento, pues suele ser esto, lo que nos ha causado el malestar. Al igual que si es de tipo emocional, repasar nuestra actitud. Así, con este proceder estaremos quitando el miedo y sustituyéndolo por la esperanza en la seguridad de que daremos con nuestro error y con una solución.

Podemos ver, cómo las contrariedades y enfermedades no son tan malas y que nos son necesarias, para en primer lugar darnos un aviso y posteriormente llamar nuestra atención de forma más notoria, acerca de que debemos atender a nuestro estado de salud en toda su extensión.

Las Curaciones Milagrosas.

No existen curaciones milagrosas, ni bálsamos mágicos, ni alimento que pueda sanarnos rápidamente. Cada alimento tiene sus propiedades vitamínicas y en cada uno de ellos predomina una, que es la de mayor porcentaje; es por ello que uno es bueno o mejor que otro en aquello que está mejor provisto, pero esto no quiere decir que uno sea mejor que otro, todos los alimentos con sus nutrientes propios nos son igual de necesarios. El mayor bien nos lo aportan cuando nos nutrimos equilibradamente de su amplia variedad.

Si pensamos cuando tenemos la carencia de una vitamina que tomando un alimento

rico en ella durante unos días nos va a sanar y resolver el problema, estamos en un error.

Cuando hemos tenido déficit de alguna vitamina o mineral, es porque nuestra alimentación no es completa y carece de él o es insuficiente su cantidad. Esto es lo que debemos corregir, e incluir en nuestras comidas este producto, pero no unos días, sino de manera continua en la cantidad suficiente, así resolveremos el problema de manera correcta. Si le falta hierro a nuestro cuerpo, el médico nos manda unas pastillas; si nos falta calcio, igual, así con todo, pero si nuestro cuerpo no los produce por sí mismo, con el tiempo volveremos a tener esa misma carencia.

En cuanto se acabe la reserva que las pastillas nos han aportado, su efecto durará un tiempo, tres meses, tres años, pero volveremos a caer si no le facilitamos a nuestro cuerpo la materia prima para que él mismo pueda fabricar lo que necesita. Esto es lo que hay que entender, esta es la buena solución.

Ningún alimento nos va a sanar en exclusiva, es el conjunto y la continuidad de una alimentación saludable con todos los nutrientes necesarios lo que va a mantener equilibradas todas nuestras constantes vitales y estaremos estabilizados, y nuestro cuerpo sabe hacerlo, tan solo necesita las materias primas para fabricar cuanto necesita.

Un alimento específico puede ayudarnos en un problema puntual al igual que una medicina, pero es solo eso, «una ayuda», es dentro de la continuidad de una alimentación donde se resuelven la gran mayoría de los problemas de salud, que se vuelven con el tiempo en enfermedades; debemos comprender que esta continuidad es sinónimo de buena salud.

Un estilo de vida saludable nunca se define por tomar un alimento determinado, un estilo de vida saludable es no tener carencias de nutrientes porque llevamos una alimentación adecuada y completa, acompañada de ejercicio, aire puro, agua limpia y una estabilidad emocional correcta con nuestro entorno y semejantes. Ahí está el

resultado que nos dará sin duda la buena salud.

Si hemos tenido una falta o carencia es porque no nos hemos alimentado bien, esto es lo primero que debemos entender; debemos de tener en cuenta en nuestras observaciones que la alimentación supone un 54 % de nuestra salud.

La medicina (son químicos), que representa, un 10 % como necesaria para nuestra buena salud, la medicina nos va a ayudar a remediar esa carencia por un tiempo, pero si nuestro organismo no la produce por sí mismo, con el tiempo volveremos a tener el mismo problema y puede que con más agravantes. Hemos de conocer qué nos falta e incorporarlo en nuestras comidas; así evitaremos caer enfermos de nuevo. Si no lo hacemos así, nos pondremos en el camino de los malos funcionamientos, las enfermedades crónicas y estas son muy malas.

Entendiendo las Analíticas.

Las analíticas son exámenes de sangre usados para determinar nuestro estado fisiológico y bioquímico; tales como una enfermedad, el contenido mineral, eficacia de drogas y función de los órganos.

Cuando nosotros pidamos una analítica a nuestro médico, debemos indicarle que sea completa y también que nos mire el ácido úrico, la vitamina B12, la LDH (lactato de deshidrogenasa) las transaminasas GTO, GTP, GGTP y la prueba de Marcadores tumorales.

Para la prevención y poder corregirnos a tiempo.es necesario esta información

Inicio a la comprensión de la analítica.

Lo primero que haremos, será tener una analítica nuestra ante nosotros y sobre ella iremos aprendiendo, si no todas, sí las cosas más básicas.

Las analíticas obtienen el resultado de cada prueba o examen, el cual se presenta entre dos cantidades, una menor y otra mayor, lo que el analista llama **RANGO**.

Si nuestro resultado de la prueba está comprendido dentro de las dos cantidades, entre el mínimo y el máximo, sería clínicamente estar bien.

Ejemplo: si el rango de la prueba es, por ejemplo, de 80 a 100 y nuestro resultado está entre estas cantidades, por ejemplo 85-90 o 97 nos dirían que estamos bien, pero si esta fuera del rango, por ejemplo, 70 ó 78 ó 104, nos dirían que tenemos un problema y seguramente nos medicarían.

Ahora, conoceremos lo que es el rango ideal o preventivo, para así saber cuándo tenemos tendencia al exceso o a la carencia,

y poder corregirnos a tiempo, para no salirnos del rango y no necesitar medicamentos.

Usando el ejemplo del rango anterior, 80-100, haremos esta pequeña fórmula:

$80 + 100 = 180$ dividido por 2 nos da de resultado 90. Este sería el **rango ideal**, porque sería el equilibrio perfecto.

Entonces, 90 sería el punto ideal, pero como no somos máquinas, y las cantidades en los alimentos y sus propiedades varían, daremos una pequeña tolerancia, hacia arriba y hacia abajo, y diremos que nuestro rango ideal en esta prueba está entre 88 y 92; este sería entonces nuestro **RANGO SALUDABLE**.

Si pasamos de 92 sin llegar a 100 nos consideraríamos en **RIESGO**, al igual que si bajamos de 88 sin llegar de 80 diríamos también que estamos en situación de **RIESGO**; así deberíamos mirar el rango, de manera **PREVENTIVA**.

Haciendo esto nosotros mismos podemos ver, por medio de nuestros resultados de forma más precisa, cómo está nuestra salud y corregir nuestra alimentación antes de que nos cree algún problema por causa de la carencia o exceso de los distintos alimentos que ingerimos; equilibrar mejor las verduras, los azúcares o proteínas, o bien la cantidad de agua; seguramente, es alguna de estas cosas, porque si nos alimentamos correctamente, no debemos de tener ningún mal, claro que podemos contagiarnos porque vivimos en un mundo cada vez más contaminado, pero si nuestras defensas están fuertes, resistirán la gran mayoría de pequeños contagios y solo serán pequeñas molestias.

No todos los rangos se observan como este, pero esto ya lo indico en cada uno.

HEMOGRAMA = analítica

Analítica = análisis de sangre.

Veremos a continuación los análisis.

Mirando las Analíticas

VCM - volumen corpuscular medio $(a + b : 2) =$ punto ideal (+2 y -2) de tolerancia.

RANGO CLÍNICO de (a)80-(b)100 (este puede variar según la clínica), pero para nosotros esto es igual, las operaciones son igual, no altera el resultado.

RANGO SALUDABLE

Peligro	RIESGO	BUENO	RIESGO	Peligro
-80	80-88	88-92	92-100	+100

Este mismo esquema y esta fórmula nos sirven para los siguientes exámenes:

RDW-ADE - amplitud de dispersión Eritrocitaria. $(a + b : 2) =$ punto ideal (+0.5 y -0.5) de tolerancia.

Rango clínico de: 11 - 17.

RANGO SALUDABLE:

Peligro	RIESGO	BUENO	RIESGO	Peligro
-11	11-13.5	13.5-14.5	14.5-17	+17

HEMATOCRITO $(a + b : 2) =$ punto ideal (+2 y -2) de tolerancia..

Rango clínico de: 42 - 51.

RANGO SALUDABLE:

Peligro	RIESGO	BUENO	RIESGO	Peligro
-42	42-44.5	44.5-48.5	48.5-51	+51

HEMATÍES-eritrocitos – **glóbulos rojos** $(a + b : 2) =$ punto ideal $(+0.5$ y $-0.5)$ de tolerancia.

Rango clínico de: 4.7 - 6.10.

RANGO SALUDABLE:

Peligro	RIESGO	BUENO	RIESGO	Peligro
-4.7	4.7-4.9	4.9-5.9	5.9-6.1	+6.1

DHL - Deshidrogenasa Láctica - $(a + b : 2) =$ punto ideal $(+10$ y $-10)$ de tolerancia.

Rango clínico de: 135 - 250.

RANGO SALUDABLE:

Peli	RIESGO	BUENO	RIESGO	Peli
-135	135-182	182.-202	202-250	+250

LEUCOCITOS - glóbulos blancos $(a + b : 2) =$ punto ideal $(+0.5 \text{ y } -0.5)$ de tolerancia.

Rango clínico de: 4 - 11.

RANGO SALUDABLE:

Peligro	RIESGO	BUENO	RIESGO	Peligro
-4	4-7	7-8	8-11	+11

2) Miraremos de la siguiente forma:

HEMOGLOBINA - B - A : 4= (14-15-16 / 16-17)

Rango clínico de: 14 - 17.

RANGO SALUDABLE:

Peligro	RIESGO	BUENO	Peligro
-14	14-15-16	16-17	+17

3) Miraremos de forma distinta: **ÁCIDO ÚRICO - HOMBRE**

Valor inicial +1.5 (hombre) +1 (mujer).

Rango clínico de: 3.4 - 7 (Hombre).

RANGO SALUDABLE:

Peligro	BUENO	RIESGO	Pelig.
-3.4	4.9	4.9-7	+7

ÁCIDO ÚRICO - MUJER

Rango clínico de: 2.4 - 5.7 (Mujer).

RANGO SALUDABLE:

Peligro	BUENO	RIESGO	Peligro.
-2	3	3-5.7	+5.7

4) Miraremos de la siguiente forma:

TRANSAMINASAS-TGO-AST

aminotransferasa de aspartato. B – A :

4. Rango clínico de: 0 - 40. (sano-leve-alto-muy alto).

RANGO SALUDABLE:

SANO	R. LEVE	R. ALTO	Peligro
0-10	10-20	20-30	30-40
BIEN	LEVE	ATURDIDO	C. HIBER.

GGTP - gamma glutamil transpeptidasa. B - A : 4.

Rango clínico de: 10 - 61 (22.75 -35.5-48.25). (sano-leve-alto-muy alto).

RANGO SALUDABLE

SANO	R. LEVE	R. ALTO	Peligro
10-22.75	22.75-35.5	35.5-48.25	48.5-61
BIEN	LEVE	ATURDIDO	C. HIBER.

TGP- ALP- alanina-aminotransferasa.

B - A : 4.

Rango clínico de: 0 - 40 (10-20-30)

(sano – leve – alto - muy alto).

RANGO SALUDABLE:

SANO	R. LEVE	R. ALTO	Peligro
0-10	10-20	20-30	30-40
BIEN	LEVE	ATURDIDO	C. HIBER.

Los rangos que he utilizado de ejemplo son los que vienen en mis analíticas; pueden ser distintos dependiendo del centro médico que los realice, pero las operaciones para cada uno son las mismas.

En función del rango que se utilice, puede dar un resultado distinto del que aquí resulta, pero el RANGO SALUDABLE que nos resulte con otras cantidades distintas es igual de válido, pues en función del rango, aplicando estas operaciones, nos dará el resultado correcto.

El objeto de buscar y utilizar este **RANGO SALUDABLE** es para que podamos equilibrar nuestra salud:

54 % alimentación
20 % medio ambiente
16 % herencia genética
10 % medicación

Adelantándonos si es posible a no contraer enfermedades, pues veremos a tiempo si estamos en situación de **RIESGO** y con lo que ya sabemos, pondremos remedio a tiempo, no llegando a estar en situación de **PELIGRO**, en situación de necesitar medicamentos, ni seguir por el camino de las enfermedades, de los hospitales y de las operaciones.

El pretender tener buena salud sanando todas nuestras enfermedades con la medicación, es decir con el 10 %, es a todas luces imposible.

La medicina es una ayuda imprescindible, pero nuestra **SALUD** depende principalmente de nuestro propio cuidado, es imposible restablecernos correctamente y de for-

ma duradera, si no ponemos remedio a nuestras enfermedades, desde la alimentación como principal recurso, después el ejercicio, después desde nuestra situación ambiental y emocional, si no lo hacemos así, y seguimos con los mismos hábitos y costumbres que nos han llevado a enfermar volveremos a caer de nuevo en las mismas enfermedades e incluso empeoraremos.

La medicina no es solo medicación, es sobre todo estudio, operaciones y muchas más aportaciones importantes para el restablecimiento y mejora de nuestras vidas.

* * *

Nota Final

Al llegar al final de estas páginas, no concluye el propósito de este libro; más bien, comienza su verdadera intención. Si algo he deseado al escribir *Dos Naturalezas*, ha sido sembrar una inquietud saludable en el corazón del lector: la de mirarse con sinceridad, reconocer sus luces y sus sombras, y comprender que en esa dualidad se libra la batalla diaria que determina no solo su destino personal, sino también el de su familia y, en consecuencia, el de la sociedad entera.

He hablado de maternidad, de paternidad, de educación, de salud, de alimentación y de ejemplo, porque todo ello forma parte de una misma edificación. No somos seres fragmentados. El cuerpo, la mente y el espíritu se entrelazan en cada decisión que tomamos. Así también ocurre con nuestras generaciones: lo que hoy sembramos en los hijos, mañana dará fruto en el mundo que ellos construirán. El mundo no es sino el reflejo acumulado de nuestras elecciones diarias.

Si al leer estas líneas has descubierto alguna carencia en tu formación, en tu carácter o en tu manera de vivir, no lo tomes como motivo de culpa, sino como oportunidad. El conocimiento que despierta es ya una forma de luz. Siempre es posible rectificar el rumbo, porque el futuro no es un tiempo lejano e inalcanzable: comienza hoy, en el presente más inmediato, en la decisión sencilla pero firme de hacer lo correcto.

A los padres y madres, especialmente, les reitero: la educación superior que verdaderamente transforma no depende de recursos extraordinarios, sino de principios firmes y de un ejemplo coherente. Educar es transmitir vida, no solo información; es formar carácter, no solo instruir la mente. Es una responsabilidad elevada, pero también un privilegio incomparable.

Con estas páginas no he pretendido imponer, sino invitar; no condenar, sino despertar; no señalar culpables, sino animar a la edificación consciente. Si este libro ha logrado suscitar diálogo, reflexión y un deseo sincero de mejorar, entonces su propósito habrá sido cumplido.

Que cada lector, al cerrar este libro, abra en realidad una nueva etapa en su propia vida. Que las victorias diarias, pequeñas pero constantes, se conviertan en la base de un futuro más recto, más sano y más justo para las generaciones que vienen detrás.

Juan C. Méndez C.
Hasta pronto