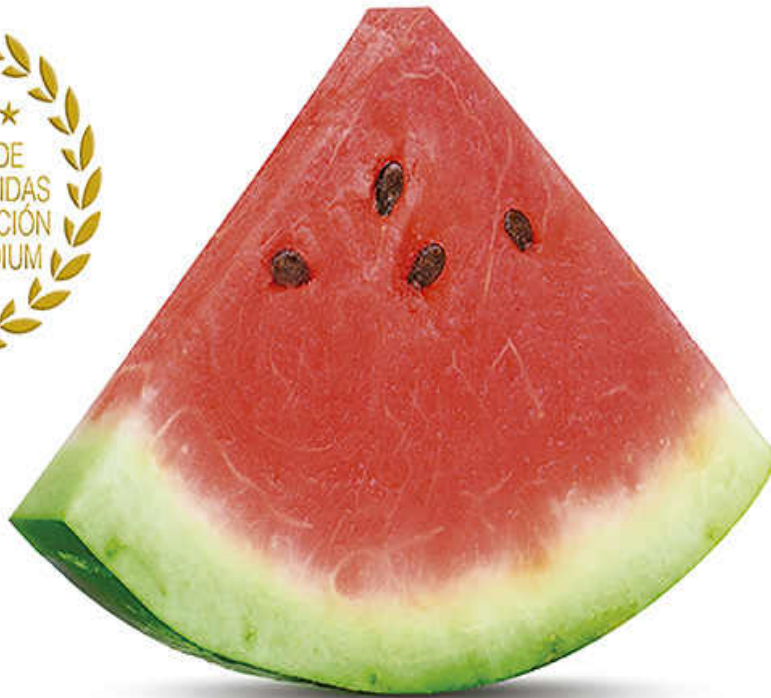


— MÉDICO MÉDIUM —

LIMPIAR PARA SANAR

PLANES CURATIVOS PARA SANAR ECCEMAS, ANSIEDAD, DEPRESIÓN,
ACNÉ, ENFERMEDAD DE LYME, PROBLEMAS INTESTINALES, NIEBLA MENTAL,
TRASTORNOS DE PESO, MIGRAÑAS, INFLAMACIÓN, VÉRTIGO, PSORIASIS,
QUISTES, FATIGA, OVARIOS POLIQUÍSTICOS, FIBROMAS, INFECCIONES URINARIAS,
ENDOMETRIOSIS, ENFERMEDADES AUTOINMUNES Y MÁS



— ANTHONY WILLIAM —

Nº1 New York Times, autor superventas de *El rescate del hígado* y *Zumo de apio*

PRÓLOGO DE LA DRA. ILANA ZABLOZKI-AMIR

AB

ELOGIOS PARA ANTHONY WILLIAM

«Lo que Anthony nos ofrece no son trucos ni programas de moda para tener la mejor salud posible. Los alimentos y programas depurativos que recomienda son sencillos y deliciosos, y ¡FUNCIONAN! Si estás harto de vivir con dolor, fatiga, confusión mental, trastornos intestinales y mil y un males desagradables más, deja todo y lee este libro (y los demás que ha escrito). Gracias a Anthony recobrarás en seguida la salud y la esperanza».

HILARY SWANK, actriz, ganadora de un premio Oscar

«El zumo de apio está inundando el planeta. Es impresionante comprobar cómo Anthony ha creado este movimiento y ha devuelto la salud a muchísimas personas de todo el mundo».

SYLVESTER STALLONE

«El conocimiento que tiene Anthony de los alimentos, sus vibraciones y su forma de interactuar con el cuerpo no deja de asombrarme. Consigue explicar, sin esfuerzo y de una forma que todos podemos entender, el potencial de armonía o desarmonía de nuestras decisiones. Tiene un don. Haz un favor a tu cuerpo y cuídate».

PHARRELL WILLIAMS, artista y productor, ganador de trece premios Grammy

«¡Llevo seis meses bebiendo zumo de apio todas las mañanas y me siento de maravilla! He observado una enorme diferencia en mi nivel de energía y en mi aparato digestivo. ¡Ahora hasta viajo con mi licuadora para no perderme mi zumo de apio diario!».

MIRANDA KERR, supermodelo internacional, fundadora y directora ejecutiva de KORA Organics

«Anthony ha transformado para bien la vida de muchas personas gracias a los poderes curativos del zumo de apio».

NOVAK DJOKOVIC, campeón del mundo de tenis, número 1 de la ATP

«Todos los grandes dones se conceden con humildad. Anthony es humilde. Y, como todos los remedios correctos, los suyos son intuitivos, naturales y equilibrados. Una combinación poderosa y eficaz».

JOHN DONOVAN, director ejecutivo de AT&T Communications

«Anthony es una fuente de información fiable para nuestra familia. Su trabajo es un faro que ha guiado a muchos hacia la seguridad. Significa muchísimo para nosotros».

ROBERT DE NIRO y GRACE HIGHTOWER DE NIRO

«Aunque sin duda existe un elemento de misterio sobrenatural en el trabajo que realiza, gran parte de aquello que resalta Anthony Williams — sobre todo en relación con las enfermedades autoinmunes— da la sensación de ser inherentemente correcto y cierto. Y lo mejor de todo es que los protocolos que recomienda son naturales, accesibles y fáciles de hacer».

GWYNETH PALTROW, actriz, ganadora de un Oscar, escritora y fundadora y directora ejecutiva de GOOP. com

«Anthony William está dedicado por entero a compartir su conocimiento y sus experiencias y a transmitir así el mensaje de curación a todo el mundo. Su compasión y su deseo de llegar a tantas personas como le sea posible para ayudarlas a curarse resultan inspiradores y empoderadores. Hoy en día, en un mundo obsesionado por la medicación con receta, resulta muy estimulante saber que existen opciones alternativas que funcionan de verdad y que pueden abrir una puerta nueva a la salud».

LIV TYLER, actriz

«¡Los conocimientos de Anthony sobre los alimentos que consumimos y los efectos que producen en nuestro cuerpo y en nuestro bienestar general han supuesto un cambio importantísimo en mi vida!».

JENNA DEWAN, actriz

«Anthony es una persona maravillosa. Identificó algunos problemas de salud que padecía desde hace mucho tiempo, supo qué suplementos necesitaba y consiguió que me sintiera mejor inmediatamente».

RASHIDA JONES, ganadora de un premio Grammy, directora y actriz

«La resonancia es una cosa muy importante en la vida, lo mismo que el autoempoderamiento. Anthony William, sus libros y su ZUMO DE APIO me han aportado ambas cosas de una forma maravillosa. Su insistencia en

que nuestro cuerpo es capaz de conseguir una sanación y una resiliencia que no imaginábamos constituye un mensaje muy necesario. Tengo demasiada tendencia a buscar soluciones rápidas que me acaban provocando más problemas. La nutrición verdadera es la mejor medicina y Anthony nos inspira a todos a alimentar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu con todos los tesoros de la naturaleza; es una medicina muy poderosa que procede directamente de la Fuente».

KERRI WALSH JENNINGS, jugadora de voleibol, ganadora de tres medallas olímpicas de oro y una de bronce

«Anthony es un mago para todos los artistas que graban en mi sello discográfico y, si fuese un álbum, superaría con mucho a *Thriller*. Su capacidad es profunda, notable, extraordinaria y alucinante. Es una lumbrera cuyos libros están repletos de profecías. Este es el futuro de la medicina».

CRAIG KALLMAN, presidente y director ejecutivo de Atlantic Records

«Consulto muchísimo los libros de Anthony William en busca de la sabiduría más profunda y de recetas que me devuelvan la energía y la salud. Me interesan las cualidades únicas y poderosas de cada alimento que describe y me sirve de inspiración para plantearme cómo realzar el ritual de la cocina y cómo comer en favor del bienestar cotidiano».

ALEXIS BLEDEL, actriz

«Los libros de Anthony son revolucionarios pero prácticos. Merecen sin lugar a dudas que todo aquel que se sienta frustrado por los límites actuales de la medicina occidental les dedique su tiempo y su consideración».

JAMES VAN DER BEEK, actor y productor ejecutivo,
y KIMBERLY VAN DER BEEK, conferenciante y activista

«Anthony es un gran hombre. Sus conocimientos son fascinantes y me ha ayudado mucho. ¡El zumo de apio por sí solo puede cambiarnos la vida!».

CALVIN HARRIS, productor, DJ y ganador de un premio Grammy

«Me siento agradecidísima a Anthony. Tras incorporar su protocolo de zumo de apio a mi rutina diaria he observado una mejoría notable en todos

los aspectos de mi salud».

DEBRA MESSING, actriz ganadora de un premio Emmy

«Mi familia y mis amigos han sido los receptores del inspirado don de sanación de Anthony, que nos ha permitido rejuvenecer nuestra salud física y mental más de lo que soy capaz de expresar».

SCOTT BAKULA, productor y actor, ganador de un Globo de Oro

«Anthony ha dedicado su vida a ayudar a otras personas a encontrar las respuestas que necesitamos para vivir una vida sana. ¡Y el zumo de apio es la forma más accesible de empezar!».

COURTENEY COX, actriz

«Anthony no es solo cálido y compasivo como sanador sino también auténtico y preciso y dispone de habilidades concedidas por Dios. Ha sido una auténtica bendición en mi vida».

NAOMI CAMPBELL, modelo, actriz, activista

«Los amplios conocimientos de Anthony y su profunda intuición han conseguido despejar hasta los problemas de salud más confusos. Me ha proporcionado un camino claro para sentirme como nunca; su orientación me resulta indispensable».

TAYLOR SCHILLING, actriz

«Estoy agradecidísimo a Anthony por su dedicación apasionada a transmitir el concepto de sanación a través de la comida. Tiene un don realmente especial. Sus prácticas han transformado por completo nuestra perspectiva sobre los alimentos y, en último término, nuestro estilo de vida. El zumo de apio por sí solo ha conseguido que nos sintamos de una forma totalmente distinta y formará parte para siempre de nuestra rutina mañanera».

HUNTER MAHAN, golfista, seis veces ganador del circuito PGA

«Anthony William está cambiando y salvando la vida de todo el mundo con su don exclusivo. Su dedicación constante y la ingente cantidad de información avanzada que ofrece han derribado las barreras que impiden a tantas personas recibir las verdades que necesitan de una forma tan

desesperada y que la ciencia y la investigación todavía no han descubierto. En lo que a mí respecta, nos ha ayudado a mis hijas y a mí y nos ha ofrecido unas herramientas para reforzar nuestra salud que realmente funcionan. ¡El zumo de apio se ha convertido en parte de nuestra rutina habitual!».

LISA RINNA, actriz, escritora de éxito y diseñadora

«Anthony es una persona realmente generosa con una intuición muy aguda y un gran conocimiento sobre la salud. He comprobado de primera mano la transformación que consigue en la calidad de vida de las personas».

CARLA GUGINO, actriz

«Llevo un tiempo siguiendo a Anthony y siempre me dejan pasmada (pero no me sorprenden) los éxitos de las personas que siguen sus protocolos [...]. Yo llevo muchos años intentando curarme, saltando de médico en médico y de especialista en especialista. Anthony es auténtico y confío en él y en su enorme conocimiento de cómo funciona el tiroides y de los verdaderos efectos que produce la comida en nuestro cuerpo. He hablado de él a muchísimos amigos, familiares y seguidores porque estoy realmente convencida de que posee unos conocimientos que ningún médico tiene. Creo en él y por fin estoy en el verdadero camino hacia la curación. Me siento muy honrada de haberle conocido y agradecida por haber descubierto su obra. ¡Todos los endocrinólogos tendrían que leer su libro sobre el tiroides!».

MARCELA VALLADOLID, chef, escritora, presentadora de televisión

«¿Qué pasaría si alguien pudiera sencillamente tocarte y decirte cuál es el mal que padeces? Qué gusto contar con las manos sanadoras de Anthony William, un alquimista moderno que muy bien podría tener la clave de la longevidad. Sus consejos salvadores barrieron mi mundo como un huracán de sanación y han dejado tras de sí un camino de amor y luz. Es sin lugar a dudas la novena maravilla del mundo».

LISA GREGORISCH-DEMPSEY, productora ejecutiva senior de la revista
Extra

«El don que Dios ha concedido a Anthony William es absolutamente milagroso».

DAVID JAMES ELLIOT, actor

«Soy hija de médico y siempre había confiado en la medicina occidental para aliviar hasta la dolencia más pequeña. Los conocimientos de Anthony me abrieron los ojos a los beneficios curativos de la comida y a cómo un enfoque más holístico de la salud puede cambiarte la vida».

JENNY MOLLEN, actriz y escritora

«Anthony William es un regalo para la humanidad. Su increíble trabajo ha ayudado a millones de personas a curarse cuando la medicina convencional no era capaz de darles ninguna respuesta. Su pasión y su compromiso de ayudar a la gente son absolutamente genuinos y no tienen parangón, por lo que me siento muy agradecida de haber podido compartir una pequeña parte de su potente mensaje en *Heal*».

KELLY NOONAN GORES, escritora, directora y productora del documental
Heal

«Anthony William es uno de esos raros individuos que utilizan sus dones para ayudar a la gente a elevarse y a alcanzar todo su potencial convirtiéndose en los mejores defensores de su propia salud [...]. Fui testigo de primera mano de su grandeza en acción cuando asistí a uno de sus encuentros en vivo. En mi opinión, la precisión de sus lecturas podría equipararse a la capacidad de un cantante para llegar a todas las notas agudas. Sin embargo, más allá de estas, su alma verdaderamente compasiva fue lo que cautivó a la audiencia. Anthony William es alguien a quien me siento orgullosa de considerar amigo y puedo asegurar que la persona a la que escuchas en los *podcasts* y cuyas palabras llenan las páginas de sus libros de éxito es la misma que se acerca a la gente con el único propósito de ofrecerle su apoyo. ¡No está actuando! Es genuino y la seriedad de la información que nos transmite a través del Espíritu no tiene precio, es empoderadora y muy necesaria hoy en día».

DEBBIE GIBSON, estrella de Broadway, cantautora

«Tuve la suerte de trabajar con Anthony William cuando vino a Los Ángeles y contó su historia en la revista *Extra*. Fue una entrevista fascinante que dejó a los lectores con ganas de saber más... ¡la gente se

volvió loca con él! Su cálida personalidad y su enorme corazón son evidentes. Ha dedicado su vida a ayudar a la gente a través del conocimiento que recibe del Espíritu y comparte toda esa información en sus libros de la serie Médico Médium, unas obras con capacidad para cambiar la vida de las personas. ¡Anthony William es único!».

SHARON LEVIN, productora senior de *Extra*

«¡Anthony William tiene un don increíble! Le estaré siempre agradecida por haber descubierto la causa oculta de varios problemas de salud que llevaban años atosigándome. Gracias a su apoyo tan cariñoso, mejoro día a día. ¡En mi opinión, es fabuloso!».

MORGAN FAIRCHILD, actriz, escritora, conferenciante

«¡A los tres minutos de estar hablando conmigo, Anthony pudo identificar con total precisión mi problema médico! Este sanador sabe de lo que habla. Sus habilidades como Médico Médium son únicas y fascinantes».

ALEJANDRO JUNGER, médico, autor de los grandes éxitos de ventas *Clean: El programa revolucionario para restaurar la capacidad natural autocurativa del cuerpo, El método CLEAN para el intestino y El método CLEAN 7*, y creador del aclamado Programa Clean

«El don de Anthony le ha convertido en el conducto de una información que está a años luz del lugar que ocupa hoy en día la ciencia».

CHRISTIANE NORTHRUP, médica, autora de los grandes éxitos de ventas *Las diosas nunca envejecen, La sabiduría de la menopausia y Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*

«Desde que leí el libro *La sanación del tiroides*, del Médico Médium Anthony William, he ampliado mi forma de abordar esta glándula y los tratamientos para sus enfermedades y estoy observando que ha sido un cambio de enorme valor para los pacientes. Los resultados son muy gratificantes».

PRUDENCE HALL, médica, fundadora y directora médica de The Hall Center

«Cuánto nos ha emocionado y beneficiado el descubrimiento de Anthony y el Espíritu de la Compasión, cuya sabiduría curativa nos llega a través de la genialidad sensible y la mediumnidad atenta de Anthony. Su libro es una auténtica “sabiduría del futuro” y por eso disponemos ahora de forma milagrosa de una explicación clara y precisa de las muchas enfermedades misteriosas que los antiguos textos médicos budistas ya habían predicho que nos iban a afligir en esta era en la que personas excesivamente inteligentes han alterado los elementos de la vida en busca de un beneficio económico».

ROBERT THURMAN, profesor Jey Tsong Khapa de Estudios Budistas
Indotibetanos,
Universidad de Columbia; Presidente de la Casa de Tíbet de Estados
Unidos;
autor de los grandes éxitos de ventas *Amad a vuestros enemigos* y *La
revolución interior*; presentador del *Bob Thurman Podcast*

«Anthony William es el inteligente Médico Médium y dispone de soluciones muy reales y no demasiado radicales para las dolencias misteriosas que nos afectan a todos en nuestro mundo moderno. Me siento más que entusiasmada por conocerle personalmente y por contar con él como recurso valiosísimo para mis protocolos de salud y los de toda mi familia».

ANNABETH GISH, actriz

«Anthony William ha dedicado su vida a ayudar a la gente con una información que ha marcado una diferencia sustancial en la vida de muchos».

AMANDA DE CADENET, fundadora y directora ejecutiva de
The Conversation and the Girlgaze, y escritora

«¡Me entusiasma Anthony William! Mis hijas Sophia y Laura me regalaron su libro por mi cumpleaños y no pude parar de leerlo hasta que lo terminé. El Médico Médium me ha ayudado a conectar todos mis pasos en la búsqueda de la salud óptima. Gracias a su obra me he dado cuenta de que el Epstein-Barr que arrastraba desde una enfermedad de la infancia estaba sabotando mi salud muchos años después. El Médico Médium ha

transformado mi vida».

CATHERINE BACH, actriz

«Mi recuperación de una traumática crisis vertebral ocurrida hace varios años había sido constante, pero seguía sufriendo debilidad muscular, mi sistema nervioso estaba agotado y tenía sobrepeso. Un gran amigo me llamó una tarde y me recomendó encarecidamente que leyera el libro *Médico médium*, de Anthony William. Me identifiqué con muchísima de la información que contenía, así que empecé a poner en práctica algunas de sus ideas. Luego intenté concertar una cita y tuve la suerte de conseguirla. La lectura fue tan exacta que mi curación ha alcanzado un nivel inimaginado, más profundo y de una salud más intensa. He ido adelgazando de forma saludable, puedo disfrutar montando en bicicleta y haciendo yoga, he vuelto al gimnasio, tengo una energía estable y duermo profundamente. Cada mañana, después de mis protocolos, sonrío y exclamo: “¡Caramba, Anthony William! Muchas gracias por este regalo tan reconstituyente... ¡De verdad!».

ROBERT WISDOM, actor

«En este mundo de confusión, lleno de ruido constante procedente del campo de la salud y el bienestar, confío en la profunda autenticidad de Anthony. Su don, milagroso y verdadero, se alza sobre todo ello hasta alcanzar un lugar de claridad».

PATTI STANGER, presentadora

«Confío mi salud y la de mi familia a Anthony William. Incluso cuando los médicos no tienen respuesta, él siempre sabe cuál es el problema y qué hay que hacer para curarse».

CHELSEA FIELD, actriz

«Anthony William aporta a la medicina una dimensión nueva que amplía profundamente nuestro conocimiento del cuerpo y de nosotros mismos. Su trabajo es parte de una nueva frontera en la curación y lo transmite con compasión y amor».

MARIANNE WILLIAMSON, autora de los grandes éxitos de ventas
La ley de la divina compensación, La edad de los milagros y Volver al

«Anthony William es un guía generoso y compasivo. Ha dedicado su vida a apoyar a la gente en su camino de curación».

GABRIELLE BERNSTEIN, autora de los grandes éxitos de ventas *El universo te cubre las espaldas*,
La desintoxicación de los juicios y *Los milagros ocurren*

«Una información que FUNCIONA. Eso es lo que pienso cuando me acuerdo de Anthony William y de sus profundas contribuciones al mundo. Nada me lo dejó tan claro como el caso de una vieja amiga que llevaba años luchando contra la enfermedad, con dificultades para concentrarse y fatiga. Había acudido a innumerables médicos y sanadores y realizado muchísimos tratamientos. Nada le había funcionado hasta que Anthony habló con ella... y desde ese momento los resultados fueron asombrosos. Recomiendo de corazón sus libros, sus conferencias y sus consultas. ¡No te pierdas esta oportunidad de curarte!».

NICK ORTNER, autor de *La solución tapping*

«El talento esotérico solo es un don completo cuando se comparte con integridad moral y amor. Anthony William es una combinación divina de sanación, talento y ética. Es un auténtico sanador que cumple su tarea y la comparte al servicio auténtico del mundo».

DANIELLE LAPORTE, autora de *El mapa del deseo*

«Anthony es un vidente y un sabio del bienestar. Su don es asombroso. Con su orientación he podido definir y abordar un problema de salud que sufría desde hacía años».

KRIS CARR, escritora

«Doce horas después de recibir una dosis de confianza en mí mismo magistralmente administrada por Anthony, el constante pitido de oídos que llevaba sufriendo hacía un año... empezó a ceder. Estoy asombrado, agradecido y feliz por los conocimientos que me ofreció para seguir avanzando».

MIKE DOOLEY, autor del gran éxito de ventas *Posibilidades infinitas*
y transcriptor de *Mensajes del universo*

«Siempre que Anthony William recomienda una forma natural de mejorar la salud, funciona. Lo he visto con mi hija y su mejoría fue impresionante. Su planteamiento, basado en la utilización de ingredientes naturales, es la forma de curación más eficaz».

MARTIN D. SHAFIROFF, asesor financiero, último «Broker número uno» en la clasificación estadounidense de WealthManagement.com y «Asesor de Bienes número uno» por Barron's

«Los valiosísimos consejos de Anthony William para prevenir y combatir las enfermedades están años por delante de lo que puede conseguirse en cualquier otro lugar».

RICHARD SOLLAZZO, oncólogo, hematólogo, nutricionista y experto en antienvjecimiento colegiado en Nueva York

«Anthony William es el Edgar Cayce actual, capaz de leer el cuerpo con una precisión y una intuición asombrosas. Identifica las causas subyacentes de enfermedades que a menudo desconciertan a los profesionales de la salud convencionales y alternativos más astutos. Sus consejos, prácticos y profundos, lo convierten en uno de los sanadores más poderosamente eficaces del siglo XXI».

ANN LOUISE GITTLEMAN, autora de más de treinta grandes éxitos de
ventas sobre salud
y sanación y creadora del popularísimo plan de depuración y dieta Fat
Flush

«Como mujer de negocios de Hollywood, puedo identificar lo que tiene valor. Algunos de los clientes de Anthony llevaban gastados más de un millón de dólares buscando ayuda para su “enfermedad misteriosa” hasta que por fin le descubrieron».

NANCI CHAMBERS, productora y empresaria de Hollywood

«Anthony me hizo una lectura de salud y me dijo con enorme precisión cosas que nadie más que yo podía conocer. Este hombre amable, dulce,

divertidísimo, discreto y generoso, tan “de otro mundo” y tan extraordinariamente dotado, tiene una habilidad que desafía nuestra forma de ver el mundo y me ha impresionado hasta a mí, ¡que soy médium! Es realmente el Edgar Cayce actual y resulta una bendición inmensa que esté con nosotros. Demuestra que somos más de lo que creemos».

COLETTE BARON-REID, autora del gran éxito de ventas *El mapa encantado*, *Sabiduría de los reinos ocultos*, *Oráculo de la sabiduría*, *El poder de la diosa* y *Los espíritus cristal*

«Cualquier físico cuántico te dirá que en el universo están actuando cosas que todavía no conocemos. Creo de verdad que Anthony es capaz de manejarlas. Tiene un don asombroso para acceder intuitivamente a los métodos de curación más eficaces».

CAROLINE LEAVITT, escritora

OTRAS OBRAS DE ANTHONY WILLIAM

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

Médico médium. Alimentos que cambian tu vida: Cúrate a ti mismo y a tus seres queridos con los poderes curativos ocultos de las frutas y verduras

Médico médium. La sanación del tiroides: La verdad sobre las enfermedades de Hashimoto y de Graves, el insomnio, el hipotiroidismo, los nódulos tiroideos y el virus de Epstein-Barr

Médico médium. El rescate del hígado: Una nueva forma de entender y tratar los problemas gastrointestinales, la psoriasis, la diabetes, el acné, el hígado graso, la fatiga... y muchas enfermedades más

Médico médium. Zumo de apio: La medicina más poderosa de nuestro tiempo sana a millones en todo el mundo

Todos ellos están disponibles en las librerías y pueden comprarse en la página web:

www.alfaomega.es

MÉDICO MÉDIUM.

LIMPIAR PARA SANAR

PLANES CURATIVOS PARA SANAR ECCEMAS, ANSIEDAD,
DEPRESIÓN,
ACNÉ, ENFERMEDAD DE LYME, PROBLEMAS
INTESTINALES, NIEBLA MENTAL,
TRASTORNOS DE PESO, MIGRAÑAS, INFLAMACIÓN,
VÉRTIGO, PSORIASIS,
QUISTES, FATIGA, OVARIOS POLIQUÍSTICOS, FIBROMAS,
INFECCIONES URINARIAS,
ENDOMETRIOSIS, ENFERMEDADES AUTOINMUNES Y
MÁS



Título original: *Medical Medium, Cleanse to Heal*

Traducción: Blanca González Villegas

© 2020, Anthony William

Publicado originalmente en 2020 por Hay House Inc USA.

Publicado por acuerdo con Hay House UK Ltd, Watson House,
54 Baker Street, Londres W1U 7BU, Reino Unido

De la presente edición en castellano:

© Arkano Books, Distribuciones Alfaomega S.L., 2020

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España

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

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

Primera edición: octubre de 2021

Depósito legal: M. 17.625-2021

I.S.B.N.: 978-84-17851-26-2

Impreso en India

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

Para los desamparados.

Este es un mensaje para las personas
que están luchando e intentando curarse.

Mi trabajo consiste en buscar a los desamparados
que han cruzado el infierno y han vuelto.

Considerad las palabras vivas de este libro como vuestro refugio.

Como alguien que ha sufrido o ha estado cerca
de alguien que estaba sufriendo, posees una claridad auténtica.

Mereces volver a confiar en ti mismo.

Mereces volver a respetarte. Ha llegado el momento de que lo
hagas.

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

«Siéntete orgulloso de usar tu libre albedrío para tomar por ti mismo la decisión de trabajar en tu curación. Ten compasión por ti y ten la certeza de que tu sufrimiento no es culpa tuya. Tus problemas no son culpa tuya. Cada hora y cada día estás consiguiendo grandes cosas al trabajar en tu proceso de curación con las poderosas herramientas de este libro. Creo que puedes curarte. Más que creerlo... lo sé».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

PRÓLOGO

«¿Tiene más arándanos silvestres?». Eso fue lo que escuché justo detrás de mí en el pasillo de un Whole Foods. Como acababa de meter varios paquetes en mi carrito, sentí curiosidad por saber quién más podría ser fan de ellos, así que me giré... justo a tiempo de oír al dependiente decirle a una mujer muy decepcionada: «No, creo que no». Yo le hice saber a la señora que sí que había y me ofrecí a mostrarle dónde estaban. Mientras caminábamos, le pregunté si los buscaba porque estaba siguiendo al Médico Médium. El rostro se le iluminó: «¡Sí! He venido unos días de visita y no puedo pasar sin mi Batido para depurar metales pesados!».

Mis encuentros con personas cuyas vidas se han beneficiado de la información del Médico Médium son cada vez más frecuentes y siempre me hacen sonreír. Varias veces por semana escucho hablar a mis pacientes, colegas, amigos y vecinos de la esperanza, el conocimiento y las herramientas curativas que Anthony William les ha aportado gracias a sus libros y su presencia en internet. Uno de mis ejemplos favoritos es el cartel que vi hace poco en mi herbolario local: «Debido a la elevada demanda de apio, el precio ha subido». ¿Y a qué se debe esta demanda tan elevada? Por decirlo de una forma sencilla, a que cada vez hay más personas que no se limitan a hablar de mejorar su salud y están dando pasos prácticos para conseguirlo.

Como médica siempre me ha atraído la idea de la prevención proactiva y animo a mis pacientes, y también a mi familia, a conocer lo más posible su propia salud, a convertirse en sus propios defensores y a estar abiertos a enfoques tanto tradicionales como no tradicionales. Esto significa no rendirse ni esperar a que una dolencia empeore. Significa buscar algo más, aparte de un tratamiento exclusivamente farmacológico, con el objetivo de comprender y abordar las causas iniciales de un trastorno de salud. Significa incorporar opciones curativas impactantes y naturales con menos posibilidad de producir efectos secundarios. Y significa también conocer las terapias que pueden no estar implantadas ni bien documentadas todavía por

los investigadores pero que, aun así, están consiguiendo grandes beneficios para las personas.

Me he sentido identificada con el planteamiento de Anthony desde que conocí su trabajo, primero en sus libros y más tarde gracias a nuestra colaboración en varios planes de tratamiento. Al principio me preguntaba si sus consejos me atraían por lo mucho que me gusta la fruta, porque, en lugar de vilipendiarla, Anthony la valora una barbaridad y anima a las personas a consumirla. Sin embargo, mi entusiasmo se debe a mucho más que a nuestra común admiración por las manzanas. En mi opinión, sus conocimientos resultan lógicos. Si lo has estado siguiendo, sabrás que ha sido muy prolífico a la hora de revelar la carga que suponen las infecciones crónicas (como las víricas) y las exposiciones químicas (a los metales pesados, por ejemplo) para la salud. Sus herramientas para abordar estos problemas han cambiado totalmente lo que yo puedo ofrecer ahora a mis pacientes como parte de un plan de tratamiento.

Como especialista en Medicina Física y Rehabilitación y en Medicina Funcional, llevo más de veinticinco años centrada en mejorar la vida de personas que no pueden funcionar como antes debido a una lesión, una enfermedad o un traumatismo. Lo primero es conocer la historia única y a menudo compleja de cada persona, y cómo ha llegado al estado de salud que tiene en este momento. Luego hay que reconocer, entre tanta complejidad, cuáles son las causas iniciales que puedan estar contribuyendo a él. Existen básicamente cuatro categorías que favorecen la mayoría de los problemas de salud y tenemos capacidad de sobra para abordar la mayoría de ellas. Son las siguientes: infecciones, exposiciones tóxicas, estrés o traumas (tanto físicos como psicológicos) y deficiencias graves (malnutrición, deshidratación, privación del sueño, aislamiento de la naturaleza o de otras personas, inmovilidad). Cuando el cuerpo está constantemente en guardia intentando repararse y protegerse de estos factores, se pone en estado de alerta, y lo notamos. El resultado puede ser dolor, inflamación, fatiga o cualquiera de los muchos síntomas que nos hacen sentir que algo no va bien.

Analizando un problema desde esta perspectiva podemos ver por qué muchas de las enfermedades crónicas no mejoran, aunque los pacientes hayan probados distintas medicaciones o intervenciones quirúrgicas.

Disponer de un plan que incluya eliminar o reducir las causas iniciales y los factores de riesgo y aplicar estrategias que ayuden al cuerpo a curarse y a incrementar su resiliencia nos permite empezar a recuperar la salud. En este tipo de plan, el cuidado de uno mismo desempeña un papel muy importante.

Y ahí es donde está el dilema. Un plan de autocuidado es, con mucha frecuencia, lo que las recetas médicas suelen olvidar. Incluso en el caso de que se aborde, surgen preguntas. ¿Por dónde empezamos? ¿Qué es lo importante? ¿El enfoque debe ser muy amplio y el cambio muy radical para que el efecto sea significativo? ¿Cómo se pone en práctica el plan para que se adapte a la vida cotidiana? Esto es lo que nos aclara *Limpiar para sanar*.

A medida que vayas leyendo te irás sorprendiendo de la cantidad de información que nos transmite Anthony William. Empieza con una detallada explicación sobre las toxinas, lo que son, dónde estamos expuestos a ellas, cómo nos afectan, cómo está diseñado nuestro cuerpo para gestionarlas con eficacia y por qué a menudo deja de hacerlo. A continuación se sumerge en lo que significa limpiar, que es una especie de oportunidad de pulsar el botón de reinicio y empezar desde una base fisiológica nueva. Además, analiza otras filosofías populares y en qué se parecen y se diferencian de la suya.

¡Y luego vienen sus limpiezas! Desmenuza la 3:6:9 que ha cambiado la vida de tantas personas de todo el mundo y propone tres versiones diferentes entre las que se incluyen una simplificada y otra avanzada. Otras opciones de limpieza, todas fieles a sus principios, se centran en estrategias más específicas. Ilustran desde lo más profundo el poder que tienen los alimentos que decidimos tomar: no solo los *tipos* de productos sino las formas en las que los combinamos y cuándo los tomamos. Y cuando crees que sería imposible aprender más, Anthony te ofrece un surtido gigante de herramientas con sugerencias de suplementos para dolencias concretas (hierbas, vitaminas, minerales).

Las estrategias basadas en los alimentos (incluidas las recetas), las opciones de suplementos, la sabiduría espiritual, la defensa empoderadora, los porqués, las cosas que debes y no debes hacer, los consejos para resolver problemas específicos y el alma profundamente compasiva de la que procede esta información se unen para hacer de *Limpiar para sanar* el recurso supremo del Médico Médium.

Me siento muy honrada de escribir este prólogo para Anthony William. Lo hago en honor a mi padre, cuya lucha devastadora contra el cáncer de pulmón hace poco más de dos décadas me hizo darme cuenta de las realidades y limitaciones del modelo médico tradicional. Mi hermano y yo pasamos muchísimas horas buscando frenéticamente información que pudiera salvarle la vida y me quedé asombrada al enterarme de que los enfoques holísticos y las terapias alternativas estaban ayudando a personas de todo el mundo pero nunca nadie se los mencionó a mi padre como posibles opciones. Esto me hizo darme cuenta también de que la «atención preventiva» (que consistía en pruebas diagnósticas de imagen y medicaciones para tratar los síntomas) no había abordado realmente sus riesgos iniciales. Enterarme de todo esto y ver cómo aquel hombre resiliente y fuerte se sentía impotente cambió por completo mi opinión sobre la medicina y sobre lo que debe incluir la atención médica para evitar que las enfermedades crónicas destruyan vidas.

No podemos controlar a qué tipo de toxinas o factores de estrés estuvimos expuestos en el pasado y quizá no siempre seamos capaces de hacerlo con el entorno en el que nos encontramos en este momento o lo estaremos en el futuro, pero actuar para minimizar su impacto sí es algo que está en nuestras manos. ¡Estas herramientas tan poderosas son el regalo que Anthony William ofrece a todo el mundo!

ILANA ZABLOZKI-AMIR, médica

PRIMERA PARTE:
NECESITAMOS LIMPIARNOS



«Las enfermedades crónicas están creciendo a un ritmo alarmante.

A pesar de las ingentes cantidades de alimentos ecológicos que se cultivan hoy en día, aunque somos conscientes de que debemos eliminar de nuestra dieta los alimentos procesados, incluso con las modalidades de curación más novedosas, la enfermedad está más presente que nunca. Nadie escapa de ella, a menos que disponga de la información correcta para detener el tictac del reloj».

«Este no es un libro sobre estilo de vida. Es un libro sobre la vida. En un mar de falsas verdades, estamos hablando de salvar vidas».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 1.

Limpiezas llegadas desde lo más alto

Las limpiezas que aparecen en este libro vienen desde lo más alto. No han sido creadas por el hombre. Proviene de una fuente más elevada.

La limpieza es verdad, una verdad en la que estás a punto de embarcarte mientras sigues leyendo. Creas en lo que creas, ya sea en Dios, en el Universo, en la Luz o en el Creador —o si no crees en nada y opinas que estamos simplemente sobre este pedazo de roca flotando juntos por el espacio—, debes saber que la información sobre limpiezas contenida en este libro es distinta de todo el resto del ruido que hay por ahí afuera. Procede de un lugar diferente. No es un batiburrillo de desinformación ni de pequeñas porciones de desinformación efectista. Es real y funciona.

Además, se necesita con urgencia en esta tierra. Las enfermedades crónicas están creciendo a un ritmo alarmante. A pesar de las ingentes cantidades de alimentos ecológicos que se cultivan hoy en día, aunque somos conscientes de que debemos eliminar de nuestra dieta los alimentos procesados, incluso con las modalidades de curación más novedosas, la enfermedad está más presente que nunca. Nadie escapa a ella, a menos que disponga de la información correcta para detener el tictac del reloj.

Necesitamos una fuerza mayor que nosotros, que alguien nos eche una mano desde arriba.

UN EJÉRCITO ESCONDIDO

¿Y si te dijera que hay miles de personas que están escondidas del mundo? ¿Y si te dijera que en realidad son cientos de miles? ¿Y si te dijera que son más bien millones? Personas que utilizan la poca fuerza vital que les queda para coger lo que necesitan de la tienda a unas horas en las que saben que va a haber poca gente. Personas que no salen a cenar alegremente

y a ver una película porque no se sienten lo suficientemente bien para ello. Personas que no acuden a la fiesta de cumpleaños de su mejor amigo, a la petición de mano, a la despedida de soltero o de soltera, a la boda, a la celebración del nacimiento de un hijo... que se lo pierden todo porque no están en condiciones de ir. Ni siquiera tienen energía suficiente para comprar una tarjeta. ¿Crees que son solo un puñado? Pues no, son todo un ejército.

Muchas de ellas han encontrado la información avanzada de esta serie de libros, han empezado su proceso de curación y se están recuperando lo suficiente como para volver a entrar en el mundo. Pero son muchas más las que todavía no lo han hecho. En mi opinión, las personas crónicamente enfermas son las almas olvidadas. Una cosa es ignorarlas y otra muy distinta olvidar que existen. Como tienen que vivir la vida de una forma que no llama la atención —a veces no disponen siquiera de la energía suficiente para conversar, si se les da la oportunidad de hacerlo—, no nos acordamos de ellas en nuestra vida cotidiana.

A veces tienen las fuerzas justas para funcionar en el mundo y están sentados en la oficina contigua a la nuestra o acuden al colegio a llevar y recoger a sus hijos, lo que nos impulsa a creer que todo está bien. Cuando los vemos, puede darnos la impresión de que no les pasa nada. «Tienes buen aspecto», le decimos a un amigo que está pasándolo mal creyendo que así le estamos ayudando. No somos capaces de ver que tiene dolores, mareos, fluctuaciones de la temperatura corporal, sensaciones de ardor, ansiedad, depresión, pensamientos intrusivos y preocupantes, miedos, confusión mental y fatiga y que no encuentra ninguna respuesta. No vemos que su mente está desbordada de citas médicas y preocupaciones por cómo va a encontrar los recursos necesarios para mantenerse. No percibimos su necesidad de ser aceptado y reafirmado en el punto en el que se encuentra mientras todo el mundo intenta animarlo diciéndole que algún día mejorará.

Tanto si asumimos su presencia como si no, lo cierto es que ese ejército está ahí. Tanto si los respetamos como si los ignoramos o los olvidamos, hoy en día existen muchísimas más personas que sufren física o mentalmente que hace treinta, diez o incluso cinco años.

CONCIENCIA REAL

Nadie está a salvo de ponerse enfermo. Con lo que tenemos que afrontar en el mundo actual y lo que todo ello le hace a nuestro cuerpo, nadie tiene garantizado que algún día no vaya a desarrollar los primeros síntomas cuando menos se lo espere. Saber esto no debe llevarnos a vivir con miedo sino a no hacerlo desde una postura de negación.

¿A cuántas personas conoces que tienen problemas de salud? Lo más probable es que, lo demuestren o no, sean la mayoría de las que forman parte de tu vida. Y también es muy posible que tú seas una de ellas. Puede que tengas reflujo ácido, hipertensión arterial, ansiedad, eccema, psoriasis, dificultad para concentrarte, depresión o fatiga. Pero no eres el único ni mucho menos. Vivir con síntomas se ha convertido en la nueva normalidad.

Durante gran parte del tiempo, la gente convive con sus dolencias, las acepta y no se cuestiona jamás por qué la ciencia no ofrece respuestas, porque el sufrimiento se ha convertido en su estado normal. En ocasiones, sin embargo —y hoy en día cada vez con más frecuencia—, los síntomas empiezan a impedir una buena calidad de vida. Las personas se quedan sin alegrías ni privilegios. Se unen al ejército oculto de los que están encerrados en casa, o incluso en el hospital, aquejados de dolencias misteriosas. Y acuden a un médico tras otro y a un experto tras otro, les cuesta seguir con su vida cotidiana, y empiezan a perder la chispa vital. Pierden la esperanza.

Conciencia es un término que hoy en día utiliza todo el mundo. Se supone que tiene un significado enorme. Anunciado y exaltado como una palabra poderosa y empoderadora, se supone que nos hace poner los pies en el suelo, nos sintoniza con las personas con las que compartimos nuestro tiempo y nos ayuda a vivir. Sin embargo, ¿qué es la conciencia, si no somos conscientes de lo que realmente está sucediendo dentro de nosotros, si no estamos comprendiendo la verdad de que cada vez sufrimos más síntomas, trastornos y enfermedades a lo largo de nuestra vida?

Podría parecer que hoy en día todo el mundo es experto en salud, que comparte sus opiniones sobre lo que les funciona y lo que no les ha funcionado. Eso es fácil de hacer cuando no tenemos una enfermedad crónica y no somos conscientes de lo que puede fallar. Cuando tenemos veinte años y nos preparamos batidos con proteínas en polvo o manteca de almendras o seguimos una dieta rica en proteínas y eliminamos los cereales y contamos por las redes sociales lo bien que nos sentimos, es un instante en el tiempo. Cuando nos sentimos indestructibles y contamos los cambios

de energía que hemos notado con nuestra dieta de moda y nuestra rutina de ejercicios físicos, no nos damos cuenta de lo que podría estar desarrollándose dentro de nosotros —para mal— y de lo que podríamos tener que afrontar en el futuro. Las exposiciones nuevas o las ya existentes que han estado provocando problemas que no percibimos podrían, dentro de un tiempo, conducirnos a una encefalomiелitis miálgica o síndrome de fatiga crónica o a un montón de síntomas y dolencias más si no somos realmente conscientes de lo que genera esos problemas.

LA LIMPIEZA, ¿ES UN MITO?

Una creencia cada vez más extendida en el mundo de la salud es que no hace falta tomar medidas depurativas especiales porque el cuerpo ya lo hace de forma natural. Algunos profesionales sanitarios van todavía más allá y afirman que las curas de limpieza en realidad no nos limpian. Esto no es más que una reminiscencia de esas limpiezas del pasado (y del presente) que no eran saludables, creadas por la temeraria industria generadora de polvos, libros y programas que no estaban basados en la forma de funcionar del cuerpo ni en lo que este necesita. Por eso los dietistas, nutricionistas y demás terapeutas intentan salvaguardar la salud de sus pacientes enseñándoles que los procesos de limpieza naturales del cuerpo son suficientes, sin darse cuenta de que no están bien informados, de que no han recibido una formación completa sobre cómo funciona el cuerpo en lo relativo a la depuración.

Lo que los expertos no comprenden es que no nos enfrentamos solo a las toxinas cotidianas. Tenemos ante nosotros patógenos, virus y bacterias que se mueven rápidamente entre la población provocando enfermedades autoinmunes y muchos otros trastornos en todo el mundo, que afectan a los niños, a los adultos y a los ancianos. Nos enfrentamos a metales pesados tóxicos, pesticidas, herbicidas, disolventes, productos basados en el petróleo y demás armamentos químicos modernos que forman parte de manera subliminal de nuestra vida cotidiana.

Los expertos que afirman que no necesitamos depurarnos tampoco entienden que las dietas ricas en grasa que sigue la mayor parte de la gente —adopten la forma que adopten, ya sea una alimentación sin normas, dietas «equilibradas» de moderación, alimentación intuitiva, las dietas paleo o

ceto de moda o enfoques basados en las plantas que hacen hincapié en las mantecas de frutos secos, aceites y soja— no permiten los procesos depurativos naturales que los profesionales afirman que se producen por sí solos. La grasa espesa la sangre y eso inhibe la capacidad limpiadora del cuerpo. Muchos *influencers*, dietistas, nutricionistas, asesores de salud, médicos y demás profesionales sanitarios recomiendan incluso las dietas muy proteicas sin darse cuenta de que tanta cantidad de proteínas significa automáticamente mucha grasa, porque la manteca de cacahuete, los frutos secos, el salmón, los huevos y el pollo contienen grandes cantidades; tampoco ven que, con este consejo, están inhibiendo los procesos depurativos que, según afirman, son suficientes para que nos arreglemos.

Las dos cosas al mismo tiempo son imposibles. No podemos decirle a la gente que llene su torrente sanguíneo de grasa impidiendo que el hígado libere a diario y de forma natural los venenos, y simultáneamente afirmar que no hay necesidad de embarcarse en limpiezas y curas depurativas. Por muy saludable que pueda parecer una dieta recomendada porque elimina la comida rápida, los fritos y los alimentos procesados, si hace hincapié en las grasas y las proteínas —da igual que sean de origen animal o vegetal, que la dieta se denomine ceto, paleo, vegana o de alguna otra forma nueva—, esta sobrecarga de grasa va a hacer que el hígado funcione más despacio.

En medio de tanta confusión, la gente necesita al menos información sensata, como saber que mantener la sangre más líquida tomando más frutas y verduras y menos grasa es la única forma de depurar las toxinas que nuestro cuerpo crea como subproducto y desecho natural de sus procesos internos, por no hablar de las toxinas exteriores a las que estamos expuestos a diario.

Cuando el hígado funciona más despacio por culpa de la grasa, el corazón tiene que bombear con más fuerza. Además, una sangre llena de grasa minimiza la cantidad de oxígeno que transporta, lo que permite prosperar a los patógenos. Por otra parte, las toxinas entran en el excedente de células grasas y estas se acumulan alrededor de los órganos cuando la persona llega a una edad en la que no puede pasar dos horas al día haciendo ejercicio, como solía hacer... y cuando evitar los alimentos procesados no es suficiente para impedir que se forme una rueda de repuesto alrededor de la cintura. Los expertos en salud no se dan cuenta de que esta epidemia de hígados perezosos es una realidad, y por eso el «metabolismo lento» y las

hormonas son los que cargan con las culpas, en lugar de una dieta muy rica en grasa y mantenida durante demasiados años.

Y lo peor de todo es que, con demasiada frecuencia, los *influencers* y los profesionales sanitarios que hacen afirmaciones con la intención de desacreditar el «mito» de la limpieza no comprenden la lucha de las personas que sufren enfermedades crónicas. No captan lo que significa estar yendo de un médico a otro recibiendo un diagnóstico tras otro —o un *no diagnóstico* tras otro *no diagnóstico*— y aun así no tener ninguna respuesta que les ayude a sentirse mejor. Estas son las que realmente necesitan depurarse. Necesitan saber la verdad acerca de los patógenos y los metales pesados tóxicos y cómo eliminarlos de su cuerpo para recuperarse de sus síntomas crónicos y su sufrimiento.

Imagina lo que supone tener una enfermedad crónica... aunque quizá lo sepas demasiado bien. Lo que supone ver en tus redes sociales a alguien que puede hacer ejercicio físico una o dos horas al día y que no tiene grasa corporal visible. Lo que significa que te digan que puedes conseguir lo mismo si te levantas del sofá, vas al gimnasio y empiezas a prepararte batidos de proteínas como hacen ellos. Lo que significa que te digan que si no te sientes lo suficientemente bien como para hacerlo es que estás creando tú mismo tus bloqueos con problemas emocionales y pensamientos negativos. Que no piensas de una forma lo suficientemente positiva ni te implicas en el universo como deberías hacerlo. Esto es lo que le dicen a todas estas personas. Les cuentan que no hay necesidad de limpiarse, que tienen que esforzarse por dominar su mente. Les dicen que son ellos mismos los que están creando sus problemas y sus enfermedades y que es culpa suya. Eso supone hacer que todo un segmento de la población —aquellos que conviven con la realidad de los síntomas crónicos— cuestione su salud mental.

¿Es la limpieza un mito? No. Es una herramienta vital para todo aquel que se preocupe por su salud. Es una técnica muy real para combatir las cargas de nuestro mundo moderno, siempre y cuando la hagas bien.

ESTILOS DE VIDA O SALVAVIDAS

Aun en los casos en los que la limpieza se considera con algo más de respeto, no recibe todo el que se merece. La moda actual es verla como algo

breve y, por tanto, poco valioso y considerar el «estilo de vida» como algo potente, más a largo plazo de lo que realmente es. «Deberías cambiar todo tu estilo de vida para mejorar tu vida», se suele decir. Los estilos de vida tienden a estar focalizados en una imagen, y apuntarse a ellos suele ser relativamente indoloro (si puedes permitirte económicamente). Tradicionalmente se trataba de algo material —llevar un bolso concreto, vestir de una determinada manera, conducir un coche específico— y a veces se centraba en una determinada afición o deporte. Con el tiempo, muchos de estos estilo han virado hacia el bienestar. Las clases de aeróbic fueron una moda temprana. Luego vinieron el yoga, el pilates y el *spinning*, y se incorporaron alimentos o suplementos llamativos y aparentemente saludables.

Paradójicamente, los estilos de vida tienden a ser cambios rápidos de aspecto y actitud. Su base es construir una marca y luego llamarla estilo de vida... aunque es inevitable que, cuando alguien se pone enfermo y desarrolla síntomas y dolencias que confunden a muchos médicos, se dé cuenta de que el estilo de vida que ha adoptado no hace desaparecer el problema y que, en realidad, tampoco consiguió impedir el surgimiento de la enfermedad. Lamentablemente, el concepto «estilo de vida» tiene poco que ver con poner en práctica el auténtico trabajo de limpiar el cuerpo de toxinas y patógenos, y mucho que ver con crear una plataforma y unas ventas que conviertan la práctica de esos estilos en un trabajo a jornada completa. Eso no tiene nada que ver con sacar los venenos, los virus y las bacterias perjudiciales del cuerpo, que son los que en último término te harán enfermar dentro de unos años, si es que no lo han hecho ya.

Cuando observamos un estilo de vida a corto plazo, podemos engañarnos fácilmente y creer y confiar en que lo que estamos viendo en ese momento es verdad y no lo que alguien necesita mostrar para proteger su marca. Si seguimos durante mucho tiempo a alguien en las redes sociales, veremos cómo las cosas pueden empezar a empeorar y las opiniones cambian. Si lo observamos durante cinco o diez años o incluso más, veremos que empiezan a aparecer problemas. Echando la vista atrás, podríamos preguntarnos: «¿Cómo es que el batido de proteínas con manteca de almendras o la tostada sin gluten con aguacate no impidió que surgieran estos síntomas?».

La respuesta es que los estilos de vida que adopta la gente no buscan las causas verdaderas de lo que está detrás de las enfermedades crónicas. Si no abordamos lo que está sucediendo realmente dentro de nuestro cuerpo, todo se reduce a un juego en el que nos vemos atrapados a propósito o en el que nos han metido involuntariamente. Los estilos de vida son simples conjeturas: elucubran con nuestra salud utilizando la cantidad ingente de desinformación que circula por ahí.

Las limpiezas que aparecen en este libro, y las que están presentes en toda la serie del Médico Médiuim, están dirigidas a lo que está fallando de verdad en el interior de nuestro cuerpo, algo que ningún estilo de vida de moda puede abordar porque lo cierto es que lo que sucede dentro de nosotros es algo desconocido para sus creadores. Perdóname la expresión, pero la gente está cayendo como moscas. Los síntomas les están deteniendo en seco, haciéndoles caer de rodillas y obligándoles a rediseñar su vida en torno a lo que supone sentirse mal. Aunque se apunten a las dietas de moda que parecen mejores, preparen en su casa batidos y comidas dignos de foto y eviten los alimentos procesados, siguen cayendo víctimas de síntomas y enfermedades crónicas a un ritmo cada vez más rápido.

Sus estilos de vida no los están salvando porque no llegan al meollo de lo que hace que sigan estando enfermos. No se basan en los conocimientos, las intuiciones y la sabiduría para averiguar qué es lo que está realmente haciéndoles la vida imposible e impidiéndoles vivir como merecen. No buscan a la persona que tiene pesticidas o metales pesados tóxicos en lo más profundo de sus órganos, virus activos en el interior de su cuerpo, un sistema inmunitario defectuoso o una herida emocional. No resuelven en absoluto el misterio de por qué una persona está enferma.

Puede que tengas treinta y tantos años, que compartas fotografías de tus subidones de adrenalina tomadas entre las paredes de espejos del gimnasio o en las verdes colinas por las que pasa una carrera campo a través. Eso no significa que vayas a quedarte ahí. No quiere decir que dentro de dos años no vayas a desarrollar una tiroiditis de hashimoto que te obligue a permanecer en cama, como les sucede a miles de mujeres y hombres cuando parecía que todo iba bien. Compartir bellas imágenes de platos repletos de alimentos «equilibrados» no significa que no vaya a aparecer de repente una EM/SFC.

Y si efectivamente caemos, si nos vemos obligados a cuestionar todo lo que hemos oído, la gente que todavía no lo ha hecho seguirá propagando desinformación. En lugar de dudar de sus propios mensajes, creerán que el predecesor que enfermó hizo algo mal o que su cuerpo estaba defectuoso. Muchas veces harán que la persona con Hashimoto o EM/SFC se sienta como un perdedor o un fracasado. Creerán que quizá hizo mal la dieta. Que tal vez tiene problemas emocionales y se está inventando los síntomas o creándolos por no pensar de manera positiva. Que quizá es así, simplemente.

La creencia de que «los fuertes sobreviven» está muy extendida y puede crear en el mundo de las artes curativas una fiebre de la alimentación que las redes sociales se dedicarán a azuzar todavía más. Los tiburones sobreviven y todos los demás se convierten en cebo. Olvidamos que en esto estamos todos juntos. Olvidamos que somos víctimas potenciales de enfermedades crónicas, ya sea hashimoto, EM/SFC o cualquiera de los cientos de dolencias más que existen. Sobre todo cuando somos jóvenes y todavía no hemos experimentado problemas de salud, creemos que hemos encontrado el Santo Grial ante cada nueva moda y estilo de vida. No nos damos cuenta de que estamos repitiendo una y otra vez los mismos errores de las generaciones anteriores, ya estemos probando una dieta rica en grasas y proteínas, evitando la fruta o haciendo ejercicio físico como locos. No importa el nombre que le demos: vegetal, paleo, «nueva» ceto o rica en grasa. Resulta demasiado fácil creer que somos más listos que la gente que ha estado ahí, que ha hecho eso y que está sufriendo.

Y todo esto no es nada comparado con lo que pasará dentro de un par de años. Las cosas se van a poner mucho peor. Las imágenes que vemos de lo que la gente está haciendo por su salud seguirán volviéndose cada vez más seductoras y engañosas para aquellos que están al inicio de su viaje de curación, buscando respuestas a sus síntomas y enfermedades. La promesa de una vitalidad juvenil nos conducirá hacia vídeos y podcasts en busca de respuestas. La posibilidad de desinformación es enorme porque las personas que los hacen repiten lo que sus nutricionistas, sus entrenadores o sus amigos les han dicho o las teorías que leen en artículos, y esos mensajes embarullados se celebran como si fuesen el evangelio.

Los que llevan meses o incluso años con problemas crónicos de salud poseen un conocimiento real. Sobre todo aquellos que han probado de todo

para mejorar y han seguido luchando con sus síntomas; ellos son conscientes de que todos somos vulnerables, exactamente igual que los sanos quieren creer lo contrario. Por muy difícil que pueda resultar para las personas con dolores observar cómo los demás parecen vivir la mejor de las vidas, su posición privilegiada les aporta la perspectiva necesaria para comprender el frágil equilibrio de la vida. Aunque duden de sí mismos ante tantos mensajes que afirman que son de algún modo débiles o defectuosos, poseen una sabiduría interior que puede iluminarnos a todos si escuchamos: nadie que enferme lo merece; tiene que haber algo más.

Y efectivamente hay algo más. Hay mucho más para salvaguardar la salud y la curación de lo que sabemos. Es algo muchísimo más sencillo de lo que nos atrevemos a creer.

Hace falta tomar medidas más drásticas que el estilo de vida para solucionar y remediar estos problemas. Hace falta un libro que diga verdades y dé respuestas y nos muestre cómo podemos salir del pozo de las dificultades para alcanzar la luz de la curación. Por eso este libro no trata de estilos de vida. Trata de la vida. No va de construir una marca. Va de construir tu recuperación. No pretendo venderte un producto de limpieza, con ropa a juego para crear tu estilo de vida. En un mar de falsas verdades, este libro va de salvar vidas.

Aunque cada limpieza pueda parecer una medida a corto plazo, el duro trabajo que implica hasta la 3:6:9 de nueve días, la piedra angular de este libro, produce beneficios a largo plazo. Estas son las limpiezas a las que puedes recurrir a lo largo de toda tu vida. Su objetivo es devolverte la salud, sacarte de las cenizas del sufrimiento con independencia de lo que tengas delante. Buscan el auténtico bienestar y respuestas reales para sobrevivir aquí, en un planeta que con demasiada frecuencia puede resultar implacable. Incluso dentro de cincuenta años, allá donde te encuentres, podrás recurrir a ellas para salvar tu vida.

LA SUPERVIVENCIA DEL MENOS TÓXICO

Aquí tienes unos datos que te darán idea del conjunto. Aquel que tiene la suerte de nacer con menos cantidad de toxinas y, en consecuencia, de tener una constitución más fuerte, no contrae tantos virus a lo largo de su vida

como los demás. Quizá por circunstancias afortunadas tiene en su organismo menos metales pesados tóxicos que los otros. Quizá las personas con las que entabla relaciones tienen menos patógenos que compartir y transmitir. Quizá su linaje familiar es ligeramente menos tóxico porque sus antepasados se criaron en granjas y no en ciudades durante la Revolución Industrial y por eso han transmitido menos toxinas de generación en generación. Quizá creció con mucho menos estrés porque tenía todos los recursos que necesitaba y un enorme apoyo emocional por parte de su familia.

No es la supervivencia del más apto. Es la supervivencia de aquellos que llegan a este mundo menos tóxicos, con muchísimo amor, apoyo y recursos (todo cuenta) al mismo tiempo... y luego siguen igual mientras están aquí, en la Tierra. Es la casualidad de los recursos que tuvieron sus antepasados, lo pequeña que fue la exposición de estos y los privilegios de que han gozado ellos mismos: amor y apoyo para proteger sus glándulas suprarrenales, menos contacto con materias venenosas en nuestro mundo cotidiano y menos virus y bacterias en su camino. Son los afortunados que dominan el movimiento de la salud y las redes sociales. A menudo se criaron con mucha confianza en sí mismos y quizá incluso con algunos privilegios y se dedican a repartir consejos como si sus batidos de proteínas o sus rutinas de ejercicio físico fueran los que los han protegido y les han hecho ganar dinero.

Los que están en esa posición suelen decir que trabajan en favor de la humanidad, del universo, de la luz. Cogen su buena salud y los beneficios económicos que obtienen de sus plataformas e intentan defender que no es más que la positividad que reciben por el bien que están haciendo a la humanidad. Esta nueva técnica tiene el triste efecto de hacerte sentir que, si estás enfermo, si no ganas dinero o no eres capaz de cuidar de ti mismo o de sobreponerte a tus síntomas, es que no haces las cosas bien y no eres útil. Se está desarrollando una clase elitista de los sanos y los *influencers* afirman que están recibiendo una recompensa enorme por el regalo que hacen a la humanidad proclamando la palabra sobre la dieta ceto o sobre un régimen de ejercicios físicos como si fuesen la gran epifanía. Y los millones de personas que sufren problemas muy reales que no han sido bien diagnosticados, tratados o comprendidos se quedan atrás sintiendo que no son lo suficientemente positivos o que no están haciendo las cosas correctas

para que el universo los recompense. Se infravaloran porque lo que les dicen que deben hacer no les sirve de nada y eso les lleva a creer que los mensajes que transmiten están atrayendo la negatividad y creando sus problemas. No se les está diciendo la verdad, que lo que se oculta detrás de la epidemia de síntomas crónicos y misteriosos son causas fisiológicas reales, virus y otros patógenos y toxinas y venenos que abundan de una forma subrepticia en nuestro mundo y en nuestro linaje.

Lo único que ha impedido que los *influencers* tengan que hacer frente a estos problemas es la suerte. No dejo de hacer hincapié en esto porque la suposición perniciosa de que el hecho de que haya gente que no ha quedado atrapada por síntomas crónicos se debe simplemente a que conocen mejor que los enfermos los secretos de la vida está tan implantada en nuestra cultura que merece la pena repetir la verdad (¡una y otra vez!). Si alguna vez te has visto postrado en la cama, repasando las dosis de cascadas, playas y batidos con manteca de cacahuete que te envía alguien, preguntándote qué ha ido mal para dejarte tirado en la islita de tu colchón apartado del mundo, sé consciente de lo siguiente: tú no lo has hecho mal. No eres defectuoso ni menos que nadie. La realidad es que son las circunstancias exteriores y los venenos y patógenos heredados, y no las debilidades internas, los que determinan los problemas que nos aquejan. La salud que experimentamos cada uno de nosotros tiene un historial de generaciones. Las personas afortunadas nacen con menos toxinas, sufren menos lesiones farmacológicas cuando son jóvenes y viven la vida esquivando balas por casualidad. No podemos evitar haber llegado a este mundo con un hígado problemático o metales pesados tóxicos transmitidos por los que nos precedieron (que tampoco pudieron evitarlo) ni estar expuestos a virus a los que somos más vulnerables porque la falta de apoyo o estabilidad económica ha afectado a nuestro sistema inmunitario.

Esto no quiere decir que nuestra salud sea algo fijo; de ninguna manera. Así como alguien que ha tenido suerte durante décadas puede sufrir en cualquier momento una exposición que le provoque un trastorno, también alguien que ha padecido problemas de salud puede cambiar su suerte. La clave es saber cómo funcionan realmente la prevención y la curación. Antes de entender si la limpieza es necesaria o beneficiosa o de qué tipo es, debemos reconocer todo esto. De lo contrario, estaremos nadando en un

mar de confusión no respaldado por las investigaciones y la ciencia médica y es virtualmente imposible descubrir la verdad.

No hay razón para culpar a nadie de todo esto. No debemos echar en cara a nadie que goce de buena salud. Los *influencers* están tan asustados como los demás y en la mayoría de los casos creen de verdad que lo están haciendo bien. No quieren creer que existen entre nosotros tantas amenazas para la salud como de verdad hay porque ese tipo de hipervigilancia resulta desasosegante. Y luego están los que tienen problemas de salud y le dicen a todo el mundo lo que están haciendo para combatir sus síntomas y dolencias cambiando de alimentación y de rutinas de ejercicio. Aunque puede aportarles un alivio temporal y permitir que sus enfermedades crezcan y mengüen o vayan y vengan, quizá no le sirva a muchas personas porque no deja de ser una conjetura que jamás desvela la causa real. Solo cuando la conocen realmente pueden curarse de una vez por todas y enseñar a otros cómo librarse de los síntomas.

Pero peor aún que conocer las amenazas para la salud que existen en nuestro mundo es estar sufriendo sin saber por qué. Resulta agotador intentar descubrir qué funciona y qué no, intentar obtener resultados y no conseguirlos... u obtener algunos y luego perderlos. Es desesperante gastar cantidades exorbitantes de dinero en una esperanza tras otra. Puede llegar a derrumbarte y a dejarte desconcertado, aunque estés en el camino correcto, porque siempre encontrarás alguna información por ahí que te haga dudar de lo que estás haciendo. La fatiga crónica que estás intentando aliviar se agrava con el cansancio de intentar encontrar respuestas.

Cuando al fin encuentras la salvación en una información que funciona, cuando aprendes a usarla para avanzar y curarte, la sensación que te produce es inigualable. Sientes que efectivamente existe y se puede conseguir. Ni siquiera necesitas tener una actitud positiva para lograrla. Puedes estar enfadado, deprimido, negativo, descorazonado, amargado e incluso irritado y, aun así, experimentarla porque, cuando das los pasos correctos, el cuerpo se fortalece muy rápido y te ayuda a llegar a la meta de la curación.

GUERRAS DE COMIDA

En lo que respecta a la información acerca de la comida, existe mucha banalidad. Podríamos incluso llamarla contaminación. Está diseñada para mantener ocupada a la gente y para oscurecer la verdad... y las guerras de comida forman parte de ella.

Cuando digo «guerras de comida» me estoy refiriendo a las discusiones entre sistemas de creencias alimentarias opuestos. Ya sabes de qué hablo: esas afirmaciones de que esta forma concreta de comer es mejor o incluso moralmente superior mientras que esa otra es estúpida o ignorante. Todo ello está basado en conjeturas e ideologías, no en la verdad. Estas batallas suelen interponerse en las conversaciones sobre limpiezas. Si nos mantenemos ocupados en el resentimiento contra otro grupo, si nos distraemos defendiendo nuestra propia filosofía mientras intentamos desacreditar la otra, nos perderemos lo que realmente está sucediendo dentro de nuestro cuerpo y jamás nos esforzaremos por buscar respuestas.

Las personas que más vocean en las guerras de comida son las que se sienten menos enfermas. Son aquellas que tienen vigor para luchar por las proteínas vegetales frente a las animales, el consumo de cereales integrales frente a las dietas sin cereales y eliminar la fruta o permitir solo la que tiene un índice glucémico bajo... y también para atacar a todo aquel que no acepte su sistema de creencias. Para apoyar sus afirmaciones tienden a soltar referencias a estudios científicos pagados por fuentes interesadas en los resultados porque no están en contacto con la persona que ha acudido a veinte médicos y sigue tumbada en la cama sin obtener respuestas que le expliquen por qué está enferma. Quizá hayan experimentado pequeños trastornos de salud, hayan tenido algo menos de energía de vez en cuando, hayan afrontado un leve acné o eccema, se haya alargado el tiempo de recuperación después de hacer ejercicio, hayan tenido algún resfriado o tos que haya durado más de lo habitual o se hayan sentido hinchados o con algún leve trastorno digestivo, por lo que tuvieron que hacer un tratamiento con antibióticos. Cualquiera de estas cosas puede hacer que alguien se plantee la posibilidad de comer mejor. En algún momento de su proceso de investigación se han convertido en defensores de un sistema de creencias, lo suficiente como para asumir la causa y atacar al otro lado.

Mientras tanto, todos los bandos que participan en las guerras de comida siguen estando enfermos. Lo que estas discusiones ignoran es que hay millones de personas que se enfrentan a trastornos de tiroides, EM/SFC,

fibromialgia, enfermedad de Lyme, esclerosis múltiple, eccema, psoriasis, acné, endometriosis, síndrome del ovario poliquístico, fibromas, ansiedad incapacitante o depresión o cualquiera de los cientos de diagnósticos o no diagnósticos que existen. Al igual que sucede en cualquier guerra, la niebla tóxica de la batalla evita fijarse en el sufrimiento de aquellos que no tienen fuerzas para luchar.

Dieta equilibrada, moderación y comer de forma intuitiva

Dieta equilibrada, un término que oírás por todas partes para indicarnos lo que debemos comer. Se supone que es la sabiduría máxima en lo que respecta a la comida. Lo curioso es que cada uno tiene su propia definición de en qué consiste una dieta equilibrada, porque no hay dos personas que coman exactamente igual.

Hablar de dieta «equilibrada» nos lleva a pensar que está regulada de alguna forma para cuidar correctamente de los seres humanos. Sin embargo, piénsalo un poco: ¿qué autoridad determina realmente qué es lo que la equilibra? ¿Es un surtido multicolor de alimentos? ¿Es una mezcla de verduras, frutas, proteínas y grasas? Cada persona hace su propia interpretación. Lo que nadie se plantea es lo siguiente: ¿cómo podemos determinar si una dieta es equilibrada cuando desconocemos la auténtica causa de las enfermedades autoinmunes y los cientos de nombres que se dan a síntomas y trastornos bajo el paraguas de la autoinmunidad? ¿Qué persona, profesional sanitario o similar tiene el derecho de afirmar que no estás siguiendo una dieta equilibrada o de ofrecerte una cuando no tiene ni idea, igual que el resto de los investigadores y científicos médicos, de por qué alguien está enfermo ni de cuándo se va a recuperar? No es más que una conjetura en la que se eliminan los alimentos procesados y se incorporan verduras, frutos secos y semillas, pero no es una respuesta. Antes de opinar con autoridad sobre una dieta equilibrada, deben comprender lo que son las enfermedades crónicas.

Cada persona tiene una conexión o desconexión emocional diferente con la comida. Toma lo que *cree* que es una dieta saludable sin darse cuenta de que el consejo de «de todo con moderación» con el que creció ha hecho que su alimentación sea *demasiado* variada y ha dejado mucho sitio en su plato para elementos problemáticos y muy poco para los que tienen una gran

densidad de nutrientes. Puede que se esfuerce por rechazar en las redes sociales un alimento determinado en nombre de una dieta más equilibrada sin mencionar a su gente que la verdadera razón por la que evita tomar fruta o patatas, por ejemplo, es que algún conocido solía decir (equivocadamente) que «el azúcar es azúcar» cada vez que alargaba la mano para coger cualquier forma de hidrato de carbono, y desde entonces eso le ha hecho sentir culpabilidad hacia ellos, aunque sean saludables. La gente está constantemente cambiando su forma de ver la comida, a veces incluso cada mes, porque no deja de buscar la forma correcta de comer. Los que afirman: «Como de forma intuitiva; así es como me mantengo sano» acaban por enfermar de todas maneras. La afirmación de «mi cuerpo me indica que necesito tomar huevos», por ejemplo, entra dentro de la categoría de justificación de antojos sin saber cómo afectan esos alimentos a su salud. Comer «intuitivamente» no significa saber lo que está provocando tus síntomas y trastornos. Todos hemos estado expuestos a unos mensajes confusos en nuestros años de formación y a circunstancias difíciles relacionadas con la comida, ya fuera porque no había suficiente en la mesa, por una falta de recursos para comprar fruta y verdura fresca, por desprecios por parte de familiares, por enfermedades que han afectado a lo que podemos tomar o por valores e imágenes de la sociedad. En algún momento, esa combinación particular se consolidó y creó la base de nuestra forma actual de pensar en lo que se refiere a la comida. Y luego hemos seguido estando expuestos a nuevos titulares, tendencias, opiniones, creencias, teorías y circunstancias en la vida que se han levantado en torno a ella.

Los complejos relacionados con la comida son un instinto natural, animal, porque nuestra supervivencia depende de ellos. No somos los únicos a los que nos pasa. La hiperconciencia de lo que comemos es inherente a lo que somos como seres humanos y no tenemos que avergonzarnos de ella. No tenemos que castigarnos por lo que comemos ni por preocuparnos por ello. Lo que sí debemos hacer es tener en cuenta que, entre todas las influencias que han conformado nuestra relación con la comida, hay muy poca verdad... porque no se nos enseña la verdad acerca de cómo alimentarnos para conseguir una salud duradera ni lo que significa una limpieza saludable (pista: no es morirse de hambre ni someterse a una tortura). Lo que sigue habiendo por ahí afuera son conjeturas en las que los mismos expertos que

afirman que hay que encontrar una dieta equilibrada no están seguros de lo que eso significa ni siquiera para ellos mismos.

Proteína animal o vegetal

Entre todo el ruido y la desinformación que existe acerca de las proteínas, es habitual que se distingan dos bandos: los que defienden las de origen animal frente a los que abogan por las de origen vegetal. El bando de los de las vegetales es mucho más pequeño. Diminuto, en realidad, si se compara con el de los defensores de las animales. Sin embargo, son unos luchadores llenos de convicción... hasta que empiezan a notar algunos síntomas y sienten que el mundo los achaca a su dieta a base de verduras. Entonces, abrumados, se rinden en masa al otro lado.

Mientras tanto, los que están en el bando de los que abogan por las animales están igual de enfermos y presentan la misma cantidad de síntomas. La diferencia es que este tipo de proteínas no se somete al mismo escrutinio. No hay nadie de la cultura dominante que intente echar abajo su dieta ni que le eche las culpas. Tienen pase libre y se considera que su dieta no está relacionada con sus problemas de salud. Los que se alimentan a base de plantas no disfrutan de este tipo de inmunidad. En el momento en que empiezan a sentir fatiga, dificultades para concentrarse, dolor o cualquier otro síntoma, los demás echan la culpa a su dieta. Lo triste no es solo que los que comen carne culpen de la enfermedad del que come verduras a su dieta; la propia persona pierde rápidamente toda lealtad a las frutas y verduras y se convence fácilmente de que las afirmaciones de los que consumen proteínas de origen animal son ciertas.

Al menos, se considera que lo que comen los dos bandos es más saludable que las dietas corrientes. Ambos evitan los alimentos procesados, los fritos y la mayor parte de los cereales. Ambos tienden a creer en la filosofía cetogénica, la teoría de que el consumo elevado de grasa es bueno y que deberían limitarse los hidratos de carbono o, incluso, eliminarlos totalmente. Y ningún bando está tomando las medidas adecuadas para limpiarse y depurarse.

Ni los que promueven las proteínas animales ni los que hacen lo mismo con las vegetales conocen las auténticas causas de los síntomas, los trastornos, las dolencias y las enfermedades de hoy en día. Ninguno se da

cuenta de que la falta de proteínas no tiene nada que ver con los motivos por los que la gente no mejora o por los que enferma. Ninguno cuenta con datos científicos verdaderos que respalden sus creencias. La ciencia médica convencional no cree en el movimiento basado en las plantas ni en una dieta saludable rica en grasas o en proteínas; jamás ha creído que la comida sea la causante de las enfermedades. Aunque podemos encontrar estudios que indiquen que desempeña un papel significativo en enfermedades como la diabetes tipo 2, las facultades de Medicina convencionales siguen sin centrarse en enseñar que está detrás de las dolencias y trastornos, aunque los alumnos que asisten a ellas sí estén interesados.

Por tanto resulta lógico que todo el mundo se sienta confuso en lo referente a la limpieza y la depuración. Resulta lógico que los profesionales sanitarios estén propagando la creencia equivocada de que tu cuerpo ya se depura lo suficiente por sí mismo todos los días si sigues una dieta «equilibrada». La desinformación acerca de por qué existen problemas de salud está descontrolada. ¿Cómo va a saber nadie la verdad acerca de cómo abordar las causas subyacentes mediante una limpieza especializada si no lo ha experimentado o visto por sí mismo?

RESPECTO

Toda esta confusión acerca de la comida hace que, cuando tus familiares o amigos, o incluso los extraños, te ven haciendo una cura de limpieza, pueden cuestionarla e intentar desanimarte. En determinadas circunstancias, con algunas curas que captan la atención, puede ser un consejo muy sabio. Existen algunas salvajes.

Sin embargo, también puedes encontrar dudas cuando haces la correcta, la que se da en este libro, o incluso cuando aplicas algo de la información del Médico Médium en tu vida. Como se han dado muchos casos de limpiezas incorrectas, es comprensible que los términos *limpieza* y *depuración* sigan arrastrando un cierto miedo, que la gente que te rodea intente protegerte... porque no conoce lo que nuestros cuerpos tienen que afrontar y lo que provoca las enfermedades.

Muchísimas de las personas que desarrollan síntomas o sufren un trastorno o una enfermedad experimentan muchísima presión por parte de sus iguales para que sigan yendo de médico en médico y para que se

atengan a lo que la gente opina que debe ser la vida de una persona enferma. Pueden presionarlas para que coman de una forma determinada: por ejemplo, para que confíen en las comidas reconfortantes habituales o para que incluyan «suficiente» grasa o proteínas en su dieta, ya sean vegetales o animales. Esa presión por parte de los iguales puede resultar descorazonadora y hasta conducir a error, como sucede tan a menudo con lo que dicen los que nos conocen. Cuando encuentras una oportunidad para curarte, la gente no deja de formular juicios. Quizá te digan: «¿Estás probando *otra* cura de limpieza?». Puede que se muestren escépticos, igual que tú, y duden de que, después de todo lo que has probado, esta sea al fin la respuesta.

O quizá hayan tenido ellos mismos una mala experiencia con una cura de limpieza o con una dieta de moda y artificial y no dispongan de una base que les permita saber cómo librarse de determinadas toxinas y bichos que nos hacen enfermar. Es posible que les haya dejado un mal sabor de boca (figurativo) que les haya conducido a unos hábitos alimentarios aún peores como señal de rebeldía. No se dan cuenta de que las limpiezas del Médico Médiun proceden de una fuente superior y abordan las causas reales que hacen que la gente esté enferma. Cuando estamos en guardia por habernos sentido defraudados una y otra vez, a veces no estamos preparados para darnos cuenta de que la verdad ha llegado por fin a visitarnos.

Los que se sienten nerviosos por ti cuando empiezas una de las limpiezas de este libro no saben que es una cura concreta para un problema específico. Siguen siendo susceptibles a la desinformación de moda e incluso al viejo consejo de «de todo con moderación» que aún sigue circulando. No saben lo que estás pasando en este momento, los sufrimientos que te causa tu salud. No comprenden el enorme deseo de curarte que albergas en tu interior.

Cuando te sientes bien o ignoras tus propios síntomas, resulta fácil malinterpretar a los que están mal y lo que están pasando. Es decir, a menos que seas el familiar o el ser querido testigo de las batallas diarias de esa persona que forma parte de tu vida. Cuando estás sentado junto a ella en una sala de espera tras otra, intentando mantenerla mentalmente animada y estable aunque pase otro día incapaz de levantarse del sofá, apoyándola en todo lo posible, a veces incluso penetrando en la oscuridad con ella o literalmente sosteniéndola, sabes que su lucha es real. Te duele el corazón al

ver la preocupación y la fatiga en sus ojos cuando busca una y otra vez respuestas a su enfermedad crónica. Vives su historia con ella.

Cada uno tiene un umbral diferente para los problemas de salud. Una persona puede volverse loca por desarrollar un síntoma como un acné doloroso o sentirse tan avergonzada que no se atreva a salir a la calle. Para otra, el problema puede ser una dificultad para concentrarse que la sacude hasta lo más hondo de su ser porque le impide realizar tareas que exigen atención, como los deberes del colegio o una lista de tareas pendientes. Algunas personas siguen adelante con sus achaques o su fatiga y no se preocupan porque lo consideran normal o parte de lo que significa hacerse mayor. Y luego están aquellos que experimentan varios síntomas, incluso docenas, a la vez. Quizá han llegado a un estado aparentemente tranquilo por fuera... como mecanismo de defensa ante lo abrumador que resulta tener que soportar todo aquello. Cada persona maneja las alteraciones de su salud a su manera, y todas son válidas y legítimas.

Debemos mostrar un gran respeto por todos aquellos que sufren cualquier tipo de impedimento de salud. Hace años, había que educar al mundo en lo que respecta a la parálisis cerebral, los ictus, la distrofia muscular, el tartamudeo, los trastornos del habla, el síndrome de Down y otras dificultades pronunciadas para enseñarnos a mostrar respeto. Ahora estamos en un mundo diferente y tenemos que llevar la educación a un nivel totalmente nuevo porque casi todo el mundo sufre algún tipo de síntoma o dolencia, ya sea leve o grave. Además de comprender y respetar a aquellos que tienen las discapacidades y trastornos que ya reconocemos, tenemos que hacer lo mismo con los que luchan para superar el día a día con otros síntomas crónicos y ninguna respuesta que pueda explicarlos.

Cuando alguien empieza a encontrarse mal, el respeto que recibe de los que le rodean tiende a disminuir a menos que sea un anciano (en cuyo caso se da por hecho que tiene que tener problemas) o un niño. Para todos los que están en medio, es casi un sistema de clases, con la de los enfermos y la de los no tan enfermos. Nos están dividiendo: a los enfermos crónicos se los esconde, se les trata de forma irrespetuosa o se los ignora mientras que los que pueden ocultar sus síntomas lo hacen, fingen que están bien y mantienen en secreto sus problemas para que sus compañeros de clase no sospechen o sus colegas del trabajo no se lo cuenten al jefe. Vivimos en una época en la que prácticamente se nos castiga por nuestros síntomas, se nos

enseña que no debemos valorarnos a nosotros mismos si no rendimos al máximo y lo damos todo.

Sin embargo, jamás se responsabiliza a la ciencia y la investigación médica por no tener respuestas que expliquen por qué hay tanta gente con sufrimiento crónico. Es más bien la persona la que carga con las culpas por estar enferma, a la que se le dice o se le hace sentir que es una falta suya, de una forma u otra. Como la ciencia todavía no ha descubierto las razones fisiológicas de la epidemia de enfermedades crónicas y misteriosas que nos asola, a la gente no le queda más remedio que buscar explicaciones cósmicas.

Por eso ha podido arraigar la tendencia de creer que la salud es una manifestación de cómo eres como persona. Al carecer de información, en la era de la «causa desconocida» y la teoría de la autoinmunidad, resulta permisible echar la culpa de sus problemas a quien está sufriendo. Así es como alguien empieza a creer que lo que es como persona es lo que ha atraído sus síntomas y que los ha provocado él mismo por ser perezoso, por no crear la energía correcta o por no pensar de una forma lo suficientemente positiva, o que en algún nivel básico ha tomado la decisión de seguir estando enfermo. Llega incluso a creer que su cuerpo le está fallando o se está volviendo en su contra, lo que les roba a muchísimas personas la confianza en sí mismas. Llegará un momento en el que todo el mundo tendrá un síntoma o una dolencia en la que podrá verse reflejado, y eso hará que se sienta más seguro para revelar sus propios problemas de salud. En realidad, los que no han luchado o sufrido —todavía— o los que no han servido de apoyo a alguien que lo hace, los que todavía no han tenido que arañar y escarbar en busca de respuestas, no tienen la experiencia vital para ver las cosas con claridad. Tú, que has sufrido o has estado cerca de quien sí lo hacía, sí la tienes. Y mereces confiar en ti mismo otra vez. Mereces volver a respetarte. Con los pasos sanadores de este libro podrás aprovechar los dones de renovación de tu cuerpo y aprender a hacer justo eso.

CÓMO FUNCIONA ESTE LIBRO

En el resto de la primera parte, «Necesitamos limpiarnos», encontrarás explicaciones de dónde nos encontramos hoy en día en temas de salud y de cómo hallarle sentido a las teorías de limpieza que existen por ahí. En el

siguiente capítulo descubrirás las auténticas razones de la actual epidemia de agotamiento. A continuación encontrarás los avisos del capítulo 3 sobre los venenos y patógenos que amenazan nuestra salud desde antes de que naciéramos y que siguen impidiéndonos avanzar en la vida porque los encontramos en todas partes. Si crees que es imposible que albergues ninguna toxina, este capítulo te abrirá los ojos a los innumerables contactos ocultos que realizamos. Además de darte consejos sobre cómo evitar las toxinas cotidianas más comunes te mostrará cuáles son las que vamos a encontrar aunque no queramos y llegará al meollo de por qué es básico conocer la forma correcta de limpiarse.

Continuando en la primera parte verás los capítulos «¿Qué hay de la microbiota?», «El ayuno intermitente al descubierto» y «El debate entre zumos y fibra» en los que encontrarás respuestas a estos temas de moda. Es fundamental que unas teorías equivocadas no te alejen de la limpieza y estos capítulos te ofrecen precisamente aquellos conocimientos que necesitas para protegerte contra la desinformación y seguir adelante. También es importantísimo que leas el capítulo 7, «Alimentos problemáticos», en el que te ofrezco información de los alimentos que pueden ir en contra de tu curación.

En el 8, para cerrar la primera parte, encontrarás una guía para elegir una limpieza, ya sea de la segunda parte, que te ofrece las versiones original, simplificada y avanzada de la limpieza 3:6:9, o de la tercera, «Otras limpiezas salvadoras del Médico Médiu». Cuando lo termines de leer, entenderás cómo se adaptan estas curas de limpieza al resto de las de la serie del Médico Médiu. No desesperes si te parece que te exigen un compromiso demasiado grande o si te resultan complicadas o fuera de tu alcance. Siempre hay una opción adecuada para ti.

Sea cual fuere la que decidas que es la correcta para empezar, te resultará útil leer la segunda y la tercera parte completas porque saber cómo funcionan otras curas de limpieza salvadoras te permite comprender mejor la 3:6:9 y saber cómo funciona esta te ayudará a ver cómo podría serte útil algún día, aunque quizá no estés preparado para ponerla en práctica... todavía.

La cuarta parte, «La guía del iniciado a la limpieza», comienza con «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse». En este capítulo se explican temas como por qué el agua de limón está de nuestra parte (con lo

cual es «algo que debe hacerse» en las curas de limpieza), cómo manejar las interrupciones e incluso cómo encontrarle sentido al ayuno a base de agua o de zumo. En el capítulo 20, «El poder curativo de tu cuerpo», entenderás los procesos curativos de tu cuerpo cuando se depura y lo que debes esperar en lo que respecta al movimiento intestinal y a la pérdida de peso. El 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», ofrece modificaciones y alternativas a los alimentos y bebidas que están más presentes en la segunda y la tercera parte. La cuarta se cierra con ejemplos de menús para las versiones original, simplificada y avanzada de la limpieza 3:6:9 y recetas que te ayudarán a realizarla.

La quinta parte, «Más apoyo espiritual y para sanar el alma», te proporciona exactamente lo que dice: herramientas para protegerte de los acosadores, revelaciones acerca de las razones físicas por las cuales al hacer una limpieza puedes ponerte muy sensible emocionalmente e instrucciones para capear los sentimientos que surjan y un mensaje de apoyo espiritual para recordarte que la curación es posible. El objetivo de esta sección es que te sirva de ancla. Por muchos subidones nuevos que te aporte la curación, siempre tendrás a tu disposición estas palabras vivas para ofrecerte enraizamiento cuando lo necesites.

Al final del libro encontrarás la sexta parte: «Conocer la causa y el protocolo», con amplias listas de suplementos para tus síntomas y dolencias concretos y revelaciones de qué es lo que provoca cada problema de salud. Aquí encontrarás orientación sobre si debes incorporar suplementos a una limpieza del Médico Médium y cuáles debes evitar y por qué, además de información para incluir hierbas y suplementos a tu vida cotidiana. Tenla siempre a mano para usarla como referencia en cualquier momento.

UN EJÉRCITO DE COMPASIÓN

Acabas de encontrar algo diferente. Una salida de emergencia. Y es por una razón. Quizá sea por ti. O también por alguna otra persona que forme parte de tu vida. Quizá sea por un problema de salud que tienes en este momento. O para evitar problemas que de lo contrario acabarían aquejándote.

Este libro que has incorporado a tu vida es intemporal. Es el recurso supremo para recuperar tu salud y no participa del ruido general porque su

información proviene de arriba, de Dios. Es superior a todos nosotros y pretende ser un recurso para siempre, al que cualquiera pueda recurrir siempre que lo necesite para sí mismo o para un ser querido.

Ya no tienes que seguir escondiéndote. Creo en ti y en todo lo que estás pasando, en todos tus esfuerzos. Te comprendo si estás combatiendo síntomas confusos y tienes la sensación de que te están impidiendo avanzar porque se interponen en tu capacidad para expresarte o convertirte en tu verdadero yo. El proceso de lucha contra los síntomas o la enfermedad te está permitiendo conseguir más de lo que crees... y existen respuestas que explican por qué enfermamos. Existen de verdad. Ya no tienes que seguir sin saber cómo curarte.

Siéntete orgulloso de utilizar tu voluntad para tomar la decisión de trabajar en tu curación. Ten compasión de ti mismo y sé consciente de que tu sufrimiento no es culpa tuya. Tus problemas no son culpa tuya. Cada hora y cada día estás consiguiendo grandes cosas mientras trabajas en tu proceso de curación con las poderosas herramientas de este libro. Estoy convencido de que puedes curarte.

CAPÍTULO 2.

Las causas del agotamiento

Es humano querer obligar a nuestro cuerpo más allá de lo que puede ofrecernos. Nos gusta esforzarnos al máximo. No sabemos cuándo retroceder, parar, hacer un descanso, echar el freno. Si podemos, intentaremos abarcarlo todo, ya sean varios trabajos, muchas tareas o pensar en exceso en todo tipo de ámbitos diferentes, porque nos vemos obligados a asumir una cierta cantidad de trabajo para sobrevivir o porque hemos sido bendecidos con el lujo de llevar nuestra creatividad tan lejos como podamos. A menudo tenemos que aprender a hacer un alto, equilibrarnos y gestionar nuestros resultados. Si no tenemos cuidado, podemos acabar quemados.

Cada persona tiene una escala de limitaciones y un nivel de agotamiento diferentes. Una puede seguir esforzándose en un sentido mientras que su amigo se habría quemado mucho antes. Estamos siempre mirando el nivel de trabajo y los logros de los demás, sea lo que fuere lo que están haciendo y en qué campo, y comparándonos con ellos. En la profesión, en las aficiones, en los deportes, en los estudios, en las redes sociales o en multitud de aspectos más de la vida, nuestro punto de agotamiento puede ser más bajo o más alto que el suyo. No podemos juzgar a nadie por ello, ni tampoco a nosotros mismos, ni avergonzarnos en ningún aspecto.

Existen varias razones para los distintos casos de agotamiento. Uno de los factores que intervienen en ellos son los metales pesados tóxicos, y por eso es importante que tengas en cuenta la limpieza específica para ellos que encontrarás en el capítulo 17. Los diversos grados en los que están presentes en distintas regiones del cerebro pueden acelerar el nivel de agotamiento de una persona porque saturan las neuronas, hacen que los impulsos eléctricos sean más calientes y menos constantes, debilitan y disminuyen los neurotransmisores y fuerzan la actividad eléctrica del

cerebro, lo que dificulta el hecho de terminar una tarea en el tiempo en que otro puede hacerla. Eso no significa que uno sea más listo que el otro sino que, cuando hablamos de prevenir y comprender el agotamiento, tenemos que considerar que los metales pesados tóxicos son una de sus causas principales. Es lo que yo denomino *agotamiento por metales pesados tóxicos*.

Luego están las enfermedades y síntomas crónicos. Las infecciones víricas leves ocultas son más comunes de lo que creemos. Muchas veces, la persona desconoce que en el interior de su hígado está alojada una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr (VEB) o una o más de las más de treinta del virus del herpes, el citomegalovirus o alguna otra cepa vírica, que están produciendo neurotoxinas como productos de desecho y liberándolas a la sangre desde donde inflaman nervios y dan lugar a una leve fatiga neurológica. Esto puede acelerar la respuesta de fatiga cuando se trabaja mucho o incluso cuando se juega mucho. Uno se puede cansar más rápido que otro, «cortocircuitarse» antes o quizá no ser capaz de afrontar la misma cantidad de estrés emocional, y nadie es capaz de decirle que es una forma de agotamiento vírico.

Y están también las personas emocionalmente dañadas. Han sufrido una falta de lealtad, un desengaño amoroso, una ruptura, un divorcio, alguien ha traicionado su confianza o han perdido su trabajo o su comunidad. Cuando se ha pasado por una época de muchísimo estrés, el agotamiento puede aparecer de una forma mucho más rápida. Esto va a menudo acompañado de síntomas de estrés postraumático (TEPT) y trastorno obsesivo compulsivo (TOC), recuerdos y experiencias albergados en lo más profundo del cerebro que surgen fácilmente con desencadenantes cotidianos. Vivir con esto puede hacer que resulte más difícil sostenerse y no quemarse.

Una persona puede tener también distintos factores que contribuyen a la vez con el agotamiento. Por ejemplo, puede tener una actividad vírica baja que está creando un trastorno hipotiroideo y, al mismo tiempo, un funcionamiento deficiente de las glándulas suprarrenales y un estancamiento en el hígado que ha dado lugar a un diagnóstico que podría ir desde un sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO) hasta una enfermedad de Lyme o algo más. Y, además de todo esto, puede tener metales pesados tóxicos como mercurio, aluminio y cobre dentro del hígado y el cerebro y, a la vez, estar pasando una mala época en temas emocionales

y trabajando muchísimo para mantenerse económicamente y aportar los recursos que necesitan tanto ella como sus seres queridos. Es posible también que estés viviendo con una persona sometida a estrés y coacción constantes, lo que da lugar a una situación que debilita las reservas de energía porque ocupa lo que denominamos «espacio cerebral». Esto por sí solo puede crear un caso de agotamiento.

Algunas personas tienen un solo factor, otras tienen muchos y luego están aquellas que parecen sanas en líneas generales... que no tienen muchos metales pesados (todavía no, al menos), que no experimentan mucha inflamación vírica (todavía no, al menos), que de un modo u otro no han afrontado demasiados traumas emocionales con su familia o en sus relaciones. Una persona puede quemarse si dedica demasiadas horas al trabajo, ya sea algo creativo que le apasiona u otro no tan satisfactorio pero que sirve para pagar las facturas. Cuando no hemos aprendido a definir nuestros límites, podemos darnos de bruces contra un muro. Aun en el caso de que aprendamos a reconocer nuestras señales de agotamiento, a veces no tenemos muchas posibilidades de elegir. La gente lo tiene difícil; hay muchísimas situaciones en las que nos vemos obligados a levantarnos por la mañana y forzarnos a hacer lo que tenemos que hacer, tanto si nos quemamos como si no.

Sea cual fuere la causa de nuestro agotamiento que seamos capaces de identificar, es fundamental que no caigamos en la autoinculpación. Con demasiada frecuencia se usa el agotamiento como una etiqueta —como echar la culpa a los genes, o al metabolismo, o a la teoría de la autoinmunidad de que el cuerpo se ataca a sí mismo— que excusa a las autoridades de buscar con más ahínco las causas subyacentes y que hace que las personas sientan que son ellas mismas el problema. No estás agotado porque haya algo mal en lo que eres y sencillamente no hayas trabajado lo suficiente para conseguir el equilibrio en tu vida. Recuerda que es humano intentar esforzarnos al máximo. Tenemos ante nosotros unos desafíos muy importantes y no es culpa tuya tener que batallar contra metales pesados o una carga vírica además de afrontar los problemas que tienen tus glándulas suprarrenales o tus retos emocionales.

Puedes encontrar alivio abordando los factores ocultos que están contribuyendo al agotamiento y utilizando las herramientas que se muestran en esta serie de libros para sostenerte. ¿Comes bien? Después de leer los

próximos capítulos, seguro que tienes una definición completamente nueva de lo que eso significa. ¿Duermes lo suficiente y te das tiempo para recuperarte en mitad del trabajo duro? ¿Estás tomando suplementos? En la sexta parte del libro, «Conocer la causa y el protocolo», encontrarás información detallada sobre ellos. Y, por supuesto, ¿te estás limpiando para librarte de toxinas y patógenos? Estamos frente a mucho más de lo que creemos. Con las limpiezas del Médico Médium podremos proporcionarnos una protección crítica a nosotros mismos y a nuestra familia.

«Una de las bases más importantes a las que debemos aferrarnos es que, pase lo que pase, la culpa no es tuya. Cuando eliminas de tu alma la culpabilidad y te das cuenta de que tu síntoma, estado, enfermedad o dolencia no es culpa tuya —ni tampoco de tu cuerpo—, consigues todo el poder».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 3.

Una llamada de atención a lo que hay dentro de nosotros

Podemos tomar la decisión de no ver todo aquello a lo que estamos expuestos ni de qué modo supone una amenaza para nuestra salud. Podemos saber que existe e ignorarlo fingiendo que no está o negándonos a aceptarlo. Podemos incluso no saber que está porque nadie nos lo ha dicho. Todas estas podrían ser unas actitudes buenas si no tuviéramos la opción de solucionarlo, una forma viable de limpiarnos y depurarnos para librarnos de los agentes problemáticos que heredamos y de aquellos con los que nos encontramos constantemente, que están almacenados en nuestro interior. Podría ser positivo no saber o fingir que no están ahí. Quizá nos aliviaría emocionalmente cuando empezáramos a enfermar más adelante... si no contáramos con una forma de mejorar.

El camino de no saber no es el tuyo. Ahora ya empiezas a saber porque tienes este libro en tus manos. Sabes que hay una forma de limpiarse y de curarse de aquello que está generando la epidemia de sufrimiento crónico, que no debes tener miedo de la información que explica cómo nos exponemos a ello. Puedes ver claramente que es mejor saber, convertirse en un experto, para así compartir esta información con las personas que forman parte de tu vida y protegerlos a ellos al mismo tiempo que te proteges a ti.

Todos queremos poder elegir, ¿no es así? ¿O prefieres que te lo den todo ya decidido, incluso aquello que podría resultar perjudicial para ti? ¿No preferirías impedir que te pisoteen, saber lo que realmente está fallando y ser así capaz de defenderte? Toda persona debería poder protegerse de todo daño a sí misma, a su familia y a sus seres queridos... pero el mundo no siempre funciona así. Desde determinados estamentos, no siempre se nos

permite defendernos. A muchos de nosotros nos engañan y nos impiden protegernos con normas y sistemas creados por industrias y jerarquías, por cualquier entorno institucional en el que actuamos en este mundo.

A menudo nos sentimos de lo más impotentes ante la enfermedad. Muchas de las sustancias venenosas y las toxinas que heredamos o a las que estamos expuestos a lo largo de nuestra vida son propagadas y regidas por industrias y por dinero, y no según lo que más nos beneficia. Enfermamos por fuentes y sustancias en las que no tenemos voz ni voto porque se pretende que no nos enteremos de ellas. Y al mismo tiempo que la oscuridad nos afecta, también nos infecta. Espiritualmente hablando, quiere que estemos a oscuras.

Una calidad de vida más baja, una esperanza de vida más corta o una peor calidad de vida durante una vida más corta: ¿por qué tenemos que aceptarlo como la nueva normalidad? Eso es lo que está sucediendo en la sociedad actual. Aceptamos como normal tener problemas del aparato reproductor, enfermedades autoinmunes, trastornos emocionales y mentales y distintas dolencias más... y no respetar a las personas por sus dificultades, enfermedades y trastornos. Seguimos estando en una época en la que tratamos a los enfermos crónicos como si fuesen leprosos. ¡Y eso que nunca deberíamos haber tratado a las personas que sufrían lepra como leprosos! Seguimos como antiguamente, escondiendo a los que sufren, metiéndolos debajo de la alfombra. Es una estrategia repetitiva de las industrias porque te controla y les permite obtener beneficios económicos... sin que nada de ello llegue a tus bolsillos. La diferencia que existe hoy en día es que, gracias a las redes sociales, los enfermos crónicos tienen voz, se hacen visibles y se conectan entre ellos. Siguen mereciendo más respeto que el que reciben durante todas sus dificultades.

Merecen incluso más respeto cuando encuentran la curación a través de medios como los libros de esta serie. Constantemente se ridiculiza a personas jóvenes, viejas y entre medias por el mero hecho de estar curándose. Los escépticos también dudan de ellas y cuestionan si de verdad estaban enfermas. Ya resulta lo suficientemente duro de por sí tener que esforzarse para superar los síntomas crónicos, pero si además se reciben críticas por ello, la escalada hacia la curación se vuelve todavía más complicada. Esta es otra táctica que justifica las palabras de odio contra los enfermos crónicos en un intento de doblegar su espíritu para mantenerlos

sometidos. La emplean aquellos que no han tenido que luchar lo suficiente contra síntomas o enfermedades todavía desconocidas. A los que no los han sufrido les resulta fácil menospreciar a propósito a aquellos que están luchando por su libertad, su salud y su derecho a curarse. Si nunca has reconocido lo destrozado que estaba alguien, es muy fácil ningunear los logros que van consiguiendo. Si nunca has sido testigo de cómo se desvanecían de la vida diaria, es fácil no apreciar la trascendencia de su regreso a la vida.

Camorristas. Este es el nombre que doy a las toxinas, los venenos y los patógenos porque eso es lo que hacen: armar camorra en nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestra vida. Por mucho que quieras creer que nunca has estado en contacto con virus, bacterias y metales pesados tóxicos (por nombrar solo unos pocos) y que no han producido ningún efecto en ti ni te van a hacer daño jamás, lo cierto es que cualquiera de los síntomas que sufres son una prueba física del hecho de que algo está sucediendo dentro de tu cuerpo. En esta época, nadie se libra de la exposición a ellos.

Los camorristas están dentro de todos nosotros y no nos ayudan a ninguno. Algunos de ellos también estaban dentro de nuestros antepasados. Cuando los heredamos de las generaciones anteriores, no fue culpa de nadie. No podemos achacar a nuestros padres, ni a los de estos, la responsabilidad de aquello a lo que el mundo los expuso ni tampoco culparnos a nosotros por los problemas de nuestros hijos. Lo que sí podemos hacer es despertar, abrir los ojos y encender la luz. Solo entonces, con toda la información claramente expuesta ante nosotros, podremos defendernos de las enfermedades y proteger de ellas a las personas que queremos.

Esta es tu oportunidad. Aprovéchala.

LO QUE ESTÁ DENTRO DE NOSOTROS

Aunque los síntomas, ya sean leves o graves, están aumentando de manera gradual en una parte muy importante de la población, la gente no suele querer saber que tiene metales pesados tóxicos o algún tipo de patógeno dentro de su cuerpo. Esto es habitual sobre todo entre los jóvenes. Les parece imposible tener algún tipo de bicho viviendo dentro de ellos. Los que rondan los veinte o veintitantos años, e incluso los que acaban de

pasar los treinta, prefieren creer que el motivo de sus síntomas o dolencias es una falta de proteínas o de grasa buena en su dieta, algún tipo de desequilibrio en el tracto digestivo, un exceso de hidratos de carbono o incluso alguna fruta. Solo cuando han agotado todas estas opciones, han descubierto que no eran la respuesta y han aprendido de la experiencia, están preparados para darse cuenta y aceptar que las toxinas, los virus o algún patógeno alojado en su interior podrían ser lo que les está provocando la enfermedad.

Cada persona tiene un conjunto distinto de venenos y toxinas dentro de su cuerpo. Aunque son similares, la mezcla exacta es exclusiva de cada uno. Quizá has estado trabajando en una oficina con ambientadores de enchufar y tus pulmones han pasado muchos años saturados de aceite tóxico o has tenido que estar en un despacho lleno de moho. Otro puede haber trabajado en paisajismo y haber estado sometido a una exposición constante a la gasolina de las herramientas. O quizá ha pasado mucho tiempo al aire libre en una zona de mucho tráfico y una cantidad tremenda de gases de escape, por lo que ha estado respirando de forma habitual monóxido de carbono, plomo, subproductos del petróleo y dióxido de nitrógeno. Además, para prepararos para esos trabajos, todos confiabais en distintos productos de aseo personal y de limpieza doméstica como maquillaje, tintes para el pelo, desodorantes, perfumes, colonias y suavizantes, con lo que aspirasteis e incluso tragasteis ingredientes problemáticos o dejasteis que entraran por vuestros poros. Ahora, toda esta acumulación está también dentro de vuestro cuerpo, por no mencionar los metales pesados tóxicos, como el mercurio, el aluminio, el plomo y el cobre, procedentes de varias fuentes a las que estamos expuestos y con los que entramos en este mundo al nacer.

Y luego están los productos farmacéuticos. Todos los tenemos en nuestro interior, nadie está libre de ellos. Puedes discutirlo afirmando que hay gente que no ha tomado un medicamento en su vida, ni con receta ni sin receta. Pues bien, venimos a este mundo ya con fármacos en nuestro interior porque nuestros padres o nuestros abuelos sí los tomaron. Y si perteneces a un linaje en el que nadie ha tomado jamás una sola medicina en ninguna de las generaciones anteriores, ¿qué pasa con la comida producida con antibióticos? ¿En alguna ocasión tú o algún antepasado tuyo habéis comido un producto de origen animal que no fuera ecológico o silvestre? Aunque también puedes responder con un no a esta pregunta, seguirás estando

expuesto a los antibióticos porque hay fármacos en el agua potable. Y si puedes garantizar que jamás has consumido agua del grifo en un restaurante, una cafetería, un hotel o en casa, si nunca te has bañado ni te has cepillado los dientes con ella y si nunca has comido nada cocinado con ella, jamás de los jamases, sería un milagro. Todos tenemos medicinas en nuestro cuerpo.

El planeta Tierra no es un lugar puro. No resulta fácil vivir y prosperar aquí. Es posible que haya otros planetas en donde no haya toxinas ni exposición a cosas dañinas, donde las células de las personas jamás hayan estado en contacto con venenos de la Revolución Industrial. Pero en este, no es así. Todos tenemos patógenos criados por fármacos y trocitos de desechos industriales en nuestro interior, algunos más que otros, y en nuestras células habitan venenos y toxinas que no nos abandonan mientras no hagamos algo para obligarlos a ello. No podemos asumir que no necesitamos limpiarnos. No podemos dar por supuesto que nuestro cuerpo se ocupa de todo de forma natural si comemos lo que parece ser la mejor dieta de moda o lo que se considera «correcto». Estamos muy equivocados si aceptamos que comer cualquier versión de «saludable», «equilibrado» o «intuitivo» elimina toda necesidad de hacer una limpieza.

Como ya hemos visto, hay algunos profesionales sanitarios que creen lo contrario... y que están convencidos de ello. Son antilimpiezas y antidepuración y creen que, con la moderación y el ejercicio, el cuerpo se limpia y se depura de forma natural. Ya hemos analizado el mito de la «moderación», por lo que eres consciente de que, por muy buena intención que tengan, estos profesionales están mal informados y desencaminados. Su formación no les enseña las auténticas causas de las enfermedades crónicas porque la ciencia y la investigación médica no saben qué es lo que está provocando cientos de síntomas y dolencias. Por tanto, ¿cómo iban a saberlo ellos? No tienen ni idea de a qué estamos expuestos a diario, lo muy antinaturales que suelen ser esos camorristas y lo que nos hacen.

Tenemos que ayudar a nuestro cuerpo a limpiarse y a depurarse porque estamos sometidos a demasiadas cosas como para que puedan salir por sí solas. En lugar de expulsarlas todos los días, recopilamos más. Estamos enfrentándonos constantemente a venenos, toxinas y patógenos enterrados en nuestras células y tejidos, como el mercurio del cerebro que provoca depresión, ansiedad o incluso alzhéimer y virus en el hígado que causan

enfermedad de Lyme, lupus y otras dolencias autoinmunes, además de los camorristas nuevos que cogemos en el presente. Si utilizamos una cocina de gas, sus vapores carcinógenos penetran en nosotros a través de las vías respiratorias y se alojan en lo más profundo de nuestro cuerpo mientras estamos friendo unos huevos.

La solución no es dejar de vivir la vida, sino ayudar a nuestro cuerpo con las técnicas de limpieza y depuración correctas para que la exposición inevitable no nos impida seguir adelante. Debemos convertir alimentos medicinales como el zumo de apio y el Batido para depurar metales tóxicos en una parte más regular de nuestra rutina entre limpiezas. Debemos hacernos más conscientes de las sustancias tóxicas a las que estamos expuestos y limitarlas en lo posible, que es exactamente para lo que está diseñada la siguiente sección de este capítulo. De lo contrario, los camorristas se van acumulando cada vez más y provocándonos más y más posibilidades de desarrollar síntomas víricos o bacterianos porque estas exposiciones no solo han alimentado a los bichos sino que han debilitado nuestro sistema inmunitario y le han impedido hacerles frente. Y eso no es lo que deseamos ninguno de nosotros, ¿no te parece?

EXPOSICIONES OCULTAS

Una cosa es hablar de camorristas tóxicos y otra comprender cómo actúan en el interior de nuestro cuerpo y lo malos que son realmente. Nuestro instinto humano natural es creer solo lo que vemos e ignorar lo que no recurriendo a la negación mientras contemplamos el ruido y nos centramos solo en las distracciones. Las sustancias tóxicas y los patógenos pueden no significar nada para alguien si no los tiene justo delante de sus ojos. Rara vez somos testigos de una exposición directa y de sus efectos: por ejemplo, cuando una persona es fumigada con pesticidas y al instante se pone enferma. Es mucho más común que se trate de pequeñas acumulaciones que nadie ha visto pero que se van acumulando en el hígado, el cerebro e incluso los tejidos de las mamas y el aparato reproductor y preparan el terreno para que, muchos años después, se desarrollen los síntomas.

Nada de esto es culpa nuestra. Las empresas nos mantienen en la inopia e incluso actúan de manera idéntica consigo mismas. Si supieran que todo esto está sucediendo, que la gente está enfermando como consecuencia de

las exposiciones, lo más probable es que también siguieran negándolo. Por tanto, lo que podemos hacer es verlo a través de nuestros ojos; es la única forma de protegernos a nosotros mismos y a nuestra familia.

En las próximas páginas analizaremos las exposiciones a algunos de los camorristas más comunes, sorprendentes e invisibles (o casi) y lo que nos hacen si no somos conscientes de ello.

Mercurio

A muchísimos de nosotros, la palabra «mercurio» nos suena a algo hueco, como si no tuviera nada en absoluto que ver con nuestra vida. Sin embargo, hay miles de posibilidades de entrar en contacto con él y el efecto que produce en nosotros es muy real. Aunque no hayas estado expuesto a él recientemente, eso no significa que no lo estuvieras en algún momento de tu vida. Casi con certeza lo estuviste en tu concepción. Nos pasó a todos. Nuestros antepasados estaban inundados de toxicidad procedente de este mineral y la han transmitido de generación en generación a través de espermatozoides y óvulos contaminados.

El mercurio lleva miles de años entre nosotros, y no de forma natural. Está claro que es un elemento de la naturaleza. Sin embargo, lo hemos extraído de la tierra y hemos incorporado esta sustancia tóxica a nuestra vida a lo largo de toda la historia. Hoy en día sigue teniendo usos industriales. Quizá hayas oído decir que se utiliza en determinados tipos de bombillas. En algún momento de tu vida es posible que hayas roto una de ellas e inhalado las partículas microscópicas de vapor. Puede que te hayan administrado algún tipo de fármaco que incluyera trazas de él. Nuestra agua potable lo contiene, tanto si procede del mar como si se obtiene de fuentes de agua dulce. En algunas ciudades, la comida de restaurante preparada con agua del grifo no filtrada puede contenerlo. Es posible que pertenezcas a una generación que todavía tiene empastes que lo llevan. Puede que familiares tuyos o tú mismo hayáis trabajado en fábricas en las que había exposición a este mineral. La industria automovilística, por ejemplo, lo emplea en distintas piezas de los coches. La tecnología actual sigue utilizándolo en muchas baterías. A menudo creemos que está en el interior de estos productos sin darnos cuenta de que el proceso de fabricación puede

dejar residuos en la parte exterior de baterías, determinadas bombillas y demás y que estos pueden tener cantidades diminutas de mercurio.

Si crees que es imposible que hayas tenido contacto con alguna de las fuentes anteriores, lo cierto es que todos estamos expuestos a él porque llueve del cielo. No porque el universo deje caer bolitas sobre nosotros. No porque que el dios Mercurio vierta lágrimas desde arriba. Este mineral no está solo en los brillantes glóbulos plateados que recordamos cómo salían de un termómetro roto en el pasado. También está en forma de partículas diminutas. El que respiramos procede de soluciones vaporizadas emitidas por aviones y reactores que acaban llegando a nosotros a través del aire.

Cuando está albergado en nuestro interior, no es tolerante ni amable. Debilita nuestro sistema inmunitario, provoca trastornos emocionales y mentales y alimenta de una forma muy agresiva a los virus, lo que los permite prosperar, volverse más tóxicos y crear más toxinas víricas en el organismo. Esto puede conducir a un montón de problemas neurológicos como la enfermedad de Lyme, la esclerosis múltiple, la fibromialgia, la ME/SFC, el trastorno bipolar, la esquizofrenia, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y el autismo, por nombrar solo unos cuantos. Cuando alimenta a un patógeno como el virus de Epstein-Barr, hace que este segregue una neurotoxina basada en los metales pesados, es decir, un veneno todavía más fuerte que el que consumió. Las neurotoxinas a base de mercurio son sumamente tóxicas para los nervios de todo el cuerpo. Pueden provocar síntomas como fatiga, hormigueo, entumecimiento, tics, espasmos, ansiedad, depresión, alteraciones emocionales, migrañas, cefaleas, acúfenos, debilidad de las extremidades y problemas para dormir.

No hace falta una saturación muy alta para experimentar un trastorno de salud. Puede ser la exposición más diminuta del aspecto más oscuro de tu vida la que provoque el caos más adelante. Por eso no podemos permitirnos considerar el mercurio como algo lejano. La única forma de evitarlo y proteger a nuestra familia del contacto con él siempre que sea posible es mantenernos vigilantes y trabajar activamente para eliminar el que ya tengamos dentro de nuestro cuerpo.

Ambientadores, velas perfumadas, detergente de ropa convencional, suavizante, perfume, colonia y loción para después del afeitado

Todos vamos por ahí como si fuese normal y hasta bueno estar rodeados por productos químicos sintéticos cuyo fin es crear un olor agradable. ¿A quién agradan realmente? Si a nadie le gusta el olor de la colonia, ni a las personas que la llevan ni a las que interactúan con ellas, ¿por qué la usa tanta gente? Solo se necesitan cinco llevando colonia en una habitación de cien para saturar el aire.

No sobreestimes los niveles tóxicos de esta categoría. El simple hecho de que estos productos contengan fragancias que nos han enseñado a identificar como agradables, ya sea en nuestro hogar o en nuestro cuerpo, no significa que sean seguras. Estas son algunas de las sustancias químicas más peligrosas que deben preocuparnos porque dan lugar a un futuro de falta de salud.

Creemos, por ejemplo, que al usar un ambientador estamos creando un entorno más agradable. Sin embargo, en el momento en que enchufamos el aparato, nuestro sentido del olfato queda instantáneamente inhabilitado. Cuando vives en una casa o trabajas en una oficina o en algún otro lugar en el que un ambientador de enchufar está constantemente esparciendo aceite cargado de sustancias químicas por el aire, es posible que dejes de olerlo. Una vez conectado a la pared, mucha gente se olvida de que está ahí y no se da cuenta de si se ha terminado porque las paredes, la ropa de la cama, los almohadones, los muebles, los conductos de ventilación y las persianas se han saturado del aroma. Y mientras perdemos la sensibilidad a él, es casi imposible que oloremos cualquier otra cosa.

Estos venenos vaporizados químicamente perfumados dañan los pulmones. Sus residuos cerosos y aceitosos se acumulan en sus cavidades. Si no fumas pero te encantan estos ambientadores, más te valdría eliminarlos y empezar a fumar. Como lo oyes. Fumando tienes más probabilidades de disfrutar de una salud y una vitalidad duraderas sin enfermedades complicadas que respirando ambientadores de enchufar un día sí y otro también. ¿Te das cuenta de la magnitud del problema?

La película aceitosa que producen no afecta solo a los pulmones. Acaba llegando al hígado cuando, de estos, pasa a la sangre. Además, lo tragamos

cuando respiramos por la boca, con lo que va a parar al tracto intestinal de donde entra en la sangre y se dirige también al hígado. Los residuos en este órgano pueden reducir su función. Si un cirujano realmente interesado abriera el cuerpo de un paciente que ha vivido durante años en un espacio muy saturado de ambientador, olería el perfume que sale de la sangre y las células.

Las sustancias químicas de los aromas sintéticos pueden empeorar rápidamente el funcionamiento del sistema inmunitario. ¿Qué significa esto? Cuando penetran en la sangre, las células asesinas naturales, los linfocitos y otros glóbulos blancos las absorben, lo que los debilita al instante e incluso mata a algunos. Los glóbulos blancos necesitan sangre limpia, fresca y oxigenada; con los perfumes químicos, se disminuye su cantidad. La exposición a una dosis elevada de ambientador, velas perfumadas, colonias, perfumes y demás puede suponer tres o cuatro días con el sistema inmunitario debilitado y reducido. Los patógenos pueden aprovecharse de ello y atacar, sobre todo porque los aromas sintéticos químicos alimentan también a los virus y a las bacterias y les permiten prosperar y reproducirse, lo que da lugar a más enfermedades. A las personas propensas a sufrir infecciones de las vías urinarias, sinusitis o brotes de fibromialgia, EM/SFC, lupus, esclerosis múltiple, eccema, psoriasis o hashimoto se les pueden exacerbar después de haber estado expuestas a este tipo de perfumes.

La idea de enchufar un aparato que suelte un aroma que nos haga evocar las flores silvestres puede parecer estupenda. Lo que pasa es que no son fragancias reales. Son sintéticas, creadas en una fábrica, formuladas por un grupo de personas que prueban olores alrededor de la mesa de un laboratorio y escogen el que más les gusta. Los ambientadores en aerosol y las velas perfumadas son igual de malos. Aunque digan que son «fragancias naturales», no te dejes engañar. Es la misma táctica que emplean cuando ponen «aromas naturales» en la lista de ingredientes de un alimento para esconder el glutamato monosódico. Hoy en día es difícil encontrar un espacio cerrado libre de olores químicos. Cuando nos mudamos de casa, resulta complicado encontrar un piso o una casa que no tenga restos de perfume en las paredes. Por ahí afuera, estamos más expuestos a ellos que nunca en las tiendas, en los centros comerciales, en los hoteles, en los restaurantes, en las oficinas, en las casas de amigos y familiares y en los

lavabos públicos. Métete en un taxi o en un VTC y lo más probable es que notes un ambientador saliendo por las boquillas de ventilación. Podemos olerlo simplemente cuando estamos cerca de personas que llevan en su ropa el perfume del ambientador de su casa... además del del detergente de la ropa, el suavizante, el desodorante, el champú, los productos para el pelo, las lociones, la colonia o el perfume que usen.

Vivimos en un mundo en el que la sensibilidad a las sustancias químicas es cada vez más prevalente. Esto significa que las exposiciones a este tipo de productos no son solo una pesadilla para las personas que ya la sufren sino que están creando casos nuevos en aquellas que no la tenían. Hace años, eran los mayores los que solían quejarse de los olores diciendo: «Necesito aire fresco», «¿Puedes apagar el fuego», «Cierra la ventana, por favor», «Cierra la puerta, que entra el polvo» o «No me gusta el olor de esa colonia». Eran los que habían vivido lo suficiente como para desarrollar una sensibilidad. Ahora, las cosas han cambiado. Los jóvenes están desarrollando a toda velocidad intolerancias a las sustancias químicas como consecuencia de tantas cosas a las que están expuestos y las quejas de las generaciones anteriores no son nada en comparación con lo que las más jóvenes tienen que afrontar.

Ahora bien, no dejes que todo esto te suma en el miedo y en el caos. Cuando estemos por ahí, podemos tomar medidas para evitar en lo posible estos perfumes. Por ejemplo, podemos no pasar junto al mostrador de perfumes de los grandes almacenes, comprar productos sin aromatizar o perfumados solo con aceites esenciales puros para el baño, el cuerpo y la ropa y encontrar una alternativa para la cafetería de la esquina donde tienen velas encendidas. Sin embargo, como no siempre es posible —no podemos pedirle a la persona que viaja en el tren a nuestro lado que se vaya a su casa, se duche y lave su ropa con detergente sin perfume—, al menos sí podemos convertir nuestro hogar, nuestro coche y los lugares en los que pasamos mucho tiempo en oasis libres de ellos. Si tenemos algo de voz y voto en nuestro lugar de trabajo, lo ideal sería establecer políticas libres de aromas. Y, por supuesto, como es imposible esquivar todas las exposiciones, las limpiezas son fundamentales para así liberarlos y reconstruirnos constantemente.

Fungicidas

Hubo un día en el que el dinero en efectivo olía a dinero en efectivo. Es posible que todavía recuerdes el olor distintivo de un billete de tu infancia. En muchos países, ese aroma ha sido sustituido por el de los fungicidas. No se espera que nos demos cuenta de ello. Se supone que nadie sabe nada. Y jamás llegarías a saberlo, porque no se habla ni se escribe sobre esto. Si has notado que el dinero del cajero huele distinto, podrías pensar que el banco ha empezado a ponerle un aroma o perfume. Pero es el olor del fungicida y, si prestas atención, notarás que provoca una ligera crepitación en tu nariz. Cuando es especialmente fuerte, puedes notar incluso opresión en el pecho.

Las empresas químicas están adoctrinando a instituciones y corporaciones para que usen fungicidas en todo tipo de productos, incluso en los oficiales como los billetes. La ropa es otra industria enorme y otro ejemplo del uso de fungicidas. La mayoría de la que se vende hoy en día está cubierta de ellos... y también en este caso nadie debería saberlo. No sabrías que eso es lo que hueles, a lo que estás expuesto ni cómo afecta a tu salud. Si llegaras a notarlo, creerías que tu nuevo jersey ha cogido algún tipo de olor en la tienda o en el almacén, y seguirías tu camino.

Los fungicidas tienen un olor perfumado. Quizá no lo notes si llevas perfume, colonia o loción corporal aromatizada, si lavas tu ropa con productos perfumados, si tienes ambientadores en casa, en el coche o en el lugar de trabajo o si, de algún otro modo, estás rodeado de aromas sintéticos. Estos olores pueden sabotear tu mecanismo de defensa: tu sentido del olfato. Si vas de compras con un amigo, por ejemplo, y este lleva colonia, no podrás oler los fungicidas de la chaqueta que te estás probando. Solo cuando eliminas los olores tóxicos que te rodean —los detergentes y suavizantes convencionales y los ambientadores, velas perfumadas, perfumes y colonias— puedes empezar a percibir las fragancias que te rodean. El sentido del olfato se agudiza y te das cuenta de que el dinero que acabas de sacar del cajero o la camisa que está dentro del paquete que te acaba de llegar están recubiertos de fungicidas.

En lo que respecta a este tipo de guerra química, se ha desposeído a la raza humana de su capacidad para elegir. Los gigantes químicos han aprendido a vender sus productos y a mantenerse calladitos, a hacerlos llegar a la sociedad sin que lo cuestionemos, envenenándonos sin que lo sepamos. Hemos perdido la libertad de elección... y, al mismo tiempo, se

nos dice una y otra vez que tenemos el control de nuestras decisiones. En este aspecto, no siempre es verdad.

¿Podemos decir que los fungicidas son la sustancia más perjudicial de todas aquellas a las que estamos expuestos? Pues sí, así es. Contienen una cantidad tremenda de cobre, un metal pesado tóxico que es parcialmente responsable del eccema y la psoriasis de la gente. ¿Te has dado cuenta de la cantidad de casos que hay en la actualidad? Casi todo el mundo los desarrolla en algún momento de su vida. Y los fungicidas pueden ser tan abundantes en la ropa como para mandar a un niño o a un adulto al médico con quejas como dolores de cabeza que duran semanas en los que nadie es capaz de seguir el rastro del problema hasta su origen. Los fungicidas nos complican la vida muchísimo, y esta ya es bastante complicada de por sí. Se introducen en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo, sobre todo en el hígado, y desnaturalizan las células, con lo que las debilitan. Derriban las defensas del sistema inmunitario y sirven de alimento a patógenos como las más de sesenta variedades del Epstein-Barr y de otros virus e incluso nos acercan a un posible cáncer futuro porque determinadas cepas agresivas de algunos virus son parcialmente responsables de este.

Las empresas químicas los han deslizado en muchísimas industrias y productos diferentes sin decírselo al mundo. Ellas toman decisiones y nosotros no podemos decir nada. Sin embargo, sí podemos intentar evitarlos con todas nuestras fuerzas, y eso es muy útil. La única forma de hacerlo es adquirir conciencia del problema. Resulta complicado si no empezamos a prestar atención a su olor perfumado y no sabemos dónde pueden aparecer.

¿Dónde hay que tener cuidado? Bueno, sabemos que está en el papel moneda, así que aparentemente se lo han vendido al gobierno. Sabemos que muchas veces está en la ropa, así que parece ser que se ha vendido a los fabricantes de telas y prendas de ropa. También los artículos deportivos pueden contenerlos, así como los muebles nuevos, las cajas de cartón, los artículos de papel, el interior de los coches, en la parte exterior de las botellas de agua e incluso en las tintorerías. Acabamos tomándolos con la comida, porque se utilizan en algunos cultivos.

Los ambientadores de enchufar también están llenos de ellos. La naturaleza húmeda y aceitosa de los productos químicamente perfumados hace que recubran todos los elementos de una casa, incluidas las paredes y el techo. Son tan fuertes que incluso pueden penetrar en ellos y saturarlos e

incluso filtrarse por los muros hasta que podemos olerlos desde fuera. Este recubrimiento atrae la humedad y cría moho. El objetivo de los fungicidas es evitar que este y otros hongos puedan crecer en las casas, y eso podría darnos la sensación de que es un uso que merece la pena. Pero no es así en absoluto. Los fungicidas pueden crear mohos *más fuertes* que mutan y consiguen llegar a hacerse inmunes a ellos, con lo que resulta imposible detenerlos. Es un motivo más por el cual se debería prohibir el uso de los ambientadores.

Esta lista de aplicaciones de fungicidas no es completa porque crece cada día. Puede que empieces a notar el perfume dañino y el crepitar de la nariz en otros elementos del día a día. En ocasiones podemos evitarlos, a veces es posible excluirllos totalmente de nuestra vida, pero en otros casos no podemos evitar que nos entreguen un paquete bañado en él o pasar una noche en una habitación de hotel perfumada.

Por eso tenemos que limpiarnos, porque no podemos controlar totalmente cada una de las exposiciones y de las formas en las que las industrias nos contaminan. Vigila todo lo que esté en tu mano. Si tienes ambientadores de enchufar, desenchúfalos. Lava la ropa nueva antes de usarla. Cuando compres un mueble nuevo, ponle una manta por encima durante unas semanas para que absorba la mayor parte y luego retírala y lávala varias veces. Pasos pequeños y reflexivos como estos forman parte de tu nuevo sistema de supervivencia.

Gasolina

Actuamos como si la gasolina fuera segura, como si respirarla fuera totalmente inocuo, sin ningún efecto para nuestro cuerpo o nuestra salud. En la gasolinera nos movemos de una forma casi tan descuidada como si estuviésemos manejando agua. De vez en cuando, a lo largo de estos años, he oído viejas historias de personas que chupaban gasolina con una goma y luego la escupían, como si esa práctica no fuera perjudicial.

Ha pasado por muchas fases de toxicidad. Solía tener plomo. ¿Era muy peligroso? Cuando el mundo se dio cuenta de que los niveles eran demasiado tóxicos para la seguridad humana, se introdujo la sin plomo... como si este fuera el único elemento dañino. Más o menos al mismo tiempo del cambio de la gasolina con plomo a la sin plomo, muchas gasolineras

empezaron a adoptar el autoservicio. Eso significa que, cuando se usaba la que tenía plomo, las personas expuestas al gas eran en gran medida los empleados de las gasolineras, los agricultores que trabajaban con tractores y los que segaban y hacían labores de jardinería. Si estabas sentado en tu coche mientras te llenaban el depósito, solo te exponías a los vapores cuando abrías la ventanilla para hablar con el empleado y pagar. Aquellos días han pasado ya en la mayor parte de los sitios y la gente que está directamente expuesta ha aumentado exponencialmente como consecuencia del autoservicio.

Pero, claro, el hecho de que ya no se le añada plomo no significa que no tenga otros componentes igual de peligrosos o incluso más. El éter metil tert-butílico (MTBE) no es tampoco el único aditivo preocupante. Su retirada no soluciona el problema. Como disolvente que es, la gasolina tiene cualidades casi fantasmagóricas, con un índice sumamente rápido de saturación del tejido celular, incluso cuando lo único que hacemos es inhalar sus vapores e introducirlos en nuestros pulmones. Cuando llega a caer en la piel, la atraviesa como si no existiera. Se supone que la piel es la primera línea de defensa del cuerpo. El hecho de que el mayor de todos los órganos te cubra por completo tiene como objetivo proteger la sangre, el sistema inmunitario y el resto de los órganos. Los disolventes como la gasolina se crean para sortear este mecanismo de protección. Una gota que te caiga en la piel cruza varias capas de forma instantánea y entra inmediatamente en la sangre como si no existiera ninguna barrera. Esa es la potencia de los disolventes. Desde la sangre puede ir al cerebro, aunque el hígado intentará detenerla —absorberla, contenerla— lo máximo posible. De ese modo es ahí donde gran parte acaba almacenada. Es como si tu tío guardara un montón de latas en un granero durante muchos años. Puede que la gasolina se haya estropeado, pero él sabe que para desecharla hay que actuar con unas medidas de precaución especiales y está demasiado ocupado con otras tareas agrícolas como para manejarla correctamente. Por eso se queda almacenada, exactamente igual que hace en tu hígado sobrecargado.

Aspiramos vapores mientras llenamos el depósito. Proceden de la manguera que estamos usando, de las que están empleando otras personas a nuestro lado y de los tubos de escape de los coches que arrancan a nuestro alrededor. Muchas gasolineras no tienen seguros en las boquillas de las

mangueras, por lo que tenemos que estar sujetándolas todo el rato con la cara a medio metro del combustible que estamos echando en el depósito. Además, si no usamos guantes, nos caen de vez en cuando gotitas en las manos. Son exposiciones muy reales. Los que han estado sometidos a más porque trabajaban en una estación de servicio o lo están haciendo hoy, por lo general no han disfrutado de una buena calidad de vida. La gasolina puede acortar la vida... y nuestros adolescentes están todo el día llenando el depósito de su primer coche. No hay ninguna señal que diga **LOS NIÑOS Y LOS ADULTOS JÓVENES NO DEBEN UTILIZAR LOS SURTIDORES**. Tampoco se dice **INTENTA NO RESPIRAR LOS VAPORES** ni **PONTE GUANTES DE GOMA PARA MANEJAR UNA MANGUERA, MANTENTE ALEJADO SI TIENES PROBLEMAS PULMONARES** o **MANTÉN LA DISTANCIA SI SUFRES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA**.

A la industria petrolera no le costaría nada crear mascarillas desechables que impidiera el paso de los vapores de los disolventes y poner dispensadores en las gasolineras para que pudiéramos cogerlas. Es un ejemplo magnífico de cómo el mundo no siempre cuida de nuestros intereses. Por eso he preparado la información de este capítulo y del resto del libro, para cuidar de ti. Por muy preocupante que pueda sonar que la gasolina avería el sistema inmunitario y debilita las células nerviosas, nos hace más susceptibles a los virus y a las bacterias y acelera su crecimiento, lo que nos deja más vulnerables a las enfermedades neurológicas, peor es no saber nada, no tener ni idea de cómo protegerte a ti mismo y a tu familia.

En lugar de vivir sumido en el miedo, puedes buscar estaciones de servicio atendidas o, si no encuentras ninguna, las que tengan seguro en la boquilla para así, al menos, poder mantener una pequeña distancia del combustible. También puedes comprar una caja de guantes desechables de nitrilo y guardarla en el coche para cuando vayas a repostar. Si tienes una enfermedad crónica y a alguno de tus familiares que no la tenga no le importa llenarte el depósito, pídele ayuda. Si no te queda más remedio que hacerlo tú mismo y sujetar la boquilla, ten en cuenta la dirección de donde viene el aire y ponte a sotavento para que los vapores no vayan directamente hacia ti. Y para tratar las exposiciones que tuvimos en el pasado y las nuevas que no podemos evitar, es posible dar el paso poderoso de limpiarnos.

Pesticidas, insecticidas, herbicidas, abonos químicos y tratamientos para el césped

Hoy en día nos fijamos más que nunca en la comida ecológica. Para muchos, es su máxima preocupación. Sin embargo, no es la que consume todo el mundo e incluso a las personas comprometidas les cuesta conseguir que *todo* lo que comen lo sea, por lo que acabamos tomando cosas que han sido tratadas con pesticidas. Pero lo paradójico es que, en lo que respecta a la exposición a este tipo de sustancias, la comida es lo que menos debería preocuparnos.

Están en todas partes. La gente no hace más que contratar tratamientos con insecticidas y pesticidas para el césped de su casa, de su urbanización y de su edificio en todo el mundo para combatir determinados gusanos, pulgones, mosquitos y demás bichos. Peor aún, los tratamientos con herbicidas son también muy habituales en los parques. Es algo sumamente perjudicial: los insecticidas, los pesticidas y los herbicidas desnaturalizan y dañan las células de lugares críticos como el cerebro. Nadie está libre de inhalarlos porque el aire los arrastra hasta lugares muy lejanos. En todos los vecindarios vemos jardineros con mochilitas fumigando herbicidas contra las malas hierbas de los céspedes y los arriates. La aplicación que hace una persona en su jardín viaja muchos kilómetros, lo suficientemente diluida como para que no podamos olerla, pero está tan presente que acaba en los pulmones de alguien. También se usan en los cultivos de todo el mundo. Además, las explotaciones agrícolas fumigan cantidades enormes que son arrastradas a cientos de kilómetros. Siento decir que, aunque hayas conseguido evitar la exposición a herbicidas y pesticidas durante años viviendo en un pequeño oasis, eso no significa que no vayas a viajar en un futuro, que a lo mejor acudas a una escuela en otra localidad y te mudes a un lugar en el que entres en contacto con ellos por primera vez.

No hace falta una gran cantidad de pesticida, insecticida, herbicida o abono químico para que nos perjudique. Basta con un poquito y probablemente ni siquiera te darás cuenta de haber entrado en contacto con él. Pero puede matar instantáneamente a las células. Por eso encontrarás letreros de PELIGRO y PRECAUCIÓN e imágenes del cráneo y las calaveras en muchas de estas etiquetas. Son para indicar que, si ingieres

estos productos o si entran en contacto con tu piel, correrás un grave peligro. De hecho, la mayoría de nosotros estamos expuestos al menos una vez por semana a respirarlos en el aire que nos rodea, por estar sentados en la hierba del parque o caminando descalzos por un césped tratado. Otra fuente de exposición son los insecticidas domésticos para combatir plagas como las chinches, las pulgas y las hormigas.

¿Necesitas algo más para convencerte de que esto es serio? Los herbicidas, los insecticidas y demás pesticidas pueden acelerar el avance de todas las enfermedades degenerativas. Los abonos químicos que se utilizan para hacer brotar y mejorar el crecimiento de la hierba, los arbustos y los setos entran también en esta lista porque afectan al cuerpo de una forma similar. Todos acaban almacenados en los tejidos profundos. Los herbicidas y muchos insecticidas pueden llegar también a lo más profundo de nuestros huesos y provocar enfermedades de la médula ósea y los glóbulos blancos.

Si sigues creyendo que no has tenido contacto con ellos, piénsatelo bien. En muchísimos lugares del mundo se realizan tratamientos contra los mosquitos (y a veces también contra otras plagas) durante toda la primavera, el verano y el otoño y, en ocasiones, son de los insecticidas más peligrosos. Por eso se fumiga por la noche. A las autoridades les preocupa que pueda aparecer una epidemia de trastornos neurológicos si se hace durante el día, cuando la gente está en la calle. Saben que podrían desarrollarse demasiados problemas de salud entre la población, y demasiado rápido, que en cuestión de minutos o de horas, la gente empezaría a mostrar tics y espasmos, molestias graves, mareos, ataques isquémicos, ictus, debilidad en las extremidades, problemas de habilidad motriz, confusión, graves dificultades de concentración y migrañas. Por eso lo hacen por la noche. Es posible que hayas vuelto tarde a casa después de una fiesta, cuando el tratamiento estaba flotando en el aire. Fumigar por la noche no es nada bueno para la persona a la que le gusta salir a correr a esa hora, ni tampoco hacerlo justo antes del amanecer. Y es difícil darse cuenta de que se ha tenido este contacto porque los productos utilizados son muy discretos. Puede que los centros de urgencias tengan algunos casos más de opresión en el pecho. Mandarán a los pacientes a casa con unos ansiolíticos y nadie será consciente de que la inhalación de insecticida antimosquitos fue lo que hizo que tuvieran que ir al hospital. Por la mañana, el producto se habrá depositado en la hierba y las plantas de nuestros jardines y parques y

eso significa que todavía podremos exponernos a él, aunque en menor escala.

Estas fórmulas químicas se quedan profundamente incrustadas en nuestros órganos y siguen provocando el caos en los años siguientes. El contacto que tuvimos el año pasado no ha dejado de causar problemas... sin embargo, en lugar de echar las culpas de nuestras enfermedades a estos contactos tóxicos muy reales, se las echamos a nuestro cuerpo e incluso a nuestros pensamientos. Estos productos viven mucho tiempo dentro de nuestro organismo. Son «regalos» que siguen produciendo sus efectos y la única forma de cambiarlo es eliminarlos de nuestros órganos mediante la limpieza.

Radiación

Aquí tienes una fuente de radiación desconocida: el equipaje que ha pasado por los sistemas de seguridad del aeropuerto. Cuando nuestras bolsas pasan por el escáner que permite a los policías analizar su contenido, recogen la radiación y esta permanece sobre ellos durante años... siglos, quizá. La próxima vez que tu mochila, tu bolsa o tu maletín pasen por él, recogerán todavía más radiación, y así con cada viaje que hagas. La seguridad aeroportuaria está usando en la actualidad más radiación que nunca. Y cada año la incrementan. En consecuencia, cada tres viajes deberíamos desechar las bolsas que llevamos en cabina. El escaneado que se hace de los equipajes facturados tiende a emitir menos radiación, por lo que este tipo de maletas pueden usarse más veces, unos seis viajes (y, por cierto, ten en cuenta que me estoy refiriendo a viajes de ida. Los de ida y vuelta cuentan como dos).

Sé que no te va a gustar esta información. Sé que suena drástica y estremecedora, sobre todo con la popularidad que tienen las maletas caras y en esta época en la que se usan las cosas muchas veces. ¿Puedo permitirme comprar una bolsa nueva cada pocos viajes? ¿No es un derroche? Es posible que te estés planteando estas preguntas, y con mucha razón. Sin embargo, la cuestión más importante es la siguiente: ¿puedes permitirte no hacerlo? Sobre todo si tienes bebés o niños que pasan algo de tiempo cerca de un equipaje que has usado en muchos vuelos, ¿puedes permitirte

exponerlos a ellos a esa radiación? (En un momento te daré más información sobre cómo proteger a los pequeños).

Nadie quiere envejecer rápidamente. Nadie desea tener canas antes, o arrugas, o enfermedades degenerativas de los huesos. Nadie quiere encogerse y quedarse más bajo. Nadie desea que sus uñas pierdan la vitalidad y el color. Nadie quiere que los dientes se le decoloren y estropeen o que se le empañen los ojos por las cataratas o las enfermedades degenerativas de la retina. Sencillamente, no queremos envejecer. Estamos siempre hablando de cosas antienvjecimiento y jamás lo hacemos de la exposición a la radiación que lo favorece. Acelera rápidamente el proceso de envejecimiento. Provoca un deterioro mucho más veloz de las células y extrae la vitalidad de todas las que están expuestas a ella. Y aunque la renovación celular es constante, la radiación no desaparece sin más. Tenemos que trabajar para eliminarla activamente con la limpieza 3:6:9 y la depuración de metales pesados (que aborda la radiación al mismo tiempo que los metales). De lo contrario, la que tenemos dentro dura más de lo que vive el organismo. Cuando estemos en la tumba, cientos y cientos de años después de haber muerto, seguiremos liberándola.

Además, disminuye la actividad del sistema inmunitario. Es importantísimo que lo mantengamos fuerte para que pueda luchar contra los patógenos y las toxinas que encontramos cada día. Siempre que volamos recibimos una cantidad enorme de radiación. Todavía quedan restos nucleares flotando en el cielo como consecuencia de las tragedias de Fukushima, Hiroshima y Chernóbil, y más arriba existen más. Por otro lado, todos los que están dentro del avión acaban de pasar por un escáner y han colocado el equipaje de mano, que también ha pasado por él, directamente sobre su cabeza, lo que supone una exposición extra. Con todo esto — además de la radiación que recibimos de otras fuentes como los rayos X, los TAC, las imágenes por resonancia magnética, dispositivos como los teléfonos móviles e incluso la comida y el agua—, si podemos hacer algo para proteger nuestra salud, nuestro bienestar y nuestra vitalidad, merece la pena que lo hagamos.

Tenemos también que pensar en dónde guardamos las maletas entre viajes, sobre todo si tenemos niños. Cuando hay criaturas en la casa o tenemos una enfermedad crónica, debemos tener un cuidado especial para no dejarlas cerca de nosotros. ¿Estás usando el armario del dormitorio del

niño para guardar las bolsas que ha usado toda la familia en cinco, seis o siete viajes? ¿Duermes a un metro de la mochila que has llevado a diez vuelos y que está irradiando justo a tu lado todas las noches? Son preguntas que debemos plantearnos. Si tienes niños, haz todo lo que esté en tu mano para cambiar de sitio las bolsas con regularidad. Vigila muy especialmente no dejar a un bebé cerca de aquellas que te hayas llevado en un vuelo. Si no tienes niños en casa y no puedes permitirte comprar maletas nuevas, guárdalas lo más lejos posible del lugar donde sueles estar más tiempo.

¿Y qué pasa con los artículos que estaban *dentro* del equipaje cuando pasó por el sistema de seguridad del aeropuerto? El que recoge la mayor parte de la radiación es el mayor de todos, es decir, la propia bolsa. Los ordenadores, los móviles y la ropa son más pequeños y cuando no estamos volando los guardamos por separado y los tenemos en distintos sitios. Es decir, por lo general no guardamos exactamente las mismas camisas, pantalones y jerséis de un viaje todos juntos y metidos en un cajón donde se concentre toda la radiación que recogieron. Además, solemos sustituirlos más a menudo que las bolsas. Los vamos alternando, así que no son motivo de gran preocupación. Y lo mismo sucede con la comida que hayas podido llevar en el maletín para tomártela durante el viaje. Es cierto que, si comemos algo que haya pasado por el escáner, vamos a recibir una dosis pequeña de radiación. De todas formas, lo que venden en el aeropuerto también se ha escaneado. Puede que tengas que comer en el viaje, y muy en especial tienes que beber, así que no te preocupes, lleva aperitivos, bebe agua e intenta cuidarte con métodos de limpieza como tomar el Batido para depurar metales pesados cuando llegues.

Esto es a lo que me refiero cuando hablo de vivir la vida. Hay algunos contactos que no podemos evitar. Otros, como el equipaje, podemos limitarlos. En ambos casos, resulta útil estar alerta. Y luego es posible tomar decisiones inteligentes como comprar bolsas de viaje más baratas para que no nos importe deshacernos de ellas poco después y evitar que los niños duerman cerca de maletas irradiadas. Si te preocupa el hecho de que desechar las bolsas supone generar basura, piensa en la que se produce cuando enfermas y tienes que ir al hospital... y en los costes que eso supone para todos los aspectos de la vida.

Ahora bien, es posible que algún día se llegue a prestar más atención a la radiación de la seguridad aeroportuaria. Si eso sucede, prepárate para oír a

expertos afirmar que los niveles de radiación que recoge el equipaje, si son detectables, son seguros para el organismo. Eso no significará que la radiación sea segura, será como decirnos que los empastes de mercurio lo son. A veces, las herramientas y los conocimientos están desfasados. Aférrate a la verdad que has descubierto aquí.

Plásticos

Últimamente se está prestando cada vez más atención al plástico, sobre todo en lo que respecta al medioambiente. Y a medida que nos damos más cuenta de lo mucho que lo utilizamos, también está empezando a calar la realidad de que el contacto con él no es bueno. Está en los medicamentos y en las tuberías de PVC. Se utiliza para envolver muchísimos productos, como las carnes. Y la lista sigue. Como está por todas partes, y como ya existe mucho miedo y caos en lo que respecta a las botellas, las bolsas, los envases y las pajitas, mi objetivo no es que te asustes más sino, más bien, que te plantees la posibilidad de eliminar los que has acumulado en tu cuerpo durante años.

¿Qué quiere decir que el plástico no sea bueno? Es un derivado del petróleo, una mezcla de diversas sustancias químicas tóxicas para el cuerpo humano unidas para crear polímeros. Las fórmulas presentan distintas proporciones para obtener diferentes grados de endurecimiento. Algunos son más fuertes, para uso industrial, y otros flexibles, como las bolsas. Por muy problemático que sea, resulta útil para muchas aplicaciones. No podemos quedarnos sin él ni escondernos y excluirlo totalmente de nuestra vida. A veces dependemos de él en la cocina para preparar nuestras recetas curativas. Merece la pena utilizar batidoras, licuadoras y robots de cocina de calidad porque no tienen los riesgos de los plásticos baratos y desechables. Si bien podemos limitar las pajitas y dejar de usar bolsas, vas a utilizar el agua que corre por tu casa a través de tuberías de PVC (que, aunque resultan más seguras que las metálicas, no por eso dejan de provocar exposición al plástico). ¿Y qué me dices de los pasadores para el pelo, el teclado del ordenador o el zapato fabricado con piel vegana falsa? Está por todas partes. Aunque creas que has hecho lo posible para alejarlo de todos los aspectos de tu vida, sé consciente de que lo sigues respirando en el aire por culpa de los que se queman en la

agricultura. Determinadas épocas del año, cuando hace calor, resultan complicadas para las personas sensibles por la acumulación de toxinas presentes en el aire; los plásticos quemados son una de ellas.

Por tanto lo inhalamos, lo comemos y lo bebemos. Todos estamos expuestos a él, no podemos escapar, no podemos escondernos. Este tipo de artículos producen una lixiviación que no se ve. Cuando los toca la saliva, el agua o cualquier tipo de aceite, incluido el natural de tu mano, se llevan una pequeñísima cantidad. Es en una escala diminuta, apenas perceptible, pero la suficiente como para que se vaya acumulando. Cuando estos residuos entran en el cuerpo, ya no salen de él porque nuestra dieta y nuestro estilo de vida actual no se lo permiten. Con los demás venenos y contaminantes a los que estamos expuestos a diario y que también entran en el cuerpo, más lo que comemos, no podemos depurarnos correctamente. Con esto no quiero decir que el plástico sea lo único que deba preocuparnos. Como verás en este capítulo, nos estamos metiendo demasiadas cosas en el cuerpo y todas a la vez.

Los plásticos tienden a permanecer activos en nuestro organismo y reaccionan con otros venenos y toxinas. Si tienes dentro de él camorristas como insecticidas, pesticidas, fungicidas o limpiadores convencionales a base de disolventes, interactuarán con las nanopartículas de plástico que se sueltan y penetran en tu cuerpo cuando lo tocas, comes y bebes. Cuando las demás sustancias químicas interactúan con esa película petroquímica de plástico, su composición cambia y se vuelven todavía más tóxicas que antes.

El plástico acaba en órganos de todo el cuerpo. Ninguno está seguro ni libre del contacto. En verano nos sentamos en muebles de jardín calentados por el sol. Nos acomodamos en sillas de playa mientras nos ponemos el bronceador y, cuando esa crema que tenemos en los brazos, las piernas o la espalda se queda encerrada entre nuestra piel y la silla de plástico, se produce una reacción que hace que esta lixivie más. Y esto es solo un ejemplo muy básico. Los bronceadores de la piel en contacto con las piscinas de plástico de juguete producen el mismo efecto. ¿Alguna vez has ido de acampada con una tienda hecha de nailon, poliéster y demás formas de plástico? ¿Y qué me dices de la ropa y los zapatos de este material, que se están haciendo muy populares? ¿Te paras junto a una casa que tenga recubrimientos vinílicos mientras le está dando la brisa? También se utilizan

mucho los suelos de vinilo. ¿Y tu carnet de conducir y las tarjetas de crédito, alguna vez los manipulas? Por eso no podemos escapar ni escondernos del plástico.

Repito una vez más que mi objetivo no es asustarte. Sé que muchos de vosotros receláis del plástico. Otros, sin embargo, podéis mostraros más escépticos y consideráis que no puede afectaros. Por eso debo dejar claro que todos estamos expuestos desde muchos ángulos. Aunque cualquier paso que des para ser consciente de las formas en las que lo utilizas sin duda resulta útil, aunque no uses ningún objeto desechable fabricado con él vas a tener contacto en otros sitios, y mucho. Tenemos que limpiar activamente todos los que han estado estos años alojados en nuestro organismo, antes de que supiéramos lo que conllevaban. De lo contrario, se convierten en parte de nuestros órganos, incluidos el hígado e incluso la piel.

Y eso no es todo, sino que se infiltran en ellos y los sobresaturan. Cuando el hígado se cansa, se estanca y se vuelve perezoso por distintos factores de nuestra vida, incluidas las dietas ricas en grasa (tanto si son de las «saludables» como si se trata de las evidentemente no sanas), le cuesta filtrar el plástico adicional que entra en nuestro cuerpo. Al ser el filtro principal del organismo, tiene una capacidad limitada. Por eso, cuando los plásticos se escapan de él, acaban llegando a las células de otras partes del cuerpo y creando un revestimiento entre ellas en el tejido conjuntivo, el muscular y el nervioso. Esta película se convierte en una especie de barrera que no les permite respirar, lo que puede acabar privándolas de oxígeno y provocando una mayor mortandad en determinadas zonas. Esto supone, en lo que respecta a cada una de ellas, el mismo peligro que conllevan las bolsas para los niños y la razón por la que se han impreso avisos acerca del peligro de ahogamiento. Como consecuencia de la exposición al plástico, las células se adaptan y mutan y se producen otras nuevas que también son impregnadas de residuos.

Debemos ser proactivos a la hora de eliminar los plásticos del cuerpo. Cuando somos jóvenes, nos resulta fácil sentirnos indestructibles, pero todos vamos a hacernos mayores algún día. La película plástica y los residuos se van acumulando en nuestro interior y quizá no lo notemos hoy (puede que no lo sintamos si recubre las células del interior de los pulmones, por ejemplo), pero eso no significa que, en un futuro, no nos vaya a afectar. Tenemos que preocuparnos ahora de lo que estamos

introduciendo en nuestro cuerpo y de lo que ponemos sobre él para no tener que pagar el precio más tarde. Limpiarse es una forma fundamental de eliminarlo de órganos como el hígado, con lo que lo sacamos de células críticas para la vida y evitamos las enfermedades.

LA LISTA DE LOS CAMORRISTAS

Siento decir que los ejemplos que acabo de presentarte son solo algunas de las exposiciones que sufrimos en el día a día. Lo que viene a continuación es una lista de algunos de los camorristas más comunes en nuestro mundo que pueden causar problemas para la salud si no los limpiamos activamente. Si quieres saber más acerca de cómo entramos en contacto con ellos y cómo nos afectan, además de cuánto tiempo tarda el organismo en eliminar cada uno de ellos, encontrarás más información en mi libro *El rescate del hígado*. Cuando repases estas listas, recuerda que el objetivo no es abrumarte ni asustarte sino darte conocimiento y poder. Conocer lo que puede hacernos daño es nuestra única posibilidad de protegernos.

Virus y desechos víricos

- Citomegalovirus (CMV)
- Múltiples variedades del virus del herpes simple (VHS) 1 y 2
- Múltiples variedades de los virus del herpes humano (VHH)-6, VHH-7, VHH-8
- Múltiples variedades de los no descubiertos VHH-9, VHH-10, VHH-11, VHH-12, VHH-13, VHH-14, VHH-15, VHH-16
- Más de treinta variedades (todas menos una sin descubrir) del herpes zóster
- Más de sesenta variedades (la mayoría sin descubrir) del virus de Epstein-Barr (VEB)
- Desechos víricos (subproductos, neurotoxinas, dermatoxinas y cadáveres víricos) de estos virus de la familia de los herpes

Metales pesados tóxicos

- Aluminio
- Arsénico
- Bario
- Cadmio
- Calcio tóxico
- Cobre
- Mercurio
- Níquel
- Plomo

Medicamentos

Algunos medicamentos pueden en determinadas circunstancias salvarnos la vida. Hay ocasiones en las que son absolutamente necesarios. Pero también sucede todo lo contrario con muchos de ellos, que pueden dar lugar a situaciones que nos ponen la vida en peligro. Tenemos que estar atentos, saber que un uso excesivo puede sobrecargar el hígado, que distintas medicaciones recetadas por diferentes médicos que no actúan de forma conjunta (o distintos medicamentos sin receta que compramos por nuestra cuenta) pueden crear un cóctel que no le guste a tu hígado ni a otros órganos y que, aunque no hayas tomado ni uno solo a lo largo de tu vida, podrías acabar teniéndolos en tu organismo a través de la comida y el agua. Con la limpieza, los viejos fármacos empiezan a salir inmediatamente del hígado. Si tu médico considera que debes realizar algún tratamiento en este momento, no dudes en seguir sus indicaciones. Podrás centrarte en eliminar las viejas medicinas que ingeriste en el pasado y que se han quedado retenidas en tu cuerpo.

- Abuso de drogas recreativas
- Alcohol
- Anfetaminas con receta
- Antibióticos
- Antidepresivos

- Antiinflamatorios
- Biofármacos
- Consumo regular de inmunodepresores
- Estatinas
- Esteroides
- Medicamentos para el tiroides
- Medicamentos para la tensión arterial
- Opioides
- Pastillas para dormir
- Píldoras anticonceptivas
- Tratamientos hormonales

Invasores químicos industriales del hogar

- Ambientadores de enchufar
- Ambientadores en aerosol para el coche
- Ambientadores y pulverizadores en aerosol
- Autobronceadores en aerosol
- Champús, acondicionadores, geles y demás productos convencionales para el cabello
- Colonias y loción para después del afeitado
- Detergente para la ropa y suavizante convencionales
- Laca para el pelo
- Lociones corporales, cremas, aerosoles, limpiadores y desodorantes convencionales
- Maquillaje convencional
- Perfumes
- Polvos de talco
- Productos de limpieza convencionales

- Productos químicos para la limpieza en seco
- Sustancias químicas para las uñas (esmaltes, limpiadores, adhesivos)
- Tintes para el pelo convencionales
- Velas perfumadas

Bacterias y otros microbios

- *C. difficile*
- *E. coli*
- Estafilococos
- Más de cincuenta grupos de cepas de estreptococos
- Moho
- Parásitos
- Salmonela
- *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina (SARM)
- Toxinas alimentarias (incluyen muchos microorganismos no catalogados. Aunque mueran con la cocción, sus cuerpos siguen siendo tóxicos y pueden acumularse en el organismo)

Neuroantagonistas químicos

- Abonos químicos
- Cloro
- DDT
- Exposición a cualquier tipo de humo
- Flúor
- Fungicidas
- Herbicidas
- Insecticidas
- Larvicidas

- Otros pesticidas

Sustancias petroquímicas

- Aceite y grasa de máquinas
- Barnices
- Cocinas y hornos de gas
- Combustible diésel
- Dioxinas
- Disolvente para pintura
- Disolventes, soluciones y agentes químicos
- Gas para el encendedor
- Gases de escape
- Gasolina
- Limpiadores de alfombras
- Pintura
- Plásticos
- Queroseno

Comidas problemáticas

Si deseas una lista completa de los alimentos que pueden interferir con nuestra salud y explicaciones de cómo nos afectan, consulta el capítulo 7 «Alimentos problemáticos».

Adrenalina tóxica procedente de traumas emocionales

Las emociones no son nunca las causantes de las enfermedades. Pueden ser meros desencadenantes que someten a las glándulas suprarrenales a una gran tensión, lo que las obliga a liberar adrenalina corrosiva que disminuye la actividad de nuestro sistema inmunitario. Cuando esto sucede de forma regular, puede crear las condiciones ideales para los problemas de salud si tenemos alguna susceptibilidad oculta provocada por los demás camorristas

que aparecen en este capítulo. Como consecuencia de este factor del sistema inmunitario, las situaciones que suponen un exceso repetido o prolongado de adrenalina pueden afectarte de forma especial si sufres un trastorno vírico. Eso sí, repito una vez más que estas experiencias emocionales no son la causa de tu enfermedad. Aunque a veces nos vemos en situaciones difíciles u obligados a tomar decisiones que no nos ayudan por una falta de apoyo o de recursos, y aunque a menudo no podemos evitar estos traumas, no por eso tienen que desempoderarnos. Podemos darles la vuelta cuidando de nuestra salud y recobrar el poder mediante las limpiezas. En los capítulos 25, «El aspecto emocional de la limpieza», y 26, «Almas empoderadas», encontrarás más información.

- Decepciones constantes
- Deportes y actividades extremos basados en la adrenalina
- Deslealtad
- Falta de comprensión
- Maltrato
- Miedo
- Problemas económicos
- Promesas incumplidas
- Que no nos escuchen
- Que nos defrauden
- Que nos dejen «con el culo al aire» (figuradamente)
- Rupturas amorosas
- Ser ignorado
- Superabundancia prolongada de estrés adrenal
- Tensión familiar

Radiación

- Lluvia radiactiva continuada producto de desastres nucleares anteriores
- Rayos X

- Resonancias magnéticas
- Suministros de comida y de agua
- TAC
- Teléfonos móviles y otros dispositivos tecnológicos
- Tomografía por emisión de positrones
- Viajes en avión

Sustancias químicas alimentarias problemáticas

- Aspartamo y otros edulcorantes artificiales
- Ácido cítrico
- Formaldehído
- Glutamato monosódico
- Aromas naturales y artificiales
- Levadura nutricional
- Conservantes
- Alcohol

Exposición a la lluvia

- Precipitaciones contaminadas con sustancias químicas (no solo estelas)

HA LLEGADO EL MOMENTO DE RECUPERAR TU VIDA

Ahora que ya sabes lo que tienes dentro del cuerpo, ¿quieres saber cómo eliminarlo? Para eso está el resto de este libro. En el capítulo 8, «Tu guía para elegir una limpieza», descubrirás muchas opciones a tu disposición tengas la salud que tengas. Cada uno de nosotros estamos en un punto diferente de nuestra vida y nos merecemos un enfoque individual.

Nuestro cuerpo no puede librarse de estas toxinas que hemos acumulado si no lo ayudamos de una forma activa. Incluso con todos estos conocimientos nuevos, aunque no quieras limpiarte o tus circunstancias no te permitan hacer ningún cambio en tu dieta, sigues teniendo un poder

nuevo, el de minimizar la entrada de nuevos camorristas. Aunque hay muchas cosas que no podemos controlar, como la calidad del aire exterior, sí tienes a tu alcance unas cuantas medidas básicas. Busca en este capítulo los elementos que consideras que están bajo tu control —por ejemplo, usa guantes de nitrilo en la gasolinera, evita compartir bebidas o comidas con tus amigos, desenchufa los ambientadores, tira las velas perfumadas, deja de usar perfume o colonia, pásate a los detergentes naturales— y parte de ahí. Es posible que tu trabajo te exija en este momento una exposición que preferirías evitar. No dejes que te entre el pánico; ese subidón de adrenalina no te serviría para nada. Es preferible que limites los otros camorristas que puedas eludir y que empieces a plantearte si puedes pedir un cambio en tus condiciones laborales o encontrar otro camino profesional en el futuro. Ve paso a paso.

Cuando estés listo podrás acudir a las opciones de limpieza que se explican en este libro y el capítulo 8 te guiará para que puedas elegir la mejor. Dedicar unos días o unas mañanas a cambiar tu rutina alimentaria merece la pena. La limpieza nos devuelve años de nuestra vida, unos que ni siquiera sabíamos que habíamos perdido y que podemos recuperar.

CAPÍTULO 4.

Qué hay de la microbiota

Estamos ante una explosión del término *microbiota*. Como parece una palabra avanzada y está por todas partes, la gente suele pensar que sin duda tiene que ser un concepto que se conoce totalmente. Hoy en día, las conversaciones son de este estilo: «Si no sabes nada de la microbiota, es que no sabes nada de tu salud». Por tanto, te preguntarás por qué la limpieza 3:6:9 y otras del Médico Médiun no se centran plenamente en ella, es decir, en la flora intestinal.

La verdad es la siguiente: la tendencia a decir que la microbiota lo explica todo es una señal de que cada vez existe más conciencia de que los síntomas y las enfermedades crónicas están invadiendo a la población. Y eso es una cosa buena. Es mucho mejor que aquellos días en los que a la gente le costaba mucho que los demás creyeran que su dificultad para levantarse de la cama no se debía a la pereza, que sus problemas para concentrarse, su hinchazón, sus dolores de estómago o sus malas digestiones no eran culpa suya y que no se estaban inventando el dolor. Sin embargo, esta tendencia no nos está haciendo avanzar porque su premisa fundamental —que el desequilibrio de hongos y *Candida*, la falta de bacterias beneficiosas y los microorganismos improductivos del intestino son los responsables de los trastornos de salud de este mundo moderno— es inexacta. Por mucho que esto vaya en contra de la nueva creencia popular, lo cierto es que nuestra salud no depende totalmente del complejo mundo de los microorganismos intestinales saludables. Cualquier alteración que se produzca en ellos no es más que un indicio de la existencia de un problema más grave.

Hay muchísimas personas que van por ahí con el intestino lleno de hongos, levaduras, mohos y ácidos improductivos, niveles bajos de bacterias beneficiosas y grasas y proteínas putrefactas atascadas en el

revestimiento de las paredes intestinales y que, sin embargo, no tienen ninguna queja en lo que se refiere a su salud general. Funcionan a la perfección en la vida cotidiana. Compáralas con alguien cuyo intestino no está luchando contra todo esto pero apenas puede funcionar lo suficientemente bien como para levantarse de la cama o con quien está sufriendo un dolor misterioso o una enorme ansiedad. Puedes añadir a tu intestino todos los microorganismos beneficiosos que quieras, elegir el mejor probiótico, centrarte en mejorar tu microbiota y, al final, si llevas años sufriendo una infección bacteriana de grado bajo o tienes un estreptococo dentro de tus órganos o incluso en el tracto intestinal, esto no te va a asegurar la salud, la curación y la recuperación. Matar los patógenos y eliminar sus fuentes de alimentación en tu cuerpo es la única forma de abordar los problemas auténticos que están detrás de las enfermedades misteriosas, entre las que se incluyen las crónicas que pueden tener muchos nombres pero que siguen sin ser entendidas por la investigación y la ciencia médica. Es imposible matar a las bacterias o virus improductivos con probióticos. La verdad pura y dura es que la moda de la microbiota no es la panacea que estamos buscando para combatir las enfermedades crónicas.

OTRA FORMA DE ECHARNOS LA CULPA A NOSOTROS MISMOS

¿Es cierto que albergamos un mundo complejo de microorganismos dentro del intestino? Sin duda alguna. ¿Es esta la respuesta al sufrimiento de todo el mundo? No. Es solo una teoría más en los esfuerzos que realiza el ámbito de la salud para entender por qué todo el mundo está enfermo. Ni siquiera es una teoría nueva. Vuelve a la vieja costumbre de culpabilizar a la candida y de decirnos que todos nuestros problemas se alojan en el intestino. Es otra forma de culparnos a nosotros mismos de nuestra enfermedad... y eso no nos lleva a nada porque no es culpa nuestra.

Cualquier persona que haya pasado suficientes años en el mundillo de la salud sabe que es más de lo mismo. El motivo por el que la microbiota está despegando como concepto es que está apareciendo una nueva generación que no experimentó las últimas tres o cuatro décadas de culpabilización de la candida. Estos jóvenes de veintitantos y treinta y tantos años todavía eran pequeños por aquel entonces y no formaban parte del ámbito del bienestar,

así que son sangre nueva, listos para ser presa del error y el fraude que afirma que «todo está en tu intestino» y «todo es cuestión de levaduras, mohos y un equilibrio de bacterias buenas» y que fomenta los probióticos. Las personas mayores ya han pasado por esto, lo que sucede es que son las generaciones más jóvenes las que tienen más presencia en las redes sociales. Son estos a los que resulta fácil influir y vender. No han pasado por treinta años de oír que «el intestino es la razón por la que estás enfermo», no han cumplido todas las indicaciones relacionadas con él y aun así siguen estando enfermos.

Las generaciones mayores ya lo han vivido, ya lo han hecho. Cuando encuentran la información del Médico Médiuim, aprenden y aceptan lo que es verdad, es decir, que tienen patógenos que son los que han estado creando y manteniendo los síntomas de su enfermedad crónica. Son lo suficientemente listos como para saber que *microbiota* no es más que otra forma de decir «todo está en el intestino. Come “mejor” y toma unos cuantos microorganismos beneficiosos». Eso no va a conseguir jamás la curación a largo plazo, y nunca lo ha hecho... pero el chico de veintidós años que tiene presencia en las redes sociales y está notando las primeras señales de hinchazón no lo sabe. Se deja llevar fácilmente por la teoría de la microbiota, que hoy en día resulta más convincente que nunca porque tiene una financiación que la respalda. Es un empeño económico de superar la táctica antigua del miedo a la cándida, un esfuerzo reetiquetado con un nombre novedoso para crear una distracción nueva que evite que la gente conozca la verdad acerca de por qué las enfermedades están creciendo de manera exponencial. Es un ejemplo maravilloso de cómo el mercado de la salud alternativa puede resultar tan confuso y corrupto como el convencional.

Es una ecuación clásica. Se coge un problema poco comprendido (que cada vez son más las personas que sufren problemas crónicos de salud) y se combina con un aspecto poco conocido de nuestra salud (los misterios de la digestión) para dar la apariencia de una solución sensata en lugar de admitir: «Bueno, todavía no tenemos las respuestas».

Y esto es lo que lo hace especialmente taimado: la moda de la microbiota no es mala al cien por cien. Descartarla por completo no nos beneficia porque está claro que es conveniente cuidar el intestino. Lo que pasa es que debemos saber cuál es la forma *correcta* de hacerlo. Y lo que es más

importante, el intestino no es la fuente de todos nuestros problemas. Si permanecemos centrados en él perdemos de vista las respuestas que podrían salvarnos.

LA VERDADERA FUENTE

Antes de seguir adelante, dejemos claro que es imposible crear una microbiota saludable cuando no sabemos qué es la comida problemática. El interior de nuestro cuerpo es un complicado almacén en el que están amontonados millones de elementos que no dejan de intentar conseguir un equilibrio. No hay ni un solo momento en el que no estén esforzándose por lograrlo dentro de nosotros. Podemos llamarlo como queramos; si te gusta denominarlo «microbiota», adelante.

Lo más importante para mantener ese equilibrio es que el sistema inmunitario esté fuerte para combatir los patógenos. ¿Cuántos virus y bacterias destructivos, problemáticos y causantes de enfermedades están activos en nuestro interior y cómo de robusto se encuentra nuestro sistema inmunitario para enfrentarse a ellos? Esa es la base auténtica, donde reside la verdad de lo que está pasando con la salud de las personas en las últimas décadas. Puedes tener todas las bacterias beneficiosas que quieras en el intestino, e incluso todos los microorganismos productivos no descubiertos todavía, pero no vas a conseguir nada mientras no sepas cómo afrontar los patógenos de tu cuerpo. Entre ellos están las cepas agresivas del VEB que provocan cáncer de mama cuando disponen de las toxinas apropiadas para alimentarlas, el estreptococo causante de la inflamación intestinal o las cepas del herpes zóster que generan colitis ulcerosa. Mientras la investigación y la ciencia médica no sepan qué es lo que está provocando realmente la epidemia de enfermedades crónicas y misteriosas, no conseguirán ir más allá de gestionar los síntomas y seguirán sintiéndose impotentes mientras los pacientes están cada día más enfermos. Y durante todo ese tiempo, las comunidades médicas plantean todas las conjeturas que quieren: eliminan el gluten de la dieta, hacen otras combinaciones de eliminación y alimentos, se preocupan por algo llamado lectinas, animan a las masas a tragar probióticos, colágeno y aceite de pescado en grandes cantidades y administran hormonas a los pacientes o les ponen dietas cetoricas en grasas, o en proteínas, en su consulta funcional. Mientras no dejen

de adivinar, no romperán la barrera de la curación. Los síntomas seguirán empeorando cada vez más.

(Por cierto, las dietas ricas en grasas y las ricas en proteínas son la misma cosa. Los huevos, las mantecas de frutos secos, el pollo y el pescado — algunos de los productos que están siempre presentes en ambas— son ricos en las dos. Y la combinación de los alimentos es otro ejemplo de la remodelación de una práctica que existe desde hace décadas, otra técnica que se está vendiendo en estos momentos a la gente más joven. No ha aportado respuestas a ninguna persona que sufra una enfermedad crónica durante más de treinta años, pero está adquiriendo una vida nueva porque hay toda una audiencia nueva para ella).

Una de las partes confusas de todo esto es que, cuando las personas empiezan a preocuparse de su microbiota, tienden a acometer varios cambios de una vez. Eliminan de su dieta algunos alimentos procesados, empiezan a tomar suplementos y a hacer algo de ejercicio físico. Con esto pueden empezar a notar una mejoría porque reajustan su salud. Si alguien la achaca a la «microbiota», es fácil creer que el intestino es la base de la salud... sin darse cuenta de que, en realidad, nadie sabe qué es lo que ha pasado.

La verdad es la siguiente. Cuando consumimos alimentos problemáticos, estamos alimentando a los patógenos peligrosos —los virus y las bacterias improductivas— que provocan algunos de los problemas de salud más graves. Y a los patógenos —como el estreptococo, la *E. coli*, el estafilococo, el VHH-6, el citomegalovirus, el virus del papiloma humano (VPH), el VEB y el herpes zóster— no les importa la cantidad de bacterias buenas que tengas en el intestino porque estas no impiden que las malas (o los virus) provoquen daños en todos los órganos y en el cuerpo. Los microorganismos saludables no matan, detienen ni coartan siquiera a las bacterias peligrosas ni a los virus agresivos. Estos buscan la comida que les gusta, ignoran a los microorganismos productivos y siguen con su tarea de crear el caos y la inflamación.

Las personas que sufren problemas reales como la EM/SFC, una fibromialgia avanzada, artritis reumatoide debilitante, tiroiditis de Hashimoto, esclerosis múltiple, lupus, enfermedades del tejido conjuntivo, eccema, psoriasis o incluso trastornos autoinmunes han acudido a un médico tras otro que les han ordenado tragar todo tipo de aceite de pescado

y probióticos e incluso han eliminado muchos alimentos que alteran el intestino, como el gluten, pero siguen sufriendo sus síntomas neurológicos. Esto se debe a que el intestino no es el causante de su enfermedad sino, más bien, una vía que nos permite asimilar sustancias químicas procedentes de los alimentos y los suplementos y combustibles como los hidratos de carbono que se transforman en glucosa en la sangre. Los virus y las bacterias improductivas se introducen en el torrente sanguíneo y se asientan en lo más profundo de los órganos y en otras partes del cuerpo antes de causar ningún problema en el intestino. Aunque este enferme porque se convierta en el hogar de virus o bacterias improductivas, eso va a suceder con independencia de la cantidad de microorganismos beneficiosos que tengamos o dejemos de tener.

Aunque existiera un producto probiótico capaz de matar a los patógenos intestinales (y es imposible), no serviría para combatir los patógenos del hígado y de otros órganos, que es donde la enfermedad empieza y continúa avanzando. Debes tener también en cuenta que los suplementos de aceite de pescado contienen trazas de mercurio. No existe ninguno que esté exento de ello y este acaba alimentando a los virus del cuerpo (en el capítulo 27, «Lo que debes saber acerca de los suplementos», encontrarás más información).

Los virus y las bacterias improductivas son los responsables de las enfermedades crónicas, junto con toxinas como los metales pesados y todos aquellos factores de estrés que pesan sobre nuestro cuerpo y debilitan nuestro sistema inmunitario, ya sea por falta de recursos o por problemas emocionales. Esta combinación de camorristas tóxicos es lo que hace que estemos enfermos. Y, dejémoslo bien claro, los problemas emocionales no son los causantes de las enfermedades. Actúan sencillamente como detonantes que, cuando ya tenemos un sistema inmunitario deprimido, pueden hacernos más susceptibles a los patógenos y las toxinas que son los que realmente las causan. Podemos centrarnos todo lo que queramos en la microbiota. Eso no va a minimizar nuestros niveles de metales pesados tóxicos ni va a impedir que el mercurio de nuestro organismo alimente al VEB y genere lupus.

Mientras tanto, la atención que actualmente presta todo el mundo a la microbiota resulta al menos útil porque está animando a las personas a pensar en lo que introducen en su cuerpo. Por tanto, si alguien te dice que pienses en ella, quizá elimines de tu dieta un alimento que nadie sabía que

estaba alimentando al VEB y, en consecuencia, provocando los síntomas del lupus. Hace falta algo más que eliminar un alimento para curar el problema subyacente y mejorar. Si tienes en tu organismo mercurio y otros metales pesados, que son más habituales de lo que creemos, debes hacer una limpieza activa para acabar con ellos porque es imposible eliminar toxinas si te limitas a crear una microbiota sana. Tu sistema inmunitario seguirá estando debilitado por esos metales pesados y una microbiota sana tampoco va a poder arreglarlo. No es la respuesta a las enfermedades crónicas y misteriosas, los problemas neurológicos y trastornos tan extendidos como la fatiga, como tanta gente supone que es.

¿Resulta útil tener una microbiota sana? Por supuesto. Si el intestino está equilibrado, puede verte muy bien si, por ejemplo, sufres un envenenamiento alimentario. Tendrás menos probabilidades de que las toxinas o los microorganismos presentes en la comida te hagan daño. Además, una microbiota sana favorece la absorción de nutrientes. Dicho todo esto, ¿saben de verdad las comunidades médicas cómo conseguirla? ¿Y quién puede decir, con toda esta cháchara acerca de ella, que tenemos claro lo que significa «sana»? A este respecto, no es más que una conjetura, tanto por parte de la industria alternativa como de la convencional, que son las que venden los productos y hacen negocio. Lo cierto es que la cándida influye en cómo absorbemos los nutrientes, pero muchos profesionales te darán consejos sobre cómo librarte de ella. No se dan cuenta de lo beneficioso que es este hongo ni de que, sin él, no podríamos prosperar... porque la absorción de los nutrientes depende de que descomponga la comida. Si estamos intentando ayudar a la microbiota y matamos los hongos beneficiosos, mal vamos.

Incluso en el caso de que estemos hablando de un entorno verdaderamente saludable en el tracto digestivo que permita a la cándida hacer su trabajo sin crecer demasiado, que sea menos ácido y favorezca un pH adecuado y que tenga abundantes bacterias buenas en su interior, el intestino no es el culpable de las enfermedades crónicas. El mundo de la salud lleva años centrado en él como fuente de todos nuestros problemas y las teorías se limitan a aparecer y desaparecer con nombres nuevos. Es evidente que un desequilibrio de la flora intestinal puede estar indicando una alteración en alguna otra parte del cuerpo. Pero se trata solo de eso, de una señal, no de una causa. Para averiguar las causas verdaderas del

sufrimiento crónico tenemos que observar lo que provoca este mundo en el hígado, como hago en mi libro *El rescate del hígado*. Es en este órgano donde arraigan los problemas cuando entran en él las bacterias improductivas, los virus, los mohos y las toxinas, y que se vuelva más sano limpiándolo correctamente es la forma de conseguir una microbiota sana al final. Su cuidado es la auténtica clave para crear salud en el resto del cuerpo y las limpiezas son la mejor forma de atenderlo.

Cuando el hígado está estancado y lento porque alberga una gran carga tóxica y patógena, produce menos bilis para digerir los alimentos ricos en grasas y proteínas. Esta disminución de la producción acaba provocando una menor cantidad de ácido clorhídrico en el estómago, por lo que los alimentos se pudren en el tracto intestinal y no podemos absorber correctamente los nutrientes. Este es solo un ejemplo de por qué el hígado es el responsable de la salud intestinal. Cuando comes lo que los profesionales consideran saludable para el intestino, puede resultar que sea poco saludable para el hígado y todo aquello que no es saludable para este anula el fin que estás intentando alcanzar: curar el intestino. Recuerda que el tracto intestinal no es más que una vía para que entren en la sangre los fluidos, los nutrientes, las sustancias fitoquímicas y el combustible, pasen al hígado y sean distribuidos por el resto del organismo. Solo si somos conscientes de esta compleja interrelación podremos darnos cuenta de lo que realmente necesitamos para sentirnos mejor.

LIMPIARSE PARA OBTENER UN EQUILIBRIO AUTÉNTICO

Todo esto lo digo para explicarte que este libro no habla de cómo equilibrar la microbiota por una razón. Que por eso no trata de alimentos fermentados, no defiende que los probióticos, la kombucha, el yogur, el kéfir, el chucrut y el vinagre de sidra sean la solución. Nunca lo fueron y no lo son ahora de repente porque vuelvan a estar de moda, esta vez en las redes sociales. Fueron y son una distracción, mientras la búsqueda del Santo Grial que nos permita comprender las enfermedades crónicas continúa. La limpieza 3:6:9 y las demás de la tercera parte del libro se centran en recuperar el equilibrio de una forma que te permita realmente avanzar.

Repito una vez más que a los metales pesados tóxicos les dan igual los microorganismos saludables. Y a los virus les pasa lo mismo. No compiten

entre sí. No tienen enfrentamientos. Ni siquiera luchan por la misma comida. Los microorganismos problemáticos y agresivos como los virus y las bacterias improductivas no buscan el mismo combustible que las saludables. Estas quieren los nutrientes de las frutas, las verduras, las hierbas y los zumos hechos con ellas. El zumo de apio es una de las herramientas más potentes porque alimenta a todos los microorganismos beneficiosos del intestino y destruye las bacterias improductivas y los virus que haya en él, y es el sistema de entrega de nutrientes a nuestra microbiota más poderoso.

Nuestras bacterias saludables no buscan el gluten, los huevos, la leche, el queso, la mantequilla ni otros productos de origen animal. Ni siquiera el yogur, el kéfir, el vinagre de sidra ni los alimentos fermentados. Ni siquiera la *Candida* lo hace, a menos que esté intentando salvarte la vida y se trague los productos problemáticos para impedir que bacterias como el estreptococo o la *E. coli* se den un festín en ellos en tu intestino. Estas bacterias buscan antioxidantes y sustancias fitoquímicas que den vida para así soportar las arremetidas constantes de los venenos y las toxinas que ingerimos, los camorristas medioambientales a los que estamos expuestos e incluso nuestro exceso de producción de adrenalina cuando vivimos con demasiado estrés. A los patógenos como la *E. coli*, el estreptococo, el VEB, el herpes zóster y el VHH-6 les encantan el gluten, las proteínas y las hormonas de los huevos, la lactosa y las grasas de la leche, el queso y la mantequilla. Los virus y las bacterias improductivas prosperan con estos alimentos, los consumen rápidamente e incrementan el número de sus fuerzas con independencia de la cantidad de bacterias buenas que residan en tu tracto intestinal, tu sangre o tu cuerpo. No les importan el resto de las cosas que estén sucediendo. Si disponen de estas fuentes de comida, prosperarán. Son los alimentos que les van bien porque producen moco y ellos tienden a esconderse en él y a utilizarlo como escudo. Mientras se alimentan de ellos, liberan toxinas que estimulan al organismo a producir más moco, con lo que están todavía más protegidos. Mientras tanto —voy a repetirlo una vez más para que cale—, los microorganismos beneficiosos solo quieren alimentos limpios y saludables: frutas, verduras, hierbas y zumos frescos como el de apio. Alimentarlos no servirá para expulsar a los patógenos. La única forma de hacerlo es eliminar lo que les gusta a estos y emplear medidas que los combatan, como el zumo de apio.

Por tanto, la próxima vez que veas un titular acerca de la microbiota como nueva solución de salud, acuérdate de que, por muy actual que parezca el término, no es más que la señal de una atención mal dirigida. Recuerda: jamás podrás tener una microbiota saludable si no sabes lo que buscas, si no sabes cómo atacar a determinados virus y bacterias, si no sabes cómo eliminar el mercurio y el aluminio o si desconoces que los metales pesados tóxicos son oxidantes y provocan enfermedades y problemas. Mientras no consigamos expulsar de nuestro cuerpo a estos instigadores auténticos, no conseguiremos disfrutar de una mejor salud. Cualquiera de las medidas de este libro te ayudará en esa búsqueda. Para empezar, plantéate eliminar los alimentos problemáticos de tu dieta con la depuración antibichos que encontrarás en el capítulo 15 y empieza a tomar el Batido para depurar metales pesados (la receta está en el capítulo 23). Con ello prepararás el terreno para volver a traer el orden a tu intestino. Si deseas darle un apoyo extra, prueba la limpieza monodieta del capítulo 18.

«Las personas que tienen problemas reales como la EM/SFC, una fibromialgia avanzada, artritis reumatoide debilitante, tiroiditis de Hashimoto, esclerosis múltiple, lupus, enfermedades del tejido conjuntivo, eccema, psoriasis o incluso trastornos autoinmunes han acudido a un médico tras otro que les han ordenado tragar todo tipo de aceite de pescado y probióticos e incluso han eliminado

muchos alimentos que alteran el intestino, como el gluten, pero siguen sufriendo sus síntomas neurológicos. Esto se debe a que el intestino no es el causante de su enfermedad».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 5.

El ayuno intermitente al descubierto

El ayuno intermitente es un esparadrapo temporal que puede servirnos de ayuda a corto plazo si no estamos enfermos. Debemos verlo solo como un apoyo inmediato para personas que no estén demasiado enfermas... e incluso estas, si desean obtener cualquiera de sus beneficios, tienen que hacerlo correctamente. Si lo practicas y te has encontrado con este capítulo, te voy a ofrecer algunos consejos para que puedas seguir haciéndolo con el mínimo de consecuencias posteriores para tu cuerpo. Lo mejor es que lo vayas dejando gradualmente para adoptar una de las limpiezas de este libro.

Cuando estás enfermo e intentas recuperarte de una enfermedad crónica o de un síntoma que te está dificultando la vida, el ayuno intermitente no te va a aportar el alivio a largo plazo que necesitas; lo único que va a hacer es entorpecerte y quizá incluso empeorar tu enfermedad o tu trastorno. Aunque conozco a mucha gente que lo practica, no deberías incorporarlo a la limpieza 3:6:9, que está específicamente diseñada para limpiar el cuerpo. El ayuno intermitente no se traduce en una limpieza. ¿Qué es lo que se come en las horas en las que no se está ayunando? ¿Qué sucede con la salud de estas personas? Existen detalles que no aconsejan combinarlo con la limpieza 3:6:9 ni con ninguna de las que aparecen en este libro.

Si aun así sigues buscando una opción de ayuno intermitente, al final del capítulo 16, «Limpieza matinal», encontrarás una técnica que puedes probar sin mezclarla con la 3:6:9. Ten en cuenta que cuando estás «ayunando» de forma intermitente, en ningún momento ayunas de verdad mientras no pases veinticuatro horas sin comer ni beber nada que no sea agua. El cuerpo no empieza su proceso de ayuno hasta que el sol ha salido dos veces. Por tanto, si evitas comer por la mañana o durante casi todo el día y lo haces antes de que hayan pasado veinticuatro horas, detendrás el proceso desde el inicio (esto no significa que debas hacer un ayuno. Aunque el de agua tiene su

momento y su lugar, debe hacerse solo con mucho cuidado y en circunstancias especiales). Lo que quiero explicar es que, para empezar, el nombre de esta técnica es defectuoso, lo que demuestra que los «expertos» desconocen cómo funcionan realmente los procesos del organismo.

POR QUÉ GUSTA EL AYUNO INTERMITENTE

Vamos a hablar de los aspectos positivos a corto plazo del ayuno intermitente. Las personas que no están muy enfermas y a las que les gusta afirmar que se sienten más despejadas y que tienen más energía y más facilidad de concentración. Esto se debe a que, cuando no comen durante más de dos o tres horas, el cuerpo empieza a funcionar a base de adrenalina (también denominada epinefrina), que actúa como una anfetamina natural. Esta hormona se dirige a toda prisa al cerebro y allí conecta la electricidad. Por tanto, si no estás muy enfermo ni en una situación demasiado comprometida —es decir, todavía cuentas con reservas de adrenalina— y te abstienes de comer durante un tiempo suficiente, empiezas a utilizar estas reservas. Esto es lo que te aporta claridad, concentración y energía temporal.

Otra de las razones por las cuales algunas personas se sienten mejor cuando empiezan a practicarlo es que están eliminando una o dos de las comidas diarias a base de grasa. Cuando dejas a tu cuerpo descansar de un desayuno graso (y posiblemente también de la comida) que habría incluido grasas radicales como el aguacate, la manteca de cacahuete o de almendra, la leche, el caldo de huesos, los huevos o alguna otra proteína de origen animal (porque las proteínas animales están siempre entrelazadas con la grasa), automáticamente empiezas a sentirte mejor porque estás permitiendo a tu organismo hacer una pequeña limpieza. La forma correcta de darle este descanso sería siguiendo la limpieza matinal que te mostraré en el capítulo 16. Es la opción más saludable para protegerte. Si aun así sigues apegado al ayuno intermitente, entonces la posibilidad que encontrarás en ese capítulo sería la forma correcta de hacerlo. Dejar que tu cuerpo descanse de las comidas concede al hígado, al páncreas y a otros órganos un respiro en el consumo de alimentos ricos en grasas (en un momento hablaremos más de esto).

EL ERROR DE LA CAFEÍNA

Uno de los enormes errores del ayuno intermitente es que la gente pasa todo el día funcionando a base de cafeína, lo que poco a poco va destruyendo sus glándulas suprarrenales. La adicción a esta sustancia está forzándolas durante horas y horas a bombear por todo el cuerpo una mezcla muy agresiva de adrenalina. Es una práctica muy poco saludable y, con el tiempo, va a provocar envejecimiento, daños en la piel, confusión mental, graves problemas de concentración, fatiga, pérdida del pelo y aumento de peso. Estos síntomas pueden no aparecer en una persona de veintitantos años. Tienden a hacerlo más adelante, a los treinta o cuarenta y tantos. Incluso si en este momento está perdiendo peso o este está estable, puede engordar más adelante, cuando las suprarrenales se hayan estropeado lo suficiente o el hígado se haya estancado y vuelto lo suficientemente lento por el exceso de adrenalina provocado por el consumo de cafeína. Esto nos demuestra la realidad de que las prácticas experimentales de ayuno intermitente son como esparadrapos que no abordan lo que las personas o sus cuerpos necesitan realmente.

(En el capítulo 7, «Alimentos problemáticos», encontrarás más información sobre la cafeína).

ALIVIO MATINAL DE LAS GRASAS

La tendencia más popular en el ayuno intermitente es no consumir por la mañana nada que tenga azúcar. Lo que mucha gente elige es café, agua y nada de calorías. Yo te recomiendo que no funciones solo a base de café y de agua. Al menos, incorpora zumo de apio, agua de coco, agua de limón y miel cruda y, dentro de lo posible, evita la cafeína. Lo veremos en la opción de ayuno intermitente que encontrarás en el capítulo 16, «Limpieza matinal». Los entusiastas profesionales del ayuno intermitente creen que el hecho de evitar el azúcar es la razón de que puedan pensar con más claridad y de que se sientan mejor en determinados momentos del día. No se dan cuenta de que no es por eso sino porque han dejado de comer grasa.

Cuando tomas grasa por la mañana, estás sobrecargando el hígado, obligándolo a producir bilis, y eso detiene el proceso de limpieza que estaba intentando realizar por la noche, mientras dormías. Todos esos venenos que

se supone que deben ser expulsados por la mañana. Sin embargo, es habitual que se tomen alimentos muy ricos en grasa a esa hora: gachas de avena con manteca de cacahuete, tostada con aguacate o huevos. Esto impide que los venenos que el hígado ha estado recogiendo durante la noche abandonen el cuerpo. Se quedan atrapados en la sangre y entran en órganos como el cerebro.

El ayuno intermitente elimina las grasas por accidente y nadie se da cuenta de que es la ausencia de estas, y no la eliminación del azúcar, lo que hace que la gente se sienta mejor por la mañana. No darse cuenta de que las grasas eran las auténticas culpables constituye un error muy importante y arriesgado que abre camino a problemas futuros. Inevitablemente la gente no sabe que si está adelgazando o manteniendo su peso gracias a este tipo de ayuno, sobre todo si además puede hacer ejercicio físico, es porque está consumiendo menos grasas a lo largo del día. Está impidiendo que la grasa alimentaria entre en la sangre durante un tiempo suficiente —a menudo entre dieciséis y dieciocho horas— para así mantener o incluso eliminar grasa corporal. Está dando a su organismo una posibilidad de eliminar grasas viejas almacenadas en los órganos y los tejidos del cuerpo. Los expertos en la teoría y la práctica del ayuno intermitente no comprenden que este es el «porqué» de los resultados que obtienen. Tampoco se dan cuenta de que, cuando evitan comer durante toda la mañana y la mayor parte del día, solo están más delgados en apariencia porque no han llenado el tracto intestinal de comida, lo que normalmente crea una expansión natural que ensancha la región abdominal. La diferencia temporal entre comer y no comer resulta especialmente visible en aquellos que tienden a experimentar hinchazón después de las comidas. Y debemos tener en cuenta también el factor de la deshidratación. Cuando se hace este tipo de ayuno, muchas personas pasan esas horas a base de bebidas con cafeína de distinto tipo, y eso les provoca un efecto diurético, o no beben suficiente agua por la mañana o durante el resto del día. Todo esto crea la *ilusión* de que están adelgazando y consiguiendo una mayor definición muscular. No se dan cuenta de que ayunar de forma intermitente es una forma desequilibrada de lograrlo y que existen otras soluciones mucho más equilibradas.

La mejoría que se observa con el ayuno intermitente puede incluir una reducción de la hipertensión y una mejora de los niveles de A1C, glucemia y colesterol. Todo ello se debe a que el hígado está haciendo un descanso

momentáneo, al no haberse consumido grasas ni proteínas durante muchas horas. La gente no es consciente de que conseguiría esos mismos beneficios si disminuyera la grasa de la dieta sin necesidad de estar horas sin comer. Cuando se hace durante un tiempo suficientemente largo, la sangre se diluye lo bastante como para revertir todo tipo de síntomas y dolencias.

Esta es una de las razones fundamentales por las que históricamente cuando una persona empezaba a practicar una dieta a base de alimentos enteros y vegetales, muchos de los síntomas mejoraban. Estaban consumiendo de forma natural menos grasa que antes. En los inicios del actual movimiento centrado en los alimentos vegetales, las dietas tenían mucha menos grasa; se recomendaba tomar menos grasa y más hidratos de carbono. Llevo enseñando esto más de treinta años. Hoy en día, como consecuencia de las modas alimentarias, las dietas a base de plantas están consiguiendo menos resultados porque se han convertido en dietas vegetales cetogénicas, es decir, ricas en grasas. Hasta las paleo de hace unos años tenían menos que las actuales.

Como la gente se queda estancada en mesetas con estas dietas y ya no obtiene los resultados que desea, las dejan, las cambian o combinan las vegetarianas paleo, ceto y ricas en proteínas con ayunos intermitentes... sin que nadie les haya enseñado (porque nadie lo sabe) que estos les están dando resultados porque detienen el consumo de grasas durante una parte el día. Se está diciendo en cambio que el problema podría ser el azúcar, así que el Santo Grial es ahora evitarla durante una parte del día. Hay gente también que cree que el ayuno intermitente es útil porque da un descanso a la digestión y permite que la energía se dirija a la pérdida de grasa, la regeneración celular y la reparación del cuerpo, lo que puede realmente suceder cuando el hígado no tiene que hacer frente a un montón de grasa en la sangre. Sin embargo, nadie se da cuenta de que dejar las grasas es lo que permite al cuerpo repararse y deshacerse de la grasa corporal. Estas dietas y el ayuno intermitente son todo parte de una conjetura. La verdad simple es que un menor consumo de grasa favorece la salud. Y hay formas mejores de conseguirlo; por ejemplo, la limpieza 3:6:9 y otras opciones que encontrarás en estas páginas.

UNA RECETA PARA EL AGOTAMIENTO

Otras personas se adscriben al ayuno intermitente porque se dan cuenta de que, si se abstienen de consumir alimentos durante un tiempo suficiente, pueden pasar más horas sin tomar aquello que no quieren comer o sin comer en exceso. Cuando tomas el desayuno «equivocado» por la mañana, preparas el terreno para pasarte todo el día comiendo «lo que no deberías». Los que practican el ayuno intermitente lo sortean absteniéndose de comer todo el tiempo que pueden y usando la cafeína como estimulante para superarlo. Si pasan suficientes horas así, entonces, cuando empiezan a comer, ya está terminando el día y no han tenido que tomar tantas decisiones sobre la comida. Tampoco han tenido la oportunidad de consumir tantas calorías antes de acostarse. Existen muchísimas más razones por las que algunos eligen ayunar de forma intermitente en un intento de lidiar con sus problemas de salud y, con ello, pierden la posibilidad de descubrir la verdad. Sería mejor que pasaran el día bebiendo agua de coco porque el inconveniente de evitar la comida y necesitar urgentemente glucosa y sales minerales mientras se funciona todo el día a base de adrenalina es que llegarán a un punto en el que será la hora de la comida, o incluso en el que se vendrán abajo, y entonces les va a resultar difícil dejar de comer porque habrán entrado en un estado deficitario de glucosa, hidratos de carbono y sales minerales. Es habitual que se peguen atracones de alimentos problemáticos, aunque solo sea en el «día libre», cuando se dan permiso a sí mismos una vez a la semana para hacer lo que les apetezca. Y luego están los que se dan estos atracones pero no lo dicen. Ninguno de ellos aprenderá nunca a curarse de verdad ni a cuidarse con la comida.

Aunque en un principio elijan los alimentos que podrían ser más saludables, al cabo de muchas semanas de privar a su cuerpo de hidratos de carbono —que se transforman en una glucosa tan absolutamente trascendental para la función cerebral— y de usar cafeína para estimular la adrenalina y, de este modo, sustituir la glucosa del cerebro, puede llegar un momento en que se agoten. Esto puede significar más problemas para centrarse y concentrarse que antes de empezar, aunque al principio tuvieran la sensación de que estas capacidades mejoraban. Es una pendiente resbaladiza y una ratonera que debemos intentar evitar. Si sufres cualquier tipo de síntomas neurológicos (ansiedad, temblores, tics, espasmos, convulsiones, mareos, vértigos, problemas de equilibrio, «moscas volantes»

en los ojos, migrañas, neuralgia del trigémino, dolor nervioso, hormigueo o entumecimiento, por nombrar solo unos cuantos), ten en cuenta que, aunque mejoren con el ayuno intermitente, se trata de algo temporal y, por lo general, los síntomas vuelven y acaban empeorando porque el ayuno no elimina los metales pesados tóxicos ni mata los virus y las bacterias que están en la raíz de estas enfermedades y síntomas. Cuando el sistema nervioso es sensible, es fundamental mantener un equilibrio constante de glucosa y sales minerales para que los nervios no se debiliten y la salud no se deteriore.

EVITA DIFICULTADES INNECESARIAS

Los expertos en ayuno intermitente están intentando enseñar a la gente a machacar su salud dejando de comer. Es otro plan prefabricado. Se originó en personas sometidas a mucho estrés, que sufrían dificultades, pérdidas o algún tipo de problemas. Son esos desafíos emocionales que hacen que nos cueste mucho comer, que provocan enfermedades estomacales o que nos impiden disfrutar con la comida, por lo que nos impulsan a dejar de comer y a pasar todo el día a base de sorbitos de té o comiendo muy poco porque lo que está sucediendo en nuestra vida en ese momento nos hace sentirnos muy alterados y preocupados. Así fue como surgió la idea del ayuno intermitente.

Voy a repetirlo una vez más: es un esparadrapo temporal para ayudarnos a superar la dificultad antes de que ayunando acabemos consiguiendo que todo se estropee.

No tenemos ninguna necesidad de complicarnos más la vida. Si practicas el ayuno intermitente, te recomiendo que lo cambies por las limpiezas que se explican en este libro. Aprende cómo funciona tu cuerpo para no envejecer prematuramente, debilitar tu hígado, ponerte en el camino de las enfermedades crónicas, agotar tus glándulas suprarrenales demasiado pronto y acabar perdido y enfermo.

«No estás solo ni mucho menos. Formas parte de un movimiento empoderador. Al defenderte a ti mismo estás defendiendo a muchísimas personas con sueños y esperanzas que no merecen el lastre que supone el sufrimiento crónico».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 6.

El debate entre zumos y fibra

Aquí tienes un tema curiosamente candente que supone un impedimento para las personas que se comprometen con el zumo de apio y otros zumos frescos, curativos y limpiadores: la pulpa. Algunos profesionales sanitarios transmiten la preocupación de que, cuando lo licúas todo, estás desechando lo que consideran la parte más importante: la fibra. Creen que, al extraerla, estás eliminando todos los nutrientes y tirando el componente que se supone que mantiene sanos el intestino delgado y el colon, cuida la microbiota para alimentar a las bacterias buenas y disminuir la cantidad de malas y permite un movimiento intestinal regular. Creen que, al licuar los alimentos, los desnaturalizamos, que se coge un alimento entero en su estado natural y prácticamente se destruye, con lo que minimizan lo que queda. Parece un argumento estupendo, una causa noble por la que luchar. Pero es todo lo contrario. Vamos a analizarlo bien.

LA BÚSQUEDA EQUIVOCADA DE LA FIBRA

Las únicas personas cuya dieta carece de fibra son aquellas que comen sobre todo alimentos procesados. Si te han convencido de que la fruta es mala y la has excluido de tu dieta (algo que no recomiendo), no por eso dejarás de tomar una cantidad suficiente de fibra. Hasta los que comen sobre todo comida rápida tienden a obtener bastante. Una dieta occidental con las peores variedades de burritos de gasolinera, hamburguesas, salchichas, tortitas, gofres y abominaciones fritas y grasientas aporta fibra suficiente.

El motivo por el que los profesionales sanitarios creen que necesitamos más es que, tanto si la dieta es «saludable» como si no lo es, hay mucha gente con estreñimiento. Pero esta acción peristáltica perezosa que ralentiza

los movimientos intestinales no es consecuencia de una falta de fibra sino de la inflamación que producen los patógenos que se alimentan de productos como el queso, el gluten y los muy venerados huevos, ya sean de calidad o no. Piensa en el pan de trigo integral. Está repleto de fibra y, en muchos círculos, se considera una fuente muy saludable de ella. El problema es que también está repleto de gluten y que este alimenta los virus y las bacterias improductivas que producen inflamación intestinal, lo que a su vez hace que sea más difícil ir al baño. Esto nos lleva a buscar más fibra con la esperanza de hacer avanzar aquello que está bloqueando el tracto intestinal.

No es cuestión de tomar suficiente fibra, porque ya lo hacemos. Es cuestión de tomar las variedades que no alimenten a los bichos improductivos que tenemos en el intestino y que acaban provocando más daños a los revestimientos del tracto intestinal. Si te sientes atraído por las dietas sanas y te mantienes alejado de la comida rápida y otros productos procesados, incorporar más frutas, verduras, cereales integrales saludables, frutos secos, semillas e incluso aguacate aportará a tu cuerpo una gran cantidad de fibra que resulta útil en algunos aspectos. ¿Y cuál de estos es el mejor? Cuando comes grandes cantidades de productos sanos, dejas menos espacio a aquellos que alimentan a las bacterias improductivas y a los virus que crean los trastornos intestinales. Pero la clave auténtica de la salud intestinal es no consumir esos alimentos problemáticos y no el hecho de tomar más fibra.

Vamos a analizar lo que estos pueden provocar en el intestino. Tomemos el pan blanco, considerado poco saludable en parte por su falta de fibra. Hasta los que lo incluyen en su dieta obtienen una cantidad suficiente de esta por otras fuentes, a menos que ese sea su único alimento. El problema real, como sucede con el pan de trigo integral, es el gluten, porque es el que alimenta a los estreptococos, a la *E. coli*, a los estafilococos y a cientos de variedades de bacterias improductivas más. Las múltiples cepas de estreptococos son las más peligrosas porque provocan trastornos como la celiacía y el sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado. El gluten alimenta a virus como el herpes zóster, que se aloja en el interior del tracto intestinal y produce colitis, o el de Epstein-Barr, que junto con el estreptococo es el responsable de la celiacía. Y hace lo mismo con los diversos patógenos que inflaman los revestimientos del colon y provocan

síndrome del intestino irritable. Todas estas causas de problemas intestinales crónicos son un misterio para la investigación y la ciencia médica.

Los daños de los nervios que rodean el revestimiento del tracto digestivo son otro factor importante. Millones de células nerviosas recubren el estómago, el intestino delgado, el colon y las zonas circundantes. También estos nervios pueden inflamarse y producir un abanico de síntomas distintos como, entre otros, variedades de gastroparesis y cólicos, molestias, hinchazón y ralentización o detenimiento de la acción peristáltica. Pero esta inflamación no es consecuencia de una falta de fibra. Ese no es el problema.

¿Y qué tiene que ver la fibra con el ácido clorhídrico? Casi todo el mundo tiene carencia de él y, en consecuencia, sufre problemas digestivos porque no descompone las proteínas. La fibra no es la solución porque no sirve para eso.

Tampoco descompone la grasa. Para eso dependemos de la bilis, y también casi todo el mundo posee unas reservas bajas porque tiene el hígado debilitado, estancado y perezoso. Esto se debe a unas dietas demasiado ricas en grasa y alimentos problemáticos que alimentan a los patógenos que viven dentro de él, en el tracto intestinal e incluso en el estómago. En consecuencia, estos patógenos —*E. coli*, estreptococos e incluso herpes como el herpes simple 2— pueden producir úlceras en el intestino. Pero estas no se forman por una falta de fibra en la dieta sino porque los productos deficientes que consumimos alimentan a los patógenos.

¿Dónde se origina la acción peristáltica? ¿Proviene de la fibra? No necesariamente. El que la crea es el sistema nervioso central. Las señales que proceden del cerebro y llegan al intestino delgado son las que mueven la comida. Algunas personas tienen una conexión muy fuerte entre ambos. Da igual lo que metan en su cuerpo, su tracto digestivo lo mueve peristálticamente sin tener en cuenta lo fibroso que sea. Hay quien puede vivir a base de comida blanca y procesada, puede llenar su estómago con enormes cantidades de pan blanco, arroz con leche hecho con azúcar procesada y este tipo de cosas y todo ello pasará perfectamente.

Si, por el contrario, te cuesta ir al baño porque tienes menos acción peristáltica, no se debe a una falta de fibra. Si bien es cierto que puedes usarla como herramienta para manejar tu estreñimiento, el motivo de que tu

tracto intestinal haya dejado de funcionar correctamente no es no haber consumido suficiente fibra.

Los alimentos problemáticos como el gluten y los huevos, junto con otros camorristas a los que estamos expuestos, como los metales pesados tóxicos, son los que realmente nos dificultan porque ambos (1) debilitan la capacidad del sistema nervioso central para comunicarse con el tracto intestinal, y (2) alimentan a patógenos como los estreptococos, el herpes zóster, la *E. coli* y diversos hongos improductivos que pueden residir dentro de los intestinos. También es grave que la dieta general contenga un nivel elevado de grasa, ya sea saludable o no saludable, porque cuando es constante va poco a poco lesionando el hígado, estancándolo y haciéndolo perezoso, lo que significa que crea menos bilis, y este puede ser el verdadero problema porque un hígado débil es uno de los motivos por los que acabas dependiendo de consumir más fibra para mover los alimentos por los intestinos.

En lugar de centrarnos en limpiar los patógenos del tracto intestinal y del colon para reducir la inflamación, aumentar la producción de ácido clorhídrico para descomponer las proteínas y rejuvenecer el hígado para descomponer tanto las grasas que estamos consumiendo en el presente como las viejas y rancias que están embarrando los revestimientos de la pared intestinal, nos dicen que tenemos que preocuparnos por la fibra. La tratamos como la sabiduría ancestral, la respuesta a todo, cuando en realidad convertirla en nuestra máxima preocupación alimentaria es como hacer un barrido enérgico del tracto intestinal sin fijar las tablas del suelo, es decir, sin abordar ninguno de los problemas subyacentes. Por eso lo más habitual es que las personas sufran unos problemas intestinales cada vez más graves y tengan que depender de más laxantes de fibra que solo actúan como tiritas mientras los trastornos digestivos siguen estando presentes.

¿Y cómo podemos abordar los problemas subyacentes? La solución no es la fibra, porque no fue la falta de esta la que los originó. Debemos más bien arreglar los trastornos intestinales y volver a poner el cuerpo en funcionamiento precisamente con la técnica que tan a menudo se desdeña: los zumos como medicina.

LOS VERDADEROS DESPERDICIOS

Vamos a analizar los argumentos de los antizumos fervientes. Una gran parte de su razonamiento es que convertir una verdura o una hierba en zumo desperdicia la parte más importante: la fibra. Bueno, ahora ya sabes que recibes una cantidad más que suficiente de esta del resto de tu dieta, así que añadir un zumo o dos al día no te va a privar de ella. Además, la fibra no es la parte más importante de una verdura, una fruta o una hierba... y en un momento lo analizaremos todavía más a fondo.

La siguiente parte de la retórica que afirma que licuar es malo es que tirar toda esa fibra es un derroche. Interesante. Por tanto, si en lugar de hacer zumo con una porción de verduras las comes enteras, ¿guardarías tu caca? Porque siempre que comemos verduras (o cualquier otra cosa), nuestro cuerpo procesa la fibra y la tiramos por el retrete. Así es como se supone que debe actuar; no se queda en el cuerpo. La excretamos y luego la enviamos a la fosa séptica o al alcantarillado sin pensar más en ello.

Sin embargo, cuando hacemos un zumo y vemos cómo se acumula la fibra, nos entra la preocupación de estar derrochando. Los desperdicios de licuar frutas y verduras no dañan al planeta. Podemos incluso compostarlos y convertirlos en tierra de jardín. Pero no puedes convertir sin peligro tu caca en tierra de jardín.

Una vez más, el verdadero problema en lo que se refiere a la mayor parte de nuestros desperdicios alimentarios es que, «ojos que no ven, corazón que no siente». Cuando nos ocupamos más de la preparación de nuestra comida y empezamos a alimentarnos en casa, vemos cómo se acumulan las cáscaras, las peladuras, las semillas y los restos de frutas y verduras. Es una ilusión que nos lleva a pensar que estamos produciendo más basura. ¿Y qué pasa con todos los desechos que no vemos jamás y que son consecuencia de la fabricación de las bolsas y cajas en que vienen envueltos los alimentos procesados que compramos? ¿Y todo el desperdicio que se produce por comer fuera de casa? Las cenas, las comidas, los aperitivos e incluso el café que compramos cuando estamos fuera producen montones de basura oculta. Todo produce basura. El hecho de que la veamos o no es lo que determina que nos sintamos culpables de un crimen o no.

Licuar no es ningún delito, aunque la gente se atormenta cuando lo hace. Toda la fibra y la pulpa que tiran y que supuestamente es la parte más saludable, aunque no es así, no son desperdicios que dañen al planeta. Lo único que hacen es ayudar. Son un subproducto inocuo de un proceso que

crea extractos medicinales que usamos para curarnos y así poder curar el mundo.

Mientras tanto, los que toman café no se apuran igual. Piensa en las cantidades ingentes de posos de café que se tiran a diario a la basura. Y no solo eso, piensa también en el azúcar que le añade la mayoría de la gente. ¿Cuánta tierra ha sido destrozada y cuántas selvas han sido aniquiladas para cultivar esa caña? Por muy sano que creas que estás, los alimentos que tomas dan lugar a desperdicios. Las comidas que metes en tu cuerpo producen desechos. Así es como funciona el ciclo. No podemos pretender que la persona que decide licuar una verdura fresca esté perpetrando un crimen alimentario del que todo el resto del mundo es inocente.

Deberíamos más bien respetar a aquel que incorpora los zumos a su vida. Tenemos que honrar al individuo que llena su nevera con verduras y hierbas y amontona las frutas en su encimera. Así es como el cuerpo recibe exactamente lo que necesita para sobrevivir. Así es como prevenimos las enfermedades para que no supongan una carga para el sistema sanitario. La persona que come lo que considera saludable —ya sea ceto, paleo, vegano o cualquier otra dieta popular— pero no hace zumos ni da a su cuerpo todo lo que necesita tendrá que depender más tarde del sistema sanitario y, a la larga, eso produce desperdicios. El que ahora genera pulpa y fibra con los zumos dependerá menos de la medicina y producirá muchos menos desperdicios a lo largo de su vida. Lo que es un verdadero derroche es no probar los zumos frescos y curativos porque estemos atrapados por una filosofía, una teoría o una planificación.

ESQUELETOS DE FIBRA

¿Crees que la fibra contiene en sí misma los nutrientes que necesitamos? Al licuar, ¿nos estamos perdiendo estos nutrientes?

La fibra solo contiene nutrientes que pueden separarse de ella, así que no, no nos estamos perdiendo nada. Más bien todo lo contrario. Si esos nutrientes fueran inseparables de la fibra, jamás podríamos absorberlos. Solo podemos acceder a ellos y aprovechar sus beneficios cuando los desprendemos, ya sea al masticar, por la digestión, batiendo, cociendo o, sobre todo, licuando.

Imaginemos que un laboratorio analiza qué nutrientes contiene una planta. Eso no significa que nuestro cuerpo se vaya a beneficiar de todos. Son inútiles si el organismo no es capaz de extraerlos con facilidad y permanecen encerrados dentro de la fibra, porque los eliminamos... es decir, los cagamos. Por muchas investigaciones que encuentres acerca de lo que hay dentro de un determinado alimento, esa nutrición solo nos resulta útil si podemos acceder a ella. Algunos nutrientes se esconden dentro de la fibra. En la mayoría de los casos, nuestro cuerpo no puede extraerlos fácilmente. Quizá un laboratorio si lo consiga y ponga en uso sus propiedades medicinales, pero el organismo por sí solo, no.

Cuando comes un trozo de lechuga o una rama de apio, por ejemplo, o un pedazo de coliflor cruda, un pepino o un tomate, obtienes un montón de nutrientes, aquellos que tu cuerpo puede separar fácilmente de la fibra. Pero no es capaz de acceder, absorber y asimilarlos *todos* porque, como irás leyendo en este libro, nuestros organismos están debilitados. La fibra es un obstáculo. Necesitamos ayuda, la de una máquina que extraiga esos minerales, enzimas, oligoelementos, antivíricos, antibacterianos, antioxidantes y sustancias fitoquímicas curativas tan valiosas que no podríamos obtener de otra manera. Estoy hablando concretamente de los zumos, no de los batidos. Nuestro tracto digestivo, empantanado y estropeado, puede tener que hacer un gran esfuerzo para obtener una fracción de los nutrientes incluso con los batidos, porque la fibra sigue estando ahí. Muchos profesionales de la salud creen que echar alimentos enteros en una batidora es la respuesta a esto y, aunque es un concepto estupendo —y verás en algunas de las limpiezas de este libro que los batidos ocupan un lugar muy importante en la curación—, no es el único. Necesitamos también extraer zumos para crear medicinas separadas.

Recuerda que lo más probable es que tu dieta te esté aportando ya una cantidad más que suficiente de fibra. Aunque necesites seguir usándola como herramienta para mover tus intestinos, no dejes que eso te impida licuar. Los zumos frescos son fundamentales para reparar el tracto digestivo, entre otros aspectos de tu salud.

Es posible que estés pensando: «Mi intestino está estupendamente. Es fuerte. No necesito ayuda». Sin embargo, lo cierto es que ni siquiera las personas más sanas son capaces de extraer solo con su potencia digestiva todos los nutrientes escondidos dentro de la fibra. Es imposible. Puede que

tengas el tracto digestivo más fuerte con reservas abundantes de bilis y ácido clorhídrico (aunque, en estos momentos, todo el mundo las tiene al menos algo debilitadas) y que hagas ejercicio físico regularmente, pero ni aun así vas a poder obtener todo lo que necesitas de las frutas, verduras, hierbas y cereales saludables tal y como están. Y eso por no mencionar que tu aparato digestivo se debilitará con el paso del tiempo si los zumos no forman parte de tu vida. Tu cuerpo no tendría por qué procesar megacantidades de fibra, no con todo lo que tenemos que soportar en este mundo, más que en ningún otro momento de la historia. Para ser proactivo, es fundamental tomar zumos porque quitan un trabajo extra al cuerpo y protegen el aparato digestivo evitando que pierda fuerza. Nos aportan un respiro.

La fibra está presente en los alimentos vegetales para mantenerlos unidos. Ese es su propósito. Los profesionales de la salud todavía no son conscientes de que es el esqueleto de un alimento que le permite mantenerse de pie o conservar su forma para recibir el sol en el campo o en el huerto mientras crece. Es una estructura que mantiene unidas las células jugosas que son las que albergan los auténticos nutrientes. No está ahí para ayudarte a ir al baño sino que esto es más bien un beneficio para las personas que tienen lesiones intestinales, tanto leves como graves, provocadas por problemas reales que se están pasando por alto.

El mejor dietista te recomendará tomar fibra para combatir muchos problemas digestivos sin saber qué es lo que realmente los está provocando. Esto no supone una falta de respeto hacia los dietistas. Hay algunos maravillosos. Lo que sucede es que las respuestas que necesitan todavía no están en la literatura científica. La fibra no ha solucionado jamás ninguna enfermedad. Cuando dejes de tomarla, el problema volverá. No mata a la *E. coli* ni a los estreptococos que lesionan el intestino y provocan diverticulitis y diverticulosis sino que se limita a mover la comida cuando la acción peristáltica está debilitada. Los movimientos del intestino dependen de muchas más cosas que la fibra. La digestión es muchísimo más. Todo forma parte de un proceso simbiótico en el que están implicados el hígado, el estómago y el resto del tracto digestivo y el sistema nervioso y para curarse de verdad hay que cuidar de todos ellos de una forma que nunca nos han enseñado. Por tanto, si te asusta la posibilidad de tener carencia de fibra si bebes un zumo al día, deja de preocuparte. En cualquiera de estas limpiezas

vas a recibir fibra más que suficiente y, lo que es muchísimo más importante, vas a beneficiarte de sus diversos componentes curativos para abordar lo que está sucediendo en tu cuerpo a un nivel mucho más profundo.

EL PELIGRO DE QUE TE ORIENTEN MAL

¿Por qué recurre la gente a los zumos? Porque sufren síntomas o enfermedades crónicas y los ven como lo que realmente son: una medicina que les salva la vida. Confían en ellos para que les permitan volver a vivir. ¿Por qué vas a eliminar esto con desinformación?

Cuando un profesional con voz en el mundillo de la salud desaconseja tomar zumos, y sobre todo el de apio, porque dice que nos iría mejor tomar la fibra, está privando a las personas de su salud y de la de su familia. Eso es lo que sucede cuando ponemos fe ciega en sistemas de creencias y en los títulos de las personas, y resulta muy peligroso. Si vemos una cita en la que se dice que licuar los alimentos es malo, absurdo o derrochador y comprobamos que el que la ha dicho tiene un título universitario, si seguimos este consejo porque se supone que ese título nos obliga a confiar en él a pies juntillas, mal vamos. Acortamos nuestra esperanza de vida y no nos damos cuenta de que estamos poniendo la vida de nuestra familia y la nuestra en manos de una mera teoría que un ser humano equivocado y falible planteó en algún momento.

¿Y qué pasa conmigo? Si te estás preguntando por qué deberías confiar en mí y en mi sistema de creencias, debes saber que yo no ofrezco creencias, un sistema ni teorías. Si ya has leído mis otros libros o si lees el capítulo 24, « Palabras vivas para los desamparados y una nota para los críticos», que está al principio de la quinta parte de esta obra, sabrás que la información que transmito no procede de mí sino que lo hace de arriba, de la fuente más alta y no sesgada, para que puedas curarte.

CAPÍTULO 7.

Alimentos problemáticos

Lo más probable es que estés leyendo este libro u hojeando sus páginas porque has experimentado algún síntoma que posiblemente esté interfiriendo en tu calidad de vida o en tu rendimiento. También podría ser que te sintieras mal en el aspecto emocional. Puede que se trate de un síntoma o conjunto de síntomas que no entiendas y que te haya llevado a visitar a un médico, a dos o a más. Quizá te hayan diagnosticado algo, ya sea una enfermedad autoinmune u otra cosa, o que lo hayan achacado a las hormonas o al estrés. Y si no te sucede a ti, entonces es muy posible que le esté pasando a un ser querido, a una persona cercana o a un amigo. Ahora estás en este capítulo a punto de dar un repaso a alimentos que consideras que te han beneficiado. Los has disfrutado e incluso te han dicho que algunos de ellos son saludables.

No te diría que uno de ellos es malo solo porque así lo supusiera. No te insultaría por lo que eres como persona. No estoy jugando. Este libro no es completamente «pro» esto y «anti» lo otro. Los únicos «antis» que hay aquí son *antivírico* y *antibacteriano*... en aras de tu curación. Solo pretendo transmitirte la verdad de lo que está sucediendo dentro de tu cuerpo y mostrarte cómo puedes curarte por fin.

Cuando te despiertas por la mañana y al momento te das cuenta de que el síntoma contra el que estás combatiendo sigue ahí, o que la próxima cita médica para tu enfermedad crónica está todavía en el horizonte, y parte de cada día se ve absorbida por el hecho de que no te sientes bien, me importa. Creo que tienes derecho a curarte y a no tener síntomas. Más que creerlo, lo sé. Entiendo lo que tienes que pasar cada hora mientras luchas emocional, mental y físicamente con un síntoma que, con toda probabilidad, resulta misterioso para los médicos y otros profesionales sanitarios; aunque te hayan dado un diagnóstico o tengan un nombre para tu dolencia cuando se

la describes, si no ha desaparecido, sigue siendo un misterio para ellos. Sé que es duro y que no resulta nada fácil.

No es solo que los alimentos que vas a ver en un momento no sean buenos. Lo que supone un misterio para tu familia, tus amigos, los médicos y la investigación y ciencia médica es lo que sucede dentro de ti. Las personas enferman por dos elementos que están presentes dentro de su cuerpo: toxinas y patógenos. Es fundamental que lo sepas cuando pienses en la comida. Si comprendes cómo unos determinados alimentos te mantienen enfermo, podrás ver la luz y la claridad... y llegar a la curación.

LA LISTA DE LOS ALIMENTOS PROBLEMÁTICOS

Aquí tienes un resumen de los alimentos que se analizan en este capítulo. Si quieres una tabla fácil de una página, consulta el capítulo 15, «Limpieza antibichos».

Nivel 1

- Huevos
- Productos lácteos
- Gluten
- Refrescos
- Ten cuidado con el consumo de sal

Nivel 2

Todos los anteriores MÁS:

- Cerdo
- Atún
- Maíz

Nivel 3

Todos los anteriores MÁS:

- Aceites alimentarios industriales (vegetal, de palma, de colza, de maíz, de cártamo, de soja)
- Soja
- Cordero

- Pescado y marisco (aparte del salmón, la trucha y las sardinas)

Nivel 4

Todos los anteriores MÁS:

- Vinagre (incluido el de sidra)
- Alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos)
- Cafeína (incluidos el café, el matcha y el chocolate)

Nivel 5

Todos los anteriores MÁS:

- Cereales (aparte del mijo y la avena)
- Todos los aceites (incluidos los más saludables como el de oliva, el de nuez, el de girasol, el de coco, el de sésamo, el de aguacate, el de pepita de uva, el de almendras, el de nueces de Macadamia, el de cacahuete y el de lino)

Extra

Para obtener unos resultados mejores y más rápidos:

- Elimina completamente la sal y los condimentos (puedes tomar especias puras)
- Evita completamente las grasas radicales durante un tiempo

Limita o elimina también lo siguiente:

- Alcohol
- Aromas naturales y artificiales
- Levadura nutricional
- Ácido cítrico
- Aspartamo
- Otros edulcorantes artificiales
- Glutamato monosódico
- Formaldehído
- Conservantes

POR QUÉ DEBEMOS EVITAR LOS ALIMENTOS PROBLEMÁTICOS

Resulta útil dividir este tipo de alimentos en niveles. El 1 es el más importante y es preciso eliminarlo de la dieta si queremos proteger nuestra salud. Cuando te estás esforzando mucho por curarte, es mejor que evites los de todos los niveles e incluso los «extra». Conocer el porqué de cada uno de ellos te dará el incentivo que necesitas para omitirlos de tu dieta. Si deseas un apoyo físico mientras los vas dejando, consulta el capítulo 20, «El poder curativo de tu cuerpo» y, para un apoyo emocional y explicaciones de los antojos, el 25, «El aspecto emocional de la limpieza».

Nivel 1

Huevos

Soy consciente de que todos tenemos una profunda conexión emocional con los huevos. Bueno, quizá no *todo el mundo*, pero sí la mayor parte de la población. Muchos hemos crecido comiendo los que nos preparaban nuestras madres, padres, abuelos, tíos y tías, así que ocupan un lugar muy especial en nuestro corazón. Los tomamos para almorzar, en los desayunos de las vacaciones o cuando salimos a cenar con amigos. Son divertidos. Nos permiten establecer lazos, ya estén fritos, pasados por agua, revueltos, duros, en las torrijas, en un sándwich o con queso. Por eso, cuando le dices a la gente que debe dejar de tomarlos, suele producirse una reacción distinta a la que muestra cuando le dices que suprima otros alimentos, una sacudida más intensa que cuando oye que no debe tomar gluten. Es un suceso emocional por sí mismo. Algunas personas pueden sentir que dejar los huevos es como perder una parte de sí. Esto da medida de lo apegadas que están a este alimento. Hay quien sueña con ellos.

Los mensajes que circulan acerca de este tema son confusos. A menudo oímos que son un alimento saludable —hasta perfecto— y una fuente equilibrada de proteínas. Lo cierto es que mucho antes de que patógenos como los virus, bacterias e incluso hongos improductivos invadieran nuestro cuerpo y dieran lugar a nuestro estado actual en el que las enfermedades crónicas constituyen la nueva normalidad, eran un alimento

de supervivencia. Aunque no nos beneficiaban, al menos no perjudicaban nuestra salud... antes de la explosión de virus y demás bichos.

Si todavía no has descubierto esa chispita de duda dentro de ti que te dice que comerlos quizá no sea bueno, plantéate la posibilidad de tomarlos con moderación. Ese consejo se empezó a dar por su relación (válida) con las cardiopatías.

Y si eres una persona que va a leer esto con las uñas fuera porque no quieres renunciar a ellos, es posible que te lances a buscar investigaciones y estudios científicos que respalden el consumo de lo que consideras tu alimento reconfortante. Debes saber que todos los positivos están pagados. Por decirlo de una forma sencilla, hay gente que paga a los científicos para que hagan estudios sobre huevos que te impulsen a seguir tomándolos. Hoy en día sería imposible conseguir financiación para alguno que nos diga por qué son malos. Todos los implicados en él correrían un grave riesgo de no volver a tener trabajo.

Un par de errores críticos cambiaron el papel de este alimento, que pasó de ser un alimento de supervivencia rápido y fácil cuando no hay otra cosa a otro que disminuye nuestra capacidad de supervivencia. Sin tu permiso y sin que nadie te dijera que iban a hacerlo, la industria médica y las grandes empresas farmacéuticas tomaron una decisión en tu nombre. No hubo reunión del consistorio. No tuviste voz en el asunto ni forma de votarlo. Cogieron un alimento de supervivencia muy común del que tantas personas habían dependido a lo largo de siglos y lo usaron para experimentar de una forma negligente. Es posible que esto suene muy fuerte. Cuando piensas en el grado de sufrimiento de adultos y niños y, en especial, de las mujeres con enfermedades crónicas y en el aumento que han experimentado en los últimos años, quizá no sean unas palabras lo suficientemente duras como para describir la desalmada mezquindad y el engaño de lo que han hecho con los huevos. Cogieron un alimento de supervivencia importante y, sin tu consentimiento ni responsabilidades, criaron patógenos con él. Este es el motivo de la tasa sin parangón de enfermedades crónicas que existe hoy en día y la gente sigue sin conocer la verdad de lo que está sucediendo.

La historia es la siguiente: hace décadas, antes de que nacierais la mayoría de los que estáis leyendo estas páginas, se usaron huevos en laboratorios de investigación científica para alimentar a microorganismos. Se jugó con bacterias y virus improductivos —como los estreptococos, los

estafilococos, el virus de Epstein-Barr, el VHH-6, los virus del herpes simple 1 y 2, el herpes zóster, el citomegalovirus e incluso el VPH y retrovirus como el de la inmunodeficiencia humana (VIH)—, se manipularon y se criaron utilizando huevos como fuente de alimento. Es decir, se emplearon para mantener vivos bichos agresivos, los mismos que hoy en día nos provocan endometriosis, fibromas, síndrome de ovarios poliquísticos, cánceres de cérvix y ovarios, cáncer de mama, esclerosis múltiple, fibromialgia, artritis reumatoide, lupus, tiroiditis de Hashimoto y EM/SFC en cantidades récord. Si estas dolencias no te hacen levantar las cejas, entonces piensa en el eccema, la psoriasis, el acné, los vértigos, los problemas de equilibrio, el mareo, los acúfenos (pitidos o zumbidos en los oídos), el hormigueo, el entumecimiento, las molestias misteriosas, las «moscas volantes», los puntos blancos u oscuros en la vista, las dificultades de concentración, la ansiedad debilitante y la depresión.

Muchos de los patógenos que fueron criados con huevos en los laboratorios desde principios del siglo xx hasta los años treinta se clasificaron y patentaron de forma privada y se evitó que fueran conocidos por el sistema médico exterior. Es decir, no se dieron a conocer a las facultades ni a los doctores. Para que estos virus, como el de Epstein-Barr y el VHH-6, fueran descubiertos años más tarde, los virólogos tuvieron que tropezar con las cepas presentes en los cuerpos de las personas. En círculos privados, el VEB fue un secreto muy bien guardado durante décadas antes de que fuera identificado por virólogos heroicos.

Patógenos como ellos son los que provocan la inmensa mayoría de las dolencias actuales... y, además de los huevos, también se alimentan de las toxinas que se asientan en nuestro cuerpo. Por tanto, los huevos ocupan el primer lugar en la lista de alimentos que debes evitar mientras te estás limpiando porque están proporcionando también combustible a los bichos que nos provocan dolor, sufrimiento y una peor calidad de vida a medida que pasan los años. Alimentan incluso a los virus responsables de casi todos los cánceres. Está muy bien considerarlos un alimento perfecto y confiar en eso porque es lo que te han enseñado. Además, están muy ricos y resulta muy difícil resistirse a ellos. Sin embargo, cuando empiezas a enterarte de la verdad de que, con el tiempo, pueden contribuir al desarrollo de un cáncer del aparato reproductor (o de cualquier otro tipo), deja de merecer la pena seguir comiéndolos si tienes algún problema de salud. Y las claras no

se salvan. Aunque comas las claras o las yemas solas o ambas al mismo tiempo, siguen alimentando a los patógenos.

Muchos de nosotros hemos aprendido que la comida es medicina. Pues bien, no toda la comida es medicina, aunque tenga cosas buenas o contenga algo *aparentemente* bueno. El simple hecho de que contenga un nutriente no significa que no haya otro componente del que no se nos habla y que sea malo... y que anule cualquier beneficio. Las espinacas son una auténtica medicina, y lo mismo podemos decir de los arándanos silvestres, el zumo de apio e incluso las patatas (sin mantequilla, queso, nata, aceite o leche), porque contienen lisina, que ayuda al cuerpo a derrotar a los virus que se alimentan a base de huevos. Mientras tanto, los programas alimentarios que vemos por ahí las excluyen a menudo. Es un ejemplo perfecto que nos demuestra que todo el mundo está conjeturando.

No voy a edulcorar esta verdad y a decirte que podrías tener una alergia a los huevos. Efectivamente, es posible que la tengas, incluso una versión leve no detectada pero que puede provocarte algunos problemas. Sin embargo, cubrir el problema general de los huevos bajo el concepto de «alergias» nos privaría de la información valiosa de que hay una razón más importante de por qué no nos vienen bien cuando estamos preocupados por nuestra salud.

Los consideramos una estupenda fuente de proteínas. Han sido casados con la palabra *proteína* a propósito, como estrategia de mercado. Lo cierto es que las proteínas que contienen alimentan a los virus, las bacterias improductivas y los hongos... porque fue lo que se usó en los laboratorios hace mucho tiempo y los virus y otros patógenos fueron entrenados a consumirlas. Cuando creemos que son buenas para nosotros, tenemos que darnos cuenta de que, en cualquier caso, cocinamos los huevos, con lo que las destruimos y las desnaturalizamos, por lo que nuestro organismo no puede utilizarlas. A menudo oímos decir que los omega-3 que están presentes en ellos son buenos. Sin embargo, también estos se destruyen con la cocción y, aunque podamos utilizar proteína de huevo cruda, sigue alimentando a los patógenos que nos mantienen enfermos, por lo que se anulan todos sus beneficios.

Piensa también en las hormonas que contienen. No estoy hablando de las añadidas sino de las naturales que están presentes incluso en los ecológicos y de corral. Si crías tú mismo las gallinas, date cuenta de que incluso estos

huevos van a alimentar a los patógenos. Un huevo es una bola de hormonas preparada para crear un pollito, y también estas alimentan a virus y bacterias como el estreptococo que provoca acné, infecciones de vejiga y de las vías urinarias, sinusitis crónica, infecciones pulmonares, orzuelos e incluso la mayor parte de las infecciones de oídos. Estas hormonas naturales alteran nuestras glándulas endocrinas y hacen que nuestras hormonas se desequilibren. Además, alimentan los quistes del aparato reproductor, que fueron creados por virus cuando se dijo a las mujeres con trastornos reproductivos que comieran más huevos. Es como si alguien estuviera gastando una broma pesada a tantas como están padeciendo.

Los huevos no equilibran el nivel de azúcar en sangre. Todo el mundo cree que nos mantienen estables y que son perfectos para la diabetes cuando lo cierto es que no son el alimento ideal cuando se tienen alteraciones de la glucemia o diabetes. Provocan resistencia a la insulina y nos meten en un círculo vicioso constante porque contienen tanto azúcar como grasa. Al combinar estos dos elementos se produce resistencia a la insulina. ¿Y por qué contienen azúcar? Es el hidrato de carbono esencial para el desarrollo muscular del pollo, lo único que le puede dar la fuerza necesaria para romper el cascarón. Los huevos son hipercalóricos y por eso algunas personas tienen la sensación de que las estabilizan. Cuando los fríen en aceite de coco, creen que han encontrado el Santo Grial. Se sienten más listas que el monstruo que está intentando que enfermen sin que se den cuenta. Pero siento decir que no lo han sido.

Date cuenta de que las personas con una carga patógena menor —es decir, con menos virus y bacterias— pueden comer muchas de las cosas que no son aptas para las que tienen EM/SFC o tiroiditis de Hashimoto. Cuantos menos patógenos tengas, menos inconvenientes hay para que comas algunos huevos... por ahora. Estamos en una nueva era en la que los jóvenes están afrontando un montón de mutaciones víricas que espolean una epidemia de enfermedades crónicas que jamás se había producido a lo largo de la historia. Muchas personas mayores tienen menos patógenos y pueden permitirse comer alguno de vez en cuando. La generación más joven, sobre todo las muchachas con todos los trastornos del aparato reproductor que sufren, además de eccema, psoriasis y fatiga, no puede darse ese capricho hoy en día porque eso le está provocando sufrimiento.

Además, se le dice que son un superalimento o la fuente de proteínas más importante que existe.

Cuando tienes un síntoma, una dolencia o una enfermedad o cuando te han diagnosticado algo, no le echas la culpa a los huevos. Nadie lo hace. Son tan codiciados que tienen inmunidad. Responsabilizarás mucho antes de tu problema a cualquier otra cosa. Culparás al moho o a la pieza de fruta que tomaste hace una semana, a tu cuerpo (como hacen la investigación y la ciencia médica), al universo o a quien creas que lo creó. Pero no a los huevos. Nadie lo haría.

Yo soy el mensajero, no el que los ha arruinado. Las grandes empresas farmacéuticas y la industria médica son las responsables. No los profesionales maravillosos que trabajan en ellas. Fueron las industrias las que lo hicieron cuando, hace décadas, los utilizaron para criar los patógenos que nos asolan en la actualidad. ¿Y cómo es que no conoces los que están provocando todas tus dolencias crónicas y tu sufrimiento? ¿Por qué se te dice que tu cuerpo te está atacando y que es culpa de tus genes? Si se supiera la verdad acerca de ellos y de cómo nos están manteniendo enfermos hoy en día, los directivos de las industrias se enfrentarían a un montón de problemas. Sufrirían consecuencias terribles, sobre todo por parte de las mamás cuyos bebés han sufrido. La verdad provocaría una revuelta y un levantamiento de la población.

Observarás que casi todos los que tienen una enfermedad autoinmune comen huevos. Y lo mismo sucede con las que tienen cáncer de mama; se les dice que los tomen todas las mañanas. Incluso en el caso de que alguien mejore un poco porque han eliminado el resto de los alimentos que veremos en este capítulo, eso no significa que estén fuera de peligro. Piensa en lo mucho más que podrían haber avanzado en su curación si los hubieran eliminado.

Los huevos son perjudiciales, aunque tengan algunas cualidades buenas. Es como saber que alguien puede hacerte daño física o emocionalmente y reconocer que tiene una o dos cualidades buenas. Eres lo suficientemente listo como para no negar el daño que un matón así te haría. Por mucha compasión que te despierten, los vas a evitar porque te van a provocar más mal que bien. Así es como tienes que considerarlos.

Productos lácteos

Quizá hayas oído decir que los productos lácteos forman mucosidad. Hay ocasiones en las que da la sensación de que lo escuchamos por todas partes. Cuando consumimos cosas como leche, queso, mantequilla y demás, no nos damos cuenta de hasta qué punto la forman. *¿Y por qué lo hacen?* Lo curioso es que nadie lo sabe. Aquí tienes la respuesta: cada vez que los tomamos, provocan un atasco agudo del hígado. Esa es una de las causas.

Los productos lácteos no simplemente se descomponen, se digieren y pasan por el tracto digestivo cuando les corresponde, como hacen muchos otros alimentos. Se quedan pegados. En primer lugar, eso frena la absorción y la asimilación de otras cosas que estén en el intestino al mismo tiempo y que son fundamentales para sustentar la vida porque aportan una nutrición avanzada: frutas, hortalizas, verduras de hoja y hierbas. Contienen minerales, vitaminas, antivíricos y antibacterianos no descubiertos y otros nutrientes y sustancias fitoquímicas curativas que quedan atrapados en la película láctea y pierden su vitalidad y su valor antes de que puedan llegar al torrente sanguíneo a través de las paredes del tracto intestinal, sean transportados al hígado a través de la vena porta hepática y se transformen en formas de nutrientes metilados más útiles para el cuerpo. Cuando hemos consumido un alimento y el proceso digestivo ha empezado a extraer sus nutrientes, estos solo disponen de una cierta cantidad de tiempo antes de dejar de ser útiles. Deben llegar al hígado a tiempo porque este los ordena para que no mueran o se vuelvan ineficaces mientras viajan por el cuerpo. Es decir, una de las más de dos mil funciones no descubiertas de este órgano es generar una sustancia química que aporta una vida larga a los nutrientes y evita que se oxiden. Nuestra sangre tiene electricidad y conductividad que interfieren con ellos a menos que lleven unida esta sustancia química hepática especial que los protege.

Los productos lácteos atascan la autopista digestiva y permiten a los patógenos —hongos improductivos, mohos, bacterias y virus— prosperar en el intestino delgado y en el colon, algo que no deberían hacer. Como no se descomponen ni se digieren ni abandonan fácilmente el organismo, ahogan el oxígeno fundamental. Cuando al final llegan a deshacerse y son arrastrados por las paredes del tracto intestinal hasta el hígado a través de la vena porta hepática, ralentizan la función de este y lo estancan y lo vuelven perezoso de una forma inmediata y aguda. Esto provoca la formación de mucosidad. Cuando el filtro del cuerpo —el hígado— se atasca, todas las

toxinas que escapan de él y entran en el organismo aumentan la producción de histamina que alimenta y forma más mucosidad.

(Ese es el motivo de que cada vez haya más bebés y niños pequeños que muestran reacciones alérgicas, trastornos digestivos o estreñimiento cuando consumen productos lácteos. Su hígado está luchando contra ellos. Eso sí, no te preocupes por la leche materna. Pertenece a una categoría completamente diferente a la de la animal).

También los vasos linfáticos se atascan con los subproductos lácteos. Su función es controlar los patógenos. Los linfocitos (los glóbulos blancos) están en el sistema linfático para cumplir una función: buscar y destruir a los invasores. Los productos lácteos se interponen en el camino de las células asesinas naturales y permiten prosperar a los intrusos. Un invasor próspero (es decir, un patógeno) resulta sumamente tóxico para nuestra autopista linfática. Los venenos que produce estimulan a los vasos sanguíneos y los tejidos a producir un fluido que se convierte en moco. Esta es otra de las razones por las cuales los lácteos forman mucosidad.

Cuando, por ejemplo, una persona contrae el virus de la gripe, este empieza a darse un festín dentro de su cuerpo devorando aquellos alimentos que le gustan como los residuos de los huevos, los lácteos y el gluten. En este proceso genera un veneno que estimula la formación de mucosidad. (Si no comes activamente estos alimentos, el virus encuentra «basureros» de residuos viejos dentro del hígado, de cuando los tomaste hace meses o incluso años. Cuantos menos basureros tengas en tu cuerpo, menos moco producirás cuando cojas la gripe. Este es otro de los motivos para hacer limpiezas con las herramientas que encontrarás en este libro). La mucosidad que resulta cuando el virus de la gripe excreta su veneno después de consumir los restos de huevos, lácteos y gluten es la que provoca la tos y la congestión nasal que experimentamos. Nuestro cuerpo la forma para ralentizar al virus y atraparlo.

¿Y qué pasa cuando no tienes gripe? La mayoría de las personas albergan patógenos en su organismo, otros virus como el de Epstein-Barr y bacterias como los estreptococos que se alimentan de las hormonas y las proteínas naturales de los lácteos y liberan sus propias toxinas que provocan una respuesta de mucosidad. Cuando tenemos una carga patógena, como un nivel elevado de estreptococos —algo que les sucede a muchos niños y adultos sin que lo sepan—, estas reacciones se incrementan y adoptan la

forma de una alergia a los productos lácteos. Aunque no nos la hayan diagnosticado, podemos tenerla. De forma parecida a lo que sucede con los huevos, cualquiera puede empezar a desarrollar síntomas como consecuencia de la presencia de leche, queso, mantequilla, nata, levadura o proteínas de levadura en polvo, kéfir, yogur, leche de oveja, queso de cabra y demás, y esos síntomas van mucho más allá de los que asociamos con las alergias a los lácteos. Si deseas poner tu cuerpo en un estado de curación, es preferible que los evites.

Una de las razones por las que puede resultar difícil eliminarlos de la dieta es que, cuando lo haces, los virus y bacterias improductivas que se alimentan de ellos tienen hambre y se enfadan. Se dan cuenta de que están empezando a morir de inanición. Mientras lo hacen lentamente, segregan una toxina y, en respuesta, tus glándulas suprarrenales producen una mezcla de adrenalina que actúa como esteroide natural para evitar que tu sistema inmunitario reaccione de manera excesiva. Con todo esto, podemos sentirnos emocionalmente inestables sin saber por qué y eso puede dar lugar a una necesidad de alimentos reconfortantes. Si la atendemos y nos tomamos un helado, una pizza, una pasta con queso o una hamburguesa con queso —algunos de los alimentos que les gustan a estos bichos—, los patógenos se reabastecen de combustible. Esto es lo que da a los lácteos su cualidad adictiva: los bichos de nuestro organismo se alimentan de ellos y prácticamente los piden (en el capítulo 25, «El aspecto emocional de la limpieza», encontrarás más información sobre la muerte de los patógenos y los antojos). Cuando te das cuenta de que esto es lo que está sucediendo entre cajas en esos momentos en los que sientes la tentación de coger un trozo de queso, tienes mucha más fuerza para decir «no».

Gluten

La investigación y la ciencia médica todavía no entienden por qué el gluten altera tanto nuestro organismo. Se nos dice que se debe a que hay gente que tiene alergia o que sufre enfermedades como la celiaquía. Pero eso no explica *por qué* hay tanta gente a la que le provoca intolerancia. ¿Somos de verdad tan sensibles a él como nos dicen? Sí. Lo que no se oye es la auténtica razón por la que reaccionamos al trigo y a otras fuentes de gluten.

Piensa un poco. ¿Conoces a alguna persona de ochenta años que haya tomado gluten toda su vida y que jamás haya mostrado un solo síntoma de intolerancia a él? Probablemente todos podamos pensar en gente de esa generación que se siente estupendamente cuando toma trigo. Ahora piensa en cuántas personas conoces, ya sean niños, adolescentes o adultos de veinte, treinta, cuarenta, cincuenta o sesenta años que evitan el gluten a toda costa porque son celíacos o sufren algún otro problema provocado por esta proteína.

Uno de los motivos más habituales por los que se evita el gluten es que los médicos y profesionales sanitarios actuales nos han dicho que provoca inflamación o incluso enfermedades autoinmunes. Esto no es una práctica de ayer sino una teoría reciente expuesta sin conocer realmente cómo lo hace ni por qué las intolerancias suelen coincidir con las enfermedades autoinmunes.

La verdad es la siguiente: el gluten alimenta a los patógenos. Los mismos virus que provocan los trastornos autoinmunes prosperan con él. Eso es lo que provoca la inflamación. No es al revés, no es el gluten el que desencadena una inflamación que da lugar a una respuesta autoinmune en el organismo. Alimenta a los bichos que provocan la inflamación mientras el sistema inmunitario intenta erradicarlos. Ten en cuenta que la investigación y la ciencia médica todavía no lo saben.

Solo existen dos causas de inflamación: (1) las lesiones físicas provocadas por una fuerza o una exposición tóxica, y (2) la actividad patógena en el organismo. Los patógenos pueden provocar inflamación bien penetrando en los órganos o los tejidos, lo que provoca una lesión celular, o por consumir determinados camorristas o alimentos problemáticos presentes en el cuerpo, con lo que eliminan venenos y subproductos inflamatorios. Un alimento como el gluten no puede por sí mismo provocarla. Lo que hace es nutrir a los patógenos que son los que la causan. Este es el motivo de que tanta gente, sobre todo de las generaciones mayores, pueda comerlo y no sufrirla. Para que se produzca necesitan tener unos determinados patógenos en el organismo que se alimenten de estos productos. Son estos, como los virus, y no el gluten, la verdadera causa de la celiaquía.

Esta realidad que se esconde tras los diagnósticos autoinmunes sigue siendo un misterio para la investigación y la ciencia médica. Hasta los

mejores médicos y terapeutas están confundidos y explican innumerables síntomas y dolencias diciendo que el sistema inmunitario del cuerpo se está atacando a sí mismo. Cuando oigas esto, sé consciente de que lo que significa realmente es que la investigación médica todavía no ha llegado a la raíz de la enfermedad, por lo que su mejor explicación es que es culpa del cuerpo. En realidad, tu sistema inmunitario jamás destruiría tu tiroides (que es la teoría que se da a la tiroiditis de Hashimoto sin tener ninguna prueba de ello). Jamás destruiría tu piel (que es la teoría equivocada con la que se explica el eccema y la psoriasis sin prueba alguna). Y es imposible que el gluten le haga reaccionar atacando a tu revestimiento intestinal y provocando daños, que es una teoría errónea para la celiaquía. Es un patógeno, como un virus, el que lo come y provoca los daños intestinales.

Lo que hace tu sistema inmunitario es perseguir a los patógenos que crean las enfermedades autoinmunes. El gluten solo les aporta combustible. Alimenta a virus como las más de sesenta variedades del VEB que crean, por ejemplo, fibromialgia, hashimoto, eccema, psoriasis, esclerosis múltiple, enfermedad de Lyme, síndrome de ovarios poliquísticos, endometriosis, artritis psoriásica, lupus, EM/SFC, ELA y varias enfermedades más, todas ellas clasificadas hoy en día como autoinmunes. Los terapeutas bienintencionados siguen la teoría obsoleta que salió en los años cincuenta según la cual el cuerpo se ataca a sí mismo y que intenta explicar las dolencias crónicas que la ciencia todavía no comprende. Hoy en día presenta un nuevo giro y la idea es que el gluten provoca una inflamación que confunde al cuerpo y desencadena un autoataque. Esto no es información avanzada. Conduce a error, aunque no esconda ninguna mala fe.

Ya he hablado antes de cómo el gluten alimenta a los bichos que crean los síntomas y las enfermedades y algunos profesionales médicos ya han empezado a usar esta información del Médico Médium en sus consultas. Están consiguiendo buenos resultados con sus pacientes porque los ayudan a comprender la fuente de su sufrimiento, es decir, que el gluten es el combustible de los patógenos y que, cuando está presente en la dieta, estos virus e incluso las bacterias improductivas de su organismo consiguen incrustarse más en los órganos, con lo que dañan las células y hacen progresar las enfermedades autoinmunes y crónicas. Cuando tienes cualquier problema de salud, ya sea autoinmune o no, eliminar el gluten es

un paso importante. El siguiente es comprender por qué altera tanto tu cuerpo y favorece tu dolencia porque eso te permitirá protegerte y curarte.

Es posible que en este momento no tengas ningún patógeno en tu organismo que se alimente de gluten. Quizá puedas comer trigo y otras fuentes de esta proteína y sentirte bien. Eso no significa que no vayas a experimentar los síntomas en un futuro. Todo el mundo alberga en su interior bichos de distintas cepas y variedades y cada uno necesita una cantidad de tiempo diferente para proliferar. Es posible que tengas un leve entorno patógeno cultivándose en tu cuerpo y que esté provocando un síntoma tan leve que ni siquiera te des cuenta de que existe un problema. Muchas personas hacen limpiezas sin otro deseo que despejar bien su cuerpo... y solo cuando las han hecho y se evalúan después se dan cuenta de que se sienten mejor y de que antes estaban viviendo con más limitaciones de las que creían.

Después de eliminar el gluten, descubren que tienen más energía, algo que no esperaban porque jamás se habían considerado sensibles a él. Observan que son capaces de pensar y concentrarse mejor, que necesitan dormir menos y que están libres de molestias que habían aprendido a ignorar, que esa leve hinchazón o retención de líquidos de la que ni siquiera se habían dado cuenta se ha reducido de forma sorprendente, y todo ello porque una leve inflamación sistémica que había pasado inadvertida en medio del ajetreo de su vida diaria ahora ya no existe al haber eliminado el gluten de la dieta. Estaban tan acostumbrados a los síntomas que ni siquiera los consideraban un problema y mucho menos creían que podrían haber estado avanzando hacia algo más grave si no hubieran dado a su organismo un respiro del gluten.

Refrescos

Puedes llamarlos refrescos, bebidas carbonatadas o cualquier otra cosa, pero no son buenos para ningún tipo de limpieza. Muchos vienen en latas de aluminio... y, cuando te estás limpiando, este metal es algo que intentas *depurar*, no algo que quieras introducir en tu organismo al mismo tiempo. Además, es habitual que contengan aspartamo, jarabe de maíz rico en fructosa, aromas y agua carbonatada, unos elementos que, aunque no los bebas de una lata, van a seguir causando problemas.

Decirte que no pasa nada por tomar esos refrescos aparentemente naturales que venden en los herbolarios mientras estás intentando limpiar tu organismo sería imprudente y no te ayudaría. Cualquier bebida de este tipo nos va a traer problemas casi siempre. Vamos a coger una con aromas «naturales» (que se fabrican con glutamato monosódico) o azúcar de remolacha transgénica. Hasta las más saludables son artificiales. No son alimentos enteros. Aunque contengan una hierba, siguen siendo pócimas — por muy creativas e imaginativas que sean— que contienen ingredientes manufacturados creados solo para dar gusto al paladar.

Además, nos pueden desequilibrar alterando la glucemia y despertándonos más hambre de cosas perjudiciales. A menudo contienen también cafeína, que acelera nuestras glándulas suprarrenales y puede provocar distintos tipos de desequilibrios que nos dañan cuando estamos intentando depurarnos (en seguida hablaremos más de esta sustancia).

Resumen: los refrescos no favorecen la limpieza ni la curación.

Exceso de sal

A menudo se nos dice que es sano que haya sal en la dieta, siempre y cuando sea de calidad, como la marina o la del Himalaya; por tanto, que podemos usar toda la que queramos porque es nutritiva y rica en minerales. Aunque es cierto que estas sales son nutritivas y más ricas en minerales, van a impedir que nuestro cuerpo se limpie. No contienen la fuerza vital que sí tiene, por ejemplo, la sal mineral del zumo de apio. Esta pertenece a un subgrupo de sodio (llamado agrupaciones de sales de sodio) que está suspendido en un agua hidrobioactiva. Una de sus múltiples funciones es unirse a las toxinas para extraerlas del cuerpo. Otra es destruir patógenos. Este sodio especial, del que puedes conocer más detalles en mi libro *Zumo de apio*, es una de las razones por las que millones de personas en todo el mundo se están curando con el zumo de apio.

Las sales normales —incluidas la marina y la del Himalaya y cualquier otra considerada nutritiva— no son depurativas. Cuando las consumimos, nos deshidratan porque alejan el agua de los lugares del cuerpo donde la necesitamos y la dirigen a otras zonas donde no es necesaria. Esto puede ir encurtiendo poco a poco nuestros órganos, tal y como sucede cuando se utiliza la sal para conservar alimentos. También puede provocar hinchazón, y ya tenemos bastante inflamación, hinchazón, retención de líquidos y

aumento indeseado de peso. La sal no hace sino empeorar estos síntomas. La retención de líquidos es lo que menos nos conviene cuando estamos depurándonos y limpiándonos.

Ahora bien, un pellizquito de sal marina de calidad o de sal gema del Himalaya en una receta hecha en casa no es el factor más preocupante. Lo que debemos vigilar es el sodio de las comidas de los restaurantes, de los alimentos preparados y envasados y quizá de lo que se cocina en las casas de nuestros amigos y familiares. Hasta los aperitivos envasados de calidad superior, como las galletas deshidratadas fabricadas por una empresa sostenible y con buenísimas intenciones y anunciadas con una larga lista en la que se describe lo buenas que son, pueden tener un exceso de sal.

«Sal al gusto» es una expresión que se utiliza muchísimo. Todo el mundo puede echar en un plato tanta como le apetezca... y muchas veces cogemos el salero para añadir un poco más a comidas que ya la contienen, quizá elaboradas con ingredientes envasados, como salsas, que también la llevan. Eso significa que la mayoría de nosotros nos hemos acostumbrado a unos niveles muy altos, mayores de los que el cuerpo puede manejar de forma saludable, sobre todo durante una limpieza.

En las cantidades a las que estamos sometidos en la vida cotidiana —en los niveles que se utilizan para que los clientes estén contentos—, nos deshidrata. Y, una vez más, lo que menos nos interesa cuando estamos intentando limpiarnos es retener líquidos y, al mismo tiempo, estar crónicamente deshidratados. La sal mantiene las toxinas y los venenos dentro del cuerpo; se une a ellos y los concentra en los tejidos de los órganos expulsando un agua que necesitamos urgentemente, con lo que nos deshidrata más y hace que el agua se acumule y se quede retenida en zonas donde no resulta útil. Estando deshidratados, es imposible limpiarse y lo cierto es que la mayoría de las personas lo están de forma crónica desde hace años. Es más, la sal altera el sistema inmunitario del cuerpo porque retira el agua de nuestras células asesinas naturales e interfiere con su capacidad para buscar y destruir a los patógenos.

Repito una vez más que estamos hablando de la que añadimos a la comida. Es distinta del subgrupo de sodio presente en el zumo de apio que nos ayuda a limpiarnos y depurarnos y a combatir a los patógenos. También es diferente de la de las algas comestibles del Atlántico como el dulce y el kelp. Un alga no es como el agua del mar deshidratada (sal marina) porque

contiene una cantidad de sal controlada de forma natural que está presente tanto dentro de ella como, una vez seca, sobre su superficie. Nos beneficia porque se aferra a los metales pesados tóxicos y a la radiación de nuestro cuerpo y los elimina y porque, debido a su límite de sal, no contiene la suficiente como para interferir en este proceso. Por eso debemos distinguir entre la sal de mesa —aunque sea de la mejor calidad— y el sodio que está presente de manera natural en los alimentos curativos. Espolvorear dulce en una ensalada es algo muy distinto a poner sal a la comida varias veces cada día. La cantidad que hay en un trozo de alga no puede compararse con la de una porción de pizza. Entre la que contiene el queso, la salsa y la base, por no hablar de los complementos que se le añaden, la pizza es un festival de sal... y esta no nos aporta ninguna función curativa, como sí lo hace el sodio del zumo de apio o de las algas.

Por eso es muy conveniente dejar de usarla cuando estás intentando limpiarte. Comprueba la que llevan los condimentos y actúa con precaución en los restaurantes. Pide platos preparados sin ella. Cuando estás haciendo un esfuerzo tan grande para curarte, no tiene sentido minarlo tomando mucha sal.

Nivel 2

Productos de cerdo

El cerdo supone una carga muy pesada para el páncreas, el corazón y el hígado. Cuando lo comemos —ya sea en forma de beicon, salchichas, jamón, chuletas, costillas a la parrilla, carne mechada, productos enlatados, cortezas o manteca—, la sangre se espesa. Es un nivel de densidad distinto del que obtenemos cuando comemos un aguacate, un puñado de frutos secos o un trozo de salmón. La variedad de grasa de la carne de cerdo, su consistencia y su naturaleza pesada, satura la sangre más que ninguna otra cosa. Aunque creas que has retirado la mayor parte de ella —por ejemplo, si quitas la de una chuleta—, vas a seguir consumiendo mucha, más de la que el cuerpo es capaz de gestionar, porque está entreverada en toda la carne. La sangre espesada por esta grasa es muy pesada para el páncreas y lo obliga a trabajar muchísimo malgastando las reservas de insulina y enzimas acumuladas durante muchos meses para impedir una calamidad. ¿Por qué? Pues porque casi todo el mundo acaba comiendo algo de azúcar muy poco

después de tomar cerdo, si no justo al mismo tiempo, ya sea en forma de salsa de barbacoa, pan o un postre. Por tanto, mientras la gran cantidad de grasa del cerdo sigue estando en la sangre, el páncreas está segregando insulina para manejar el nivel elevado de azúcar... y la grasa que entorpece es lo que sobrecarga el páncreas y le obliga a utilizar en un solo día las reservas de insulina y enzimas que ha acumulado durante meses. Con esto, puede llegar a un punto de agotamiento. A menudo ha llevado a la gente al hospital de la noche a la mañana con un caso de pancreatitis sin que nadie sepa cuál es la verdadera causa.

Y luego está el hecho de que este tipo de carne entorpece la depuración y la limpieza. Cuando la sangre está densa por la grasa, no es capaz de eliminar patógenos y toxinas de determinados órganos. Uno de ellos es el hígado, que se agota produciendo enormes cantidades de bilis para intentar descomponer la grasa y licuar la sangre lo suficiente como para que el corazón no tenga que trabajar tanto para bombearla por unas venas repletas de grasa. Con semejante carga en el torrente sanguíneo, es prácticamente imposible limpiar el cerebro. A menudo hablamos de purificar la mente. Cuando comemos cerdo, actuamos en sentido contrario porque no estamos limpiando el cerebro. Los vasos sanguíneos repletos de grasa por haber consumido cualquier variedad de carne de cerdo hacen que llegue menos oxígeno a las células cerebrales, lo que significa que también llegan menos sustancias fitoquímicas curativas procedentes de los alimentos nutritivos que estás consumiendo (incluido el zumo de apio). La sangre densa obliga al corazón a bombear con más fuerza y eso supone una mayor presión en los vasos sanguíneos cuando la sangre consigue por fin entrar en el cerebro. Aunque sea leve, no deja de ser presión... con lo que los tejidos cerebrales acaban estando sometidos a ella. De este modo, las toxinas son empujadas hacia dentro de las células, en lugar de permitir que se vayan, por lo que terminan acumulándose en esta zona.

Como ya he dicho anteriormente, observarás que todas las limpiezas que aparecen en este libro se centran en disminuir el consumo de grasas. Uno de los motivos por los que lo hacemos es para licuar la sangre. Cuando está más líquida, los venenos salen rápidamente de las células y los tejidos y entran sin dificultad en el torrente sanguíneo para que así puedas expulsarlos de tu cuerpo. Evitar los productos de cerdo es muy importante

para poder eliminar las toxinas y dar a tu cuerpo y a tu mente la oportunidad de curarse.

Atún

No es ningún secreto que el atún contiene una gran cantidad de mercurio. Sucede lo mismo con muchos de los pescados de nuestros mares, lagos y ríos, pero el atún destaca porque es muy popular y se consume de manera regular. Enlatado es un producto básico de las familias desde hace décadas.

Es posible que tú no lo tomes muy a menudo, pero que algún antepasado tuyo sí lo hiciera y, por desgracia, heredamos venenos y metales pesados tóxicos a través de los espermatozoides y óvulos contaminados de nuestros ancestros. Hemos llegado a un punto en la historia de la humanidad en el que no podemos permitirnos el lujo de volver a tomarlo si estamos interesados en conservar nuestra salud. Los días de disfrutar despreocupadamente de una ensalada con atún terminaron hace ya mucho. Estamos en un momento en el que el mercurio es uno de nuestros mayores enemigos. Se está acumulando rápidamente en los tejidos celulares por su transmisión de generación en generación. Es el responsable de muchos síntomas y dolencias que se sufren hoy a diario, como el autismo, el TDAH, la dificultad de concentración, el párkinson, la pérdida de memoria, el trastorno bipolar y el alzhéimer. Además, alimenta patógenos como las más de sesenta variedades del VEB responsables de enfermedades como los trastornos del tiroides, la EM/SFC, la enfermedad de Lyme y dolencias autoinmunes como erupciones, síndrome de ovarios poliquísticos y endometriosis. Provoca mucho sufrimiento y, si eso no es lo que queremos para nuestro cuerpo, no debemos introducirlo.

Uno de los factores que agrava el problema del mercurio en el atún es cuando se envasa en una lata o se envuelve con aluminio. Cuando las trazas de mercurio del atún tocan las de aluminio de la lata o del film del envoltorio, se produce una interacción destructiva que crea al momento un subproducto peligroso. Esta desagradable toxina neuroantagonista se oxida y rápidamente crece y se descompone en un proceso de muda. Es mucho peor que el mercurio o el aluminio por sí solos que, aislados, ya pueden ser sumamente tóxicos para el hígado y el cerebro. Estamos hablando de trazas, así que no vas a caer inmediatamente enfermo justo después de tomar una

lata de atún. Sin embargo, a la larga pueden irse acumulando y acabar provocando enfermedades cerebrales graves al cabo de varios años.

Es posible que no tengas costumbre de coger el atún de una lata, ponerle mayonesa y meterlo entre dos rebanadas de pan. Quizá te vaya más la forma más moderna y sofisticada de comerlo: en los restaurantes de sushi. Aunque sé que parece excesivo, no podemos dejar de lado que, si estamos limpiándonos, no debemos abrir hueco al atún de ninguna forma. Plantéate eliminarlo por completo de tu vida mientras estés intentando curarte. Si te entusiasma el pescado, si eso es lo que te emociona, quizá puedas pasarte a otros con menos cantidad de mercurio... aunque sin olvidar que todos tienen alguna cantidad de metales pesados tóxicos. Intenta evitar el atún.

Maíz

Uno de los motivos importantes por los que no debemos consumir maíz es que es muy difícil conseguirlo ecológico. Cuando consideramos que tenemos permiso para comerlo, tomamos nachos, chips, tortillas, perritos calientes de maíz, maíz en lata, palomitas, cereales, harina de maíz, gachas de maíz, aceite de maíz, jarabe de maíz rico en fructosa y demás... y todo ello está fabricado con maíz convencional. Y tomar este tipo de maíz, que con demasiada frecuencia significa una forma transgénica agresiva, puede implicar problemas para nuestra salud.

El maíz genéticamente modificado alberga toxinas a las que la humanidad jamás había estado expuesta... hasta ahora. Son extrañas para el organismo humano y llegan a nosotros a través de la alteración genética de los alimentos. Esto supone un riesgo cuando estás intentando limpiar y depurar tu cuerpo, y también si albergas en él virus y bacterias que están provocando síntomas y dolencias. El maíz puede alimentarlas y permitirles proliferar, lo que da lugar a unos trastornos de salud aún más pronunciados.

No siempre resulta fácil ceñirse al maíz ecológico y asegurarse de que todo el que consumimos se cultivó por medios ecológicos sin semillas transgénicas. Aun cuando no haya sido fumigado con pesticidas, herbicidas ni fungicidas sintéticos, eso no nos asegura que no esté genéticamente modificado o contaminado con transgénicos. Esa es la realidad que estamos viviendo hoy en día.

Otra realidad es que los patógenos que residen dentro de nuestro cuerpo se han acostumbrado tanto a alimentarse de diversas fuentes de maíz

transgénico convencional en distintos momentos y ocasiones de nuestra vida (porque en las últimas décadas se ha utilizado en laboratorios para criar patógenos) que pueden desarrollar apetito por él. Bichos como el VEB y el herpes zóster, que han sido entrenados a alimentarse de maíz convencional improductivo gracias a las comidas y tentempiés que hemos tomado anteriormente, intentarán rápidamente hacer lo mismo con el ecológico.

En su día, el maíz fue un alimento increíble, curativo y nutritivo. Aunque sigue ofreciéndonos algo de nutrición, se ha manipulado y alterado tanto que ya no podemos beneficiarnos de ella. Lo malo supera lo bueno por la naturaleza tóxica de los patógenos que se alimentan con las variedades transgénicas. Si después de leer esto vas a seguir tomándolo, elígelo fresco y ecológico de vez en cuando y siempre que no estés haciendo una limpieza. Es preferible evitarlo totalmente cuando se está trabajando para depurar y curar el cuerpo.

Nivel 3

Aceites alimentarios industriales (incluidos el vegetal, el de palma, el de colza, el de maíz, el de cártamo y el de soja)

Estos tipos de aceites son extremadamente improductivos en cualquier tipo de depuración porque no solo son una fuente de grasa que espesa la sangre e impide que las toxinas y los venenos abandonen el cuerpo durante las limpiezas, sino que además sobrecargan el sistema vascular. Por otra parte, algunos de ellos también son astringentes y ácidos e irritan el revestimiento del tracto digestivo. Es más, estos aceites industriales crean inflamación porque son capaces de alimentar patógenos como las muchas cepas y mutaciones de estreptococos, *E. coli*, estafilococos y cientos de bacterias improductivas que residen en el intestino delgado y en el colon y a virus del hígado como las muchas cepas y mutaciones del VEB, el herpes zóster, el VHH-6 y el herpes simple 1 y 2. Como ya hemos visto, la actividad de los patógenos produce inflamación. Además, estos aceites fuerzan innecesariamente el páncreas y el hígado, lo que provoca debilidad digestiva y resistencia a la insulina e impide que los alimentos curativos cumplan su función de limpiar y curar el cuerpo y que los hidratos de

carbono que tanto necesitamos puedan entrar en las células de todo el cuerpo. Evita su consumo en cualquier tipo de limpieza.

Soja

Siempre es preferible no consumir soja mientras estemos intentando curarnos por la simple razón de que contiene mucha grasa. Aunque en su forma entera, que no es lo mismo que el aceite de soja ya extraído, el aceite natural está distribuido, no por eso deja de ser muy rica en grasa capaz de espesar la sangre y de impedir que el cuerpo se limpie.

El otro riesgo que presentan los productos de soja de cualquier tipo es el hecho de que sean transgénicos. Este tipo de alimentos son tóxicos para todo nuestro organismo y disminuyen la acción del sistema inmunitario. Sus nutrientes no son los que este necesita para alimentarse o fortalecerse. El hígado no es capaz de convertirlos ni transformarlos para hacerlos utilizables porque son extraños para nuestro planeta y para nuestro cuerpo. Cuando estás limpiando toxinas y venenos, el sistema inmunitario tiene que estar agudo, fuerte y productivo en todos los sentidos, en especial porque ya está sobrecargado con los virus y las bacterias improductivas que tiene todo el mundo, sobre todo cuando está combatiendo síntomas o dolencias. Usar cualquier posible fuente de transgénicos como la soja cuando lo que necesita son las sustancias fitoquímicas, los oligoelementos, los antioxidantes, los antivíricos, los antibacterianos y los azúcares naturales más curativos que le ayuden a expulsar las toxinas del cuerpo mientras nos limpiamos puede resultar muy contradictorio.

El simple hecho de consumir soja ecológica no garantiza que no sea transgénica. Esto se debe a que este tipo de contaminación lleva ya muchos años formando parte del suministro de soja ecológica. Librarte a la posibilidad de que lo sea o no quizá no importe en otros momentos de tu vida, pero mejor no hacerlo cuando estás en mitad de una limpieza, cuando tu sistema inmunitario necesita estar fuerte, productivo y preparado. Los alimentos transgénicos son extraños al cuerpo humano. Aunque no notes ninguna intolerancia, cuando los tomas pueden subir las histaminas, con lo que se produce una reacción que aumenta la inflamación general del cuerpo porque todo lo transgénico es una sustancia extraña. Es lo mismo que sucede cuando las empresas químicas crean peligrosas sustancias tóxicas a las que puede reaccionar nuestro cuerpo, puesto que son capaces de dañar

los tejidos. Cuando estamos haciendo una limpieza estamos intentando disminuir la inflamación, no instigarla, así que lo mejor es evitar la soja para que tu cuerpo esté en modo depurativo.

Cordero

El motivo por el que debemos dejar el cordero fuera de las limpiezas es similar al que nos lleva a omitir el cerdo: también es muy rico en grasa, y el exceso de esta en la sangre ralentiza las depuraciones y las limpiezas. Por lo general, el cordero no es tan grasiento como el cerdo, y por eso ocupa un lugar más bajo en mi lista de comidas a evitar. De todas formas, sigue siéndolo más que la mayoría de las otras proteínas de origen animal. El objetivo en una limpieza es asegurarse de no consumir demasiadas variedades de grasa, y el cordero es una de ellas.

El motivo por el que una limpieza tiene que ser muy baja en grasa o carente de ella es, en parte, porque, cuando nos estamos depurando, el corazón ya tiene bastante tarea con expulsar los venenos del cuerpo. A medida que estos y las toxinas abandonan los órganos y entran en el torrente sanguíneo, el objetivo es mantener la sangre lo más líquida posible para que puedan abandonarla cuanto antes mediante procesos de eliminación como la sudoración en las axilas, los movimientos intestinales y la orina. Estos venenos y toxinas que recorren el organismo incrementan levemente la frecuencia cardíaca porque los receptores de las células nerviosas del cerebro detectan que la sangre se está volviendo tóxica. Esto indica al cerebro que debe enviar un mensaje directo al corazón para que acelere su ritmo de bombeo y expulse así más rápido las toxinas de la sangre. Si la sangre está líquida, esto no supone ningún efecto negativo para el corazón.

Si se vuelve demasiado densa porque la persona está comiendo cordero (o cerdo, soja o aceites alimentarios industriales) mientras intenta limpiarse, sería como sorber gelatina por una pajita, y entonces se vuelve una carga para el corazón. Tiene que bombear más fuerte porque la sangre está demasiado densa y resulta difícil moverla por las venas cuando está llena de grasa. Si evitas tomar alimentos como cordero cuando estás haciendo una limpieza, la sangre permanece líquida y son más las toxinas y venenos que pueden irse libremente a través de la sangre. El ritmo cardíaco puede

elevarse ligeramente y sin peligro mientras estos camorristas salen rápidamente y no provoca ninguna tensión en el organismo.

Todo el pescado y el marisco (a excepción del salmón, la trucha y las sardinas)

Como ya expliqué en el epígrafe del atún, hay algunas variedades de pescado que contienen niveles más bajos de metales pesados tóxicos como el mercurio. Aunque ese sea el caso, tienen otras toxinas que deberían preocuparnos y que no queremos que se acumulen en nuestro organismo, sobre todo cuando estamos haciendo una limpieza. No nos interesa complicar la depuración con toxinas adicionales.

¿Y cuáles son estas otras toxinas? El primer lugar de la lista lo ocupan las dioxinas, un desecho industrial histórico. Están ya en todas las cosas y se pueden encontrar trazas (en ocasiones en niveles sumamente leves) en todos los alimentos. El pescado es el que contiene mayor cantidad. El motivo por el que deben preocuparnos es que disminuyen la actividad del sistema inmunitario porque la mayor parte de ella se realiza en el sistema linfático y ahí es donde se acumulan y se reúnen cuando entran por primera vez en el organismo y obstruyen a los linfocitos. Actúan como una cortina de humo o una tormenta de nieve que los ralentiza y los debilita. Además, son una variedad agresiva de radicales libres, fundamentalmente unas toxinas que destruyen las células de nuestro cuerpo.

El pescado contiene mucha cantidad porque tanto los océanos como las aguas dulces son los lugares donde la mayoría de ellas flotan. No nos interesa en absoluto añadir esta variedad de toxinas a nuestro organismo mientras lo estamos limpiando. En esos momentos, como ya sabes, el sistema inmunitario necesita estar fuerte y fiable, no debilitado.

Las dioxinas pueden crear cáncer porque alimentan a los virus agresivos que producen las células cancerosas. Les gustan mucho. Esa es una razón más para evitar la mayor parte del pescado y el marisco cuando estás intentando limpiarte y curarte.

El salmón, las truchas y las sardinas son diferentes en parte porque contienen más oligoelementos que el resto del pescado. Eso no significa que debas comerlos a diario a menos que seas adicto a este tipo de alimentos. Si dependes de ellos, estos tres son los mejores. Si, por el

contrario, solo los tomas porque quieres aprovechar sus ácidos grasos omega beneficiosos, puedes obtenerlos consumiendo algas.

Otra razón para preferir el salmón, las truchas y las sardinas en lugar de otros pescados y mariscos es que contienen menos mercurio, sobre todo estas últimas. Eso no significa que no tengan nada. Cuando te digan que el salmón es de piscifactoría, por ejemplo, no te equivoques y creas que no contiene mercurio, dioxinas o radiación del mar. La acuicultura plantea problemas adicionales como el uso de antibióticos y antifúngicos para evitar que los peces desarrollen infecciones bacterianas y fúngicas, por lo que no es una opción más segura. Debes elegir salmón, truchas y sardinas pescadas en el mar o en el río, si puedes, porque de ese modo no tendrás que hacer frente a los antibióticos y antifúngicos que, por su parte, también pueden contener metales pesados tóxicos.

Por último, la lluvia radiactiva y los vertidos de las plantas nucleares llevan décadas contaminando nuestros mares y cursos de agua. Las sardinas, el salmón y las truchas son opciones mejores que el resto del pescado porque contienen menos radiación. Sobre todo las sardinas, por su tamaño.

Esto no significa automáticamente que todos los peces pequeños estén menos contaminados. Algunos como las caballas son más grasos y pueden contener más mercurio. ¿Por qué el pescado graso y el mercurio van unidos? Por la misma razón que las células grasas de tu cuerpo se intoxican y se cargan de metales pesados como este: la investigación y la ciencia médica desconocen que estos metales tóxicos se disuelven y se dispersan en las grasas porque los ácidos de estas provocan un rápido proceso de oxidación en el mercurio y este se expande y satura toda la célula grasa volviéndola todavía más tóxica. Aunque el salmón es graso y bastante grande, no es el más graso y es uno de los más saludables por los oligoelementos que contiene. Si quieres comer algo de pescado mientras estás intentando limpiar tu organismo, elige salmón, sardinas o trucha que no procedan de piscifactorías.

En lo que respecta a los suplementos de aceite de pescado, no te dejes engañar por una etiqueta que diga «libre de mercurio». Es una afirmación falsa. No existe tecnología capaz de eliminar completamente los residuos de mercurio del aceite de pescado. Su esencia permanece en los denominados aceites limpios y puede resultar aún más tóxica que comer una lata de atún

por los procedimientos industriales a los que ha sido sometida. El proceso de eliminación produce un potente cambio homeopático en ella y la deja en un estado mucho más metilado, y este metil-mercurio puede adentrarse mucho más profundamente en los tejidos celulares de todo el cuerpo. Como alternativa, busca un suplemento de EPA/DHA sin pescado en mi lista.

Nivel 4

Vinagre (incluido el de sidra)

El vinagre deshidrata el cuerpo en un nivel orgánico muy profundo y, cuando estás haciendo una limpieza, la deshidratación no resulta nada conveniente porque mantiene los venenos y los atrapa en los órganos... pero no de forma que luego nos permita expulsarlos del cuerpo. Las toxinas nos deshidratan porque se necesita una gran cantidad de agua para diluirlas y expulsarlas de las células de manera que puedan salir de los órganos sin dañarnos. En lugar de ayudar a expulsarlas, el vinagre les permite penetrar en las células y órganos porque chupa el agua de estas y, con ello, introduce más profundamente aún los venenos y las toxinas en los tejidos de los órganos.

Imagina la escena siguiente: un tarro de pepinillos bañados en agua y vinagre. Si el agua tiene restos de flúor, plomo, arsénico, pesticidas o cualquier otro tipo de veneno químico, el vinagre se une a estas toxinas y las hace penetrar más profundamente en los pepinillos, posiblemente hasta el núcleo. Así es como actúa. Pues bien, nosotros también tenemos agua en la sangre. Las toxinas flotan en ella, y es bueno que esté ahí porque en condiciones normales debe llevarse las toxinas y expulsarlas. Sin embargo, cuando consumimos vinagre, es como si estuviéramos dentro del tarro de pepinillos y estos fueran nuestros órganos. Para empezar, separa las toxinas que están en la sangre del agua que está unida a ellas. Esto les permite enterrarse en los órganos, las glándulas y el tejido conjuntivo... y eso es precisamente lo que estás intentando evitar cuando quieres hacer una limpieza. Además, chupa el agua de las células y nos roba las profundas reservas de hidratación de órganos como el hígado.

Si estás pensando que el de sidra está exento de todo esto, dale otra vuelta. Efectivamente, es más nutritivo que los otros porque está hecho de

manzana, una fruta muy rica en nutrientes, pero no mucho más que el de vino, porque las uvas también lo son. Sin embargo, ambas están fermentadas y no podemos escapar al hecho de que, sea cual fuere su fuente, el vinagre deshidrata el cuerpo en un nivel profundo y sistémico y causa problemas porque mantiene los venenos dentro del organismo cuando estamos intentando librarnos de ellos.

Alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos)

Basándote en la popularidad de los alimentos fermentados podrías creer que cualquiera de ellos es bueno. Pero no es así. La fermentación no es una técnica curativa sino de supervivencia que se desarrolló en su momento para conservar los alimentos. Piensa en los yogures. La mayoría son un producto lácteo y todos los lácteos alimentan a los virus y las bacterias improductivas, la fuente misma de tantas enfermedades crónicas. Ten en cuenta que la idea de que sus microorganismos son beneficiosos es solo una teoría. Los daños que produce la leche, aunque sea en un yogur crudo y no pasteurizado, superan cualquier beneficio teórico: las proteínas lácteas y la lactosa alimentan a los bichos que están provocando tus síntomas. El hecho de que no tengas ninguno en este momento no significa que no vayas a desarrollarlos más adelante porque el yogur alimenta a gigantes dormidos como el virus de Epstein-Barr o las bacterias improductivas que no sabes que están dentro de tu cuerpo (los yogures no lácteos como el de coco y el de leche de avena no solucionan el problema. Repito una vez más que la fermentación no es una técnica curativa. Te daré más información en un momento).

Cualquier tipo de carne o producto cárnico fermentado debe evitarse a toda costa. Los microorganismos presentes en ellos son los de la muerte. Forman parte del proceso de putrefacción que se produce cuando un animal muere. Se desarrollan o acuden para descomponer el cadáver y se alimentan de carne podrida. No son saludables para un intestino sano.

De todos los alimentos fermentados, las verduras y hierbas como el kimchi y el chucrut son las más beneficiosas porque no albergan los mismos microorganismos que residen en la carne en putrefacción. Los de la materia vegetal en descomposición son más agradables y sanos y no tan ofensivos

para nuestro cuerpo. De todas formas, siguen sin ser el tipo correcto para limpiarse y curarse.

El tipo de microorganismos que dejamos entrar en nuestro cuerpo es un factor determinante. Dentro de cada uno de nosotros existen millones beneficiosos. Ninguno de estos está presente en una verdura fermentada. Por tanto, aunque podríamos beneficiarnos de los nutrientes de esta, el beneficio no es suficiente para justificar que la añadamos a todas las comidas. A lo largo de nuestra vida solo podemos comer una cantidad determinada de veces y cada una de ellas tiene una importancia capital para nuestra salud. Es mucho mejor tomar albahaca, espinacas o canónigos crudos que llenar el plato con repollo o alguna otra verdura fermentada porque los microorganismos que tienes dentro se alimentan y prosperan con hierbas como la albahaca y el zumo de apio, con verduras de hoja como la rúcula, la lechuga, la col crepsa y las espinacas y con otro tipo de verduras frescas y crudas como la coliflor o frutas como las manzanas. Estos son los microorganismos beneficiosos que *supuestamente* estamos intentando sustituir cuando comemos alimentos fermentados, pero lo cierto es que estos no cumplen la función que creemos. No son los preferidos de los microorganismos saludables que habitan en nuestro cuerpo. Nuestro verdadero objetivo es alimentar a los de nuestro intestino con las comidas que realmente desea el cuerpo y acabas de ver una lista parcial de cuáles son.

Este es el motivo de que se observen unos resultados tan notables y unos cambios tan grandes cuando se toma zumo de apio en lugar de kombucha. Hay millones de personas en todo el mundo que lo están haciendo y consiguiendo unos beneficios que jamás habían experimentado con las otras modalidades que habían probado. Pueden tomar kombucha durante todo un mes y no obtener ninguna mejoría en su enfermedad crónica. Sin embargo, cuando se toma zumo de apio durante un mes entero, se observa una gran diferencia curativa porque no solo combate los patógenos de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr y más de cincuenta grupos de estreptococos que están detrás de las enfermedades crónicas sino que, además, alimenta a las bacterias buenas y crea el entorno intestinal más sano.

El único motivo por el que los enfermos crónicos parecen beneficiarse de tomar alimentos fermentados es que, con ello, están eliminando los

problemáticos. Las decisiones relativas a la salud se suelen tomar todas a la vez y por eso, al incorporar los alimentos fermentados porque hemos oído decir que favorecen la microbiota, eliminamos también el gluten y limitamos el consumo de queso... y esto ha sido lo que les ha ayudado a obtener beneficios. De todas formas, añadir este tipo de alimentos y al mismo tiempo realizar otros cambios similares no es suficiente para curarse. Como ya descubriste en el capítulo 4, «Qué hay de la microbiota», cuando una persona está enferma, el verdadero problema no es esta. Tomar alimentos fermentados para arreglarla no va a conseguir ese objetivo —por todas las razones que acabamos de analizar— ni corregirá la salud. Los auténticos problemas son mucho más profundos y eso es lo que abordan las limpiezas que aparecen en este libro.

Llevamos siglos fermentando alimentos y estos han estado presentes en la comunidad curativa durante años. En la cultura occidental se hicieron especialmente populares en los años sesenta y setenta. Pero nunca han corregido nuestra salud. Las enfermedades crónicas han proliferado enormemente en todo el mundo en las últimas décadas, y este tipo de alimentos no lo han evitado. Nadie que sufra una de estas enfermedades ha conseguido alivio gracias a ellos. Cuando traemos a estos y a la microbiota a colación en nuestras conversaciones de salud, es como si estuviésemos dando marcha atrás. Lo único que hacen es apoyar las viejas teorías de que nadie ha conseguido mejorar con ellos. Es un reinicio constante de una teoría vieja con un nombre nuevo para convencer a la gente a que pruebe un enfoque que jamás consiguió nada. Los alimentos fermentados no combaten los metales pesados tóxicos que están detrás de las enfermedades crónicas ni los virus que provocan trastornos como el lupus y la fatiga.

Es como si el mundo de las enfermedades crónicas fuera un estanque empantanado de desinformación. Siempre que intentas escapar del lodazal y empiezas a encontrar la verdad y las respuestas verdaderas —como, por ejemplo, que son los patógenos los que están detrás de estas dolencias—, salta un espíritu maligno del estanque, te coge por el tobillo e intenta arrastrarte de nuevo a él diciéndote que la auténtica razón por la que estás enfermo es porque no estás tomando lectinas, porque te falta colágeno, porque tu microbiota no funciona y necesitas tomar alimentos fermentados, porque todo son imaginaciones tuyas, porque tú mismo has creado tu enfermedad con malos pensamientos o porque tu cuerpo se está atacando a

sí mismo con una respuesta autoinmune. Si no te aferras a las respuestas de este libro y de todos los demás del Médico Médium, si no intentas luchar por la verdad, ese espíritu no dejará de intentar arrastrarte de nuevo al barro y al pantano hechizado de desinformación en el que te verás obligado a nadar con todo el resto del mundo, con los espíritus malignos y con los monstruos del estanque.

Cafeína (incluidos el café, el matcha y el chocolate)

La cafeína produce dos efectos que no nos benefician cuando estamos haciendo una limpieza. El primero es que deshidrata el cuerpo, algo que tienen en común todos los alimentos incluidos en este capítulo. El segundo es que obliga a las glándulas suprarrenales a bombear unos niveles innecesarios de adrenalina al torrente sanguíneo, lo que provoca distintos peligros para el cerebro, el hígado y los riñones.

Da a estas glándulas una sensación de lucha o huida aunque las circunstancias actuales de nuestra vida no la justifiquen. Ahora bien, esta respuesta es un privilegio que tenemos, una opción para cuando sufrimos estrés, una pérdida o enfrentamientos. Supone la liberación en las suprarrenales de unas mezclas complejas de hormonas salvadoras que la investigación y la ciencia médica todavía no comprenden. Es para cuando nos encontramos en un momento de apuro y necesitamos la habilidad de pensar o actuar rápidamente para sobrevivir.

Cuando consumimos cafeína, se crea una situación parecida a la de «que viene el lobo». Es como un niño que activa la alarma de incendios en el colegio cuando no hay ningún fuego. Si pasas el día consumiendo cafeína, le estás diciendo constantemente a tu cuerpo que hay una crisis, impulsando a tus suprarrenales a responder constantemente. Esto puede provocar un entumecimiento. Cuando surge una crisis real, es posible que no respondamos correctamente porque nos hemos inmunizado a la experiencia de tener adrenalina impulsando el sistema nervioso central. Y la mezcla concreta de esta hormona que desencadena la respuesta de lucha o huida puede ser sumamente tóxica para el organismo porque es muy ácida y corrosiva para el sistema nervioso y los órganos. Su objetivo no es ser utilizada a diario, y mucho menos varias veces al día, sino en ocasiones

contadas. Con el tiempo, puede ir poco a poco abrasando el hígado, porque este la va absorbiendo para protegerte.

La cafeína nos hace sentirnos bien. Nos impulsa a levantarnos y ponernos en marcha. Hace entrar en acción a las glándulas suprarrenales, nos da ese empujón, nos hace ponernos en pie y bailar al ritmo de la música, preparados y dispuestos a movernos, a empezar el día y a trabajar. Pero depender de ella para todo esto conlleva un coste. Se supone que exprimir de ese modo las suprarrenales debería reservarse para situaciones especiales que lo requieran. Cuando se presenta un suceso que realmente nos provoca estrés —que exige una acción inmediata—, puede producirse un retraso, una desconexión, un lapso de tiempo. Los auténticos mensajes de crisis pueden verse ahogados por todos los chutes de adrenalina a los que se ha acostumbrado nuestro cerebro como consecuencia de nuestro hábito de tomar cafeína y puede resultarnos más difícil procesar las noticias y tomar una decisión u ofrecer orientación a un ser querido ante ellas. Es posible que el cerebro no responda con la rapidez suficiente.

Cuando tomamos una decisión bajo el influjo de la adicción a la cafeína, podemos cometer errores capaces de hacernos la vida más complicada de lo que habría sido de forma natural. Para sentirnos mejor cuando no nos gusta el resultado de estos errores, podemos decirnos: «Tenía que suceder», «Es una lección que tenía que aprender» o «Esto me hará crecer». Nos apoyamos en estos dichos espirituales de moda en lugar de despertar a la realidad de que la adicción a la cafeína ha sido la que nos ha impedido actuar debidamente. ¿Cómo vas a poder aprender de verdad la lección si no ves que una situación no salió como debía porque dejaste todo lo que estabas haciendo y te fuiste a tomar un café? ¿O, porque en el momento crucial, dijiste: «No puedo ponerme con esto hasta que no me haya tomado mi té matcha» y, en consecuencia, perdiste una oportunidad? Cuando algo controla tu vida de esa manera, ya no te da placer. Has renunciado a algo y ni siquiera te has dado cuenta de ello.

Esa es la razón a largo plazo para plantearte la posibilidad de recortar el consumo de cafeína. De forma más inmediata, durante una limpieza, te beneficiará evitarla totalmente para dar a tus suprarrenales y al hígado un descanso muy necesario de todas las falsas alarmas.

Experimentar la vida sin depender de un estimulante es una medida positiva para favorecer la elevación física y espiritual. En los últimos años

se nos ha dicho que consumir a diario té matcha y chocolate de calidad es saludable. En realidad, el consumo cotidiano de estas formas de cafeína favorece el declive de nuestra salud. Nos provoca las mismas reacciones que los bebedores de café normal y té negro llevan décadas experimentando: desequilibrios del nivel de azúcar en sangre, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad, tristeza misteriosa, despersonalización, deshidratación crónica, cálculos renales, aumento de peso en un futuro, envejecimiento prematuro de la piel, fatiga adrenal e incluso, en algunos casos, pérdida del pelo en las mujeres.

Estudios pagados respaldan los supuestos beneficios del chocolate de calidad y del té matcha para la salud, igual que han hecho con respecto al té negro y al café. Son unas ganancias seguras para las empresas porque son adictivos. Son una apuesta garantizada para los inversores. Nadie es capaz de dejar fácilmente la adicción a la cafeína. La gente tiene más probabilidades de echar la culpa de sus trastornos de salud a una pieza de fruta que tomó hace una semana que al chocolate o al té matcha que toma a diario. Tenlo en cuenta si estás intentando curarte de una enfermedad crónica. No dejes que la cafeína sea el factor que te lo está impidiendo.

Nivel 5

Todos los cereales (a excepción del mijo y la avena)

Si no sabes por qué deberías eliminar incluso los cereales sin gluten, es una buena pregunta. No se debe a que esté de moda hacerlo. La idea desinformada es que provocan inflamación y son una fuente innecesaria de hidratos de carbono. Pues bien, los que no tiene gluten no alimentan a los patógenos, por lo que no debería preocuparnos que el mijo, la quinua, el arroz integral o la avena vayan a servir de comida para los estreptococos comunes que todos llevamos dentro de nosotros, ni para los virus como el VEB y el herpes simple. Efectivamente, estos cereales no provocan inflamación.

Hay otros motivos para eliminarlos todos a excepción del mijo y la avena cuando te estás tomando tu curación en serio. Por un lado, pueden ser una comida muy fácil y que ocupe en tu plato y en tu estómago una gran cantidad de espacio que podría utilizarse para otros alimentos con mayor

densidad de nutrientes como las verduras de hoja y la fruta. Si tomas un cuenco de cereales por la mañana, es más fácil que dejes de tomar dos o tres manzanas o un par de plátanos saludables. Aunque son nutritivos, no aportan las sustancias fitoquímicas, los antioxidantes y los oligoelementos sanadores de medio kilo de bayas, un par de manzanas o un plátano. Y lo más importante de todo es que no aportan los componentes antivíricos y antibacterianos que se encuentran en la fruta, en hierbas como el apio, en las verduras de hoja y de otros tipos y en las algas y que son unas sustancias muy valiosas que nos ayudan a recuperar nuestra vida revirtiendo las enfermedades crónicas. Los cereales nos llenan fácilmente en el desayuno, la comida o la cena cuando otros alimentos podrían estar acercándonos más rápido a la curación.

Y existe un motivo de más peso todavía para evitarlos: su forma de interactuar con las grasas. Por lo general no solemos tomarlos sin acompañarlos de una grasa radical o sin que la tomemos no mucho antes o después. Piénsalo: gachas de avena con manteca de cacahuete o de almendras, tostadas con aguacate, muesli con leche, barritas de proteínas, sándwiches de pollo, pasta con aceite. Es muy raro tomar un plato de cereales por las buenas, quinua con verduras al vapor sin un poquito de aceite por encima, por ejemplo. Y aunque evitemos la grasa en los tentempiés o en las comidas, por lo general no ha pasado mucho tiempo desde que tomamos algo muy rico en ella, por lo que, para el momento en que disfrutamos de un plato de cereales, todavía no ha abandonado nuestro organismo, aunque hayan pasado unas horas. Un desayuno de yogur o huevos, por ejemplo, puede estar todavía en proceso de digestión cuando comemos una ensalada de quinua. ¿Y cuál es el problema? La resistencia a la insulina (por cierto, la quinua es un cereal saludable aunque resulta más difícil de digerir que el mijo y la avena. Raspa el revestimiento intestinal y eso puede afectar a las personas con trastornos en esa zona. Para que estas limpiezas sean lo más suaves y curativas posible para las personas sensibles, en este libro no se recomienda como un alimento básico. También quiero nombrar el debate acerca de si es un cereal o una semilla. Podemos definirlo de ambas formas porque la mayoría de los cereales son semillas. Por eso se pueden germinar).

A lo largo de este libro verás que utilizo el término *grasa radical*. Lo empleo para definir aquellas situaciones en las que la mayoría de las

calorías de un alimento proceden de ella, ya sea saludable o no saludable (las dietas cetogénicas, por ejemplo, se basan en este tipo de grasas). Tanto esta como los cereales tardan bastante en ser digeridos. Las grasas del pollo, del aguacate, del caldo de huesos, de los frutos secos y de las semillas, los aceites, la mantequilla, la nata, la leche y demás permanecen en el torrente sanguíneo mientras se va produciendo su largo proceso de absorción. En ocasiones tardan todo un día en dispersarse, si no más. Esto significa que se quedan horas flotando en la sangre. Los hidratos de carbono complejos de los cereales integrales tardan menos en descomponerse —por lo general, han desaparecido al cabo de entre cuatro y seis horas, aunque eso sigue siendo mucho tiempo— por su densidad y la cantidad que podemos haber consumido. Esto suele considerarse positivo porque suelen verse como un combustible de digestión lenta.

El problema es el siguiente. Los hidratos de carbono complejos se descomponen en azúcares y, si hay grasas en la sangre al mismo tiempo, entonces nos encontramos con grasa más azúcar, las verdaderas causantes de la resistencia a la insulina. Los azúcares se unen a la insulina para entrar en las células y darnos energía, lo que nos permite sobrevivir y prosperar. Pero la grasa interfiere en este proceso. Cuando hay demasiada en la sangre no permite a los azúcares entrar fácilmente en las células porque absorbe parte de la insulina y, además, le impide unirse a ellas antes de debilitarse y disiparse. Esto hace que se produzca más cantidad, lo que debilita el páncreas y la grasa de la sangre atasca el hígado, lo que puede dar lugar a desequilibrios de la glucemia. Por ejemplo, se puede elevar el A1C o puedes incluso sufrir prediabetes o, en su momento, diabetes. Por tanto, si quieres alcanzar ese nivel más alto de sanación, es importante que no haya cereales en tu dieta si también están presentes las grasas radicales.

Si eliminas estas últimas, entonces los cereales sin gluten te benefician. No se puede producir resistencia a la insulina, aunque volvemos al aspecto negativo inicial de los cereales: el nivel más bajo de nutrición que ofrecen en comparación con las frutas, las hierbas, las verduras, las hojas verdes y las algas, además de su carencia absoluta de sustancias antivíricas y antibacterianas. La fruta, por cierto, no es un hidrato de carbono complejo (a menos que se trate de una fécula como la calabaza). Sus valiosos azúcares penetran rápidamente en la sangre y en los órganos. Muchas de ellas se absorben, asimilan y utilizan en cuestión de una hora. Si comes

cantidades grandes —por ejemplo, un manojo de plátanos de una sentada—, la absorción puede tardar dos o tres horas. En ambos casos, provoca una cantidad mínima de resistencia a la penetración del azúcar en las células como combustible. Si tienes mucha grasa en la sangre, es posible que al tomar fruta se produzca una leve resistencia a la insulina, aunque no mucha porque esta se unirá al azúcar de la fruta y sorteará un montón de grasa para penetrar en las células.

Con los cereales, el proceso de absorción resulta mucho más difícil si seguimos comiendo grasas radicales. Las dietas ricas en grasa que están de moda en la actualidad, como la cetogénica o la paleo (ya sean a base de proteínas vegetales o animales) no entienden este concepto. Creen sencillamente que los cereales provocan síntomas, y punto. Sus creadores no se dan cuenta de que la ligera hinchazón, el aturdimiento, la confusión y el cansancio que producen no se deben a que los cereales sin gluten provoquen inflamación sino a los trastornos digestivos y hepáticos y a las infecciones víricas y bacterianas creadas por organismos como los estreptococos y el virus de Epstein-Barr, y la combinación de grasas e hidratos de carbono complejos puede favorecerlo.

Es habitual experimentar problemas digestivos al combinar grasas radicales con carbohidratos complejos como los cereales mientras que rara vez se producen cuando comemos estos sin grasa. Piensa en la pasta con queso, la pizza (una base de trigo más queso y aceite), el arroz con mantequilla, las tostadas con aguacate, las gachas de avena con manteca de cacahuete o la carne de cerdo con arroz. Las grasas y los almidones juntos en el tracto digestivo fuerzan el hígado y el páncreas e impiden al ácido clorhídrico realizar su función de descomponer los cereales en el estómago porque las primeras disminuyen la fuerza del ácido y el hígado tiene que segregar más bilis para descomponerlas mientras los hidratos de carbono complejos se interponen en la función de la bilis de dispersar las grasas. En consecuencia pueden aparecer otros síntomas como hinchazón, náuseas, estreñimiento, cólicos, gastritis e inflamación intestinal que se atribuyen erróneamente a los cereales y no a las grasas que se consumen con ellos. Y lo mismo sucede con los de la resistencia a la insulina: sudoración, sofocos, mareos leves, inconsistencia de los niveles de energía, hambre persistente, hinchazón por una leve retención de líquidos y temblores suaves

intermitentes. Si una persona consumiera cereales sin gluten sin ninguna grasa radical en absoluto, la historia sería completamente distinta.

Muchas personas no tienen problemas cuando toman grasas y cereales al mismo tiempo, sobre todo si son jóvenes, porque su organismo es fuerte y no tienen demasiados trastornos de salud. Su hígado todavía no se ha debilitado demasiado por culpa de los patógenos, las dietas ricas en grasas o en proteínas, los metales pesados tóxicos o una carga tóxica elevada, por lo que el ácido clorhídrico del estómago sigue estando bastante fuerte, y lo mismo sucede con el páncreas. El simple hecho de que no se muestren síntomas ahora no significa que no se esté generando una debilidad oculta que podría acabar desarrollando un problema crónico por la dieta de moda que se está siguiendo. Sentirse bien en este momento no asegura que todo vaya bien. Para aquellos que desean prevenir los problemas o los que ya tienen algún trastorno crónico que desean curar, eliminar de la dieta todos los cereales excepto el mijo y la avena es una forma de aumentar la capacidad de recuperación y fortalecimiento. Otra es eliminar o reducir las grasas radicales al mismo tiempo.

(Busca avena etiquetada como «sin gluten». Aunque de forma natural no lo contiene, el cultivo y el procesado pueden en ocasiones contaminarla, así que es preferible buscar aquella que se haya cultivado y preparado con una atención especial).

Otro paso más es eliminar todos los cereales de la dieta mientras estás intentando combatir un síntoma o un trastorno. Esto dará un descanso a tu aparato digestivo y aumentará el espacio que queda para los alimentos curativos en cada comida. Observarás que el mijo y la avena se pueden tomar en los tres primeros días de la limpieza 3:6:9 original y en el primero de la simplificada. Sirve para dar a las personas que no tienen costumbre de eliminar alimentos de su dieta alguna cosa que las reconforte. Si realmente tienes una enfermedad pero estás muy apegado a los cereales, yo preferiría que tomaras mijo. Para que la curación sea todavía más intensa, preferiría que los eliminaras totalmente y probaras la limpieza 3:6:9 avanzada.

Todos los aceites

(incluidos los más saludables como el de oliva, el de nuez, el de girasol, el de coco, el de sésamo, el de aguacate, el de pepita de uva, el de almendras, el de nuez de Macadamia, el de cacahuete y el de semilla de

lino)

No es que algunos no puedan ser saludables u ofrecer beneficios como los omega-3 y otros nutrientes. El problema es que el aceite, de cualquier tipo, impide la limpieza completa del cuerpo. Tiene una recepción rapidísima de la grasa en la sangre. Es decir, la sangre se llena en seguida de él, mucho más rápido que si comieras el producto entero del que procede. Comer un aguacate o una nuez, por ejemplo, es muy distinto de consumir sus aceites respectivos. Cuando tomas un aguacate o una nuez solos, el cuerpo los procesa de una forma diferente.

El aguacate, cuando se toma entero, se queda rezagado en el fondo del estómago que conduce al duodeno y la bilis tarda un tiempo en descomponerlo y dispersarlo cuando penetra en el intestino delgado. Entonces los vasos sanguíneos del revestimiento intestinal absorben su grasa y la conducen por la circulación portal hepática hasta el hígado, que la procesa aún más. Almacena una parte para que no toda se proyecte tan rápido a la sangre de camino al corazón y la va liberando a un ritmo seguro para este y para el cerebro.

Por el contrario, cuando consumimos aceite extraído de alimentos como este, ya no es un producto entero. Su recepción rapidísima de la grasa en la sangre le permite sortear los mecanismos de seguridad de los órganos. Cuando entra en el estómago, cae en seguida al duodeno y al intestino delgado, más rápido de lo que lo haría si fuese un fruto seco, una semilla o un aguacate enteros. En este proceso, evita totalmente la responsabilidad del hígado. En lugar de viajar por la circulación portal hepática hasta este órgano, donde puede ir liberándose poco a poco al resto del cuerpo, se ve forzado a penetrar en los vasos sanguíneos del tracto intestinal en los que las grasas de los alimentos enteros no entrarían normalmente. Con ello se eleva el nivel de grasa en la sangre más rápido y de forma más agresiva. El aceite impide al momento la limpieza del cuerpo porque disminuye el oxígeno, espesa la sangre, atrapa las toxinas y ralentiza la capacidad de los órganos para liberar venenos y toxinas. Penetra rápidamente en el torrente sanguíneo y provoca unos picos de exceso de grasa que resultan sumamente impredecibles. Este exceso demasiado rápido carga en seguida el corazón, por lo que las glándulas suprarrenales se activan mucho y se preparan para disparar adrenalina con la que licuar la sangre e impedir así que el corazón

sea bombardeado por una grasa que ha entrado en el torrente sanguíneo demasiado pronto... porque, al ser aceite, no se detiene lo suficiente durante el proceso. Todo esto ralentiza los procesos de limpieza del organismo y, en último término, la curación. Por eso, si quieres tener la probabilidad más alta de avanzar en tus problemas de salud, debes dejar de lado el aceite.

Extra

Y existe también un nivel «extra» para proteger tu salud. Si deseas obtener unos resultados mejores y más rápidos en tu curación, puedes dar un paso más aparte de eliminar de tu dieta los alimentos problemáticos:

- **Elimina totalmente la sal (y los condimentos)**

No tengas miedo de que eliminar hasta la sal marina y la sal gema del Himalaya vaya a privarte de nutrientes. Cuando sigues una dieta rica en frutas, verduras de hoja y de otros tipos, algas y hierbas, obtienes una gran cantidad de sodio y de minerales de forma natural. Como ya vimos en el epígrafe «Exceso de sal», hay muchas razones para evitarla (y los condimentos que la contienen) cuando estás intentando mejorar tu salud. Las especias están bien siempre y cuando sean puras y no contengan sal ni aromas.

- **Evita totalmente las grasas radicales**

Eliminar las grasas radicales se parece a lo de eliminar la sal en que no tienes que preocuparte por la posibilidad de obtener menos nutrición. Una vez más, las frutas, las verduras, las hojas verdes, las algas y las hierbas te aportan todos los omegas beneficiosos que necesitamos en una cantidad perfecta para que nuestros cuerpos puedan procesarlos cuando nos estamos limpiando y curando. En páginas posteriores te daré mucha más información en el epígrafe «La verdad acerca de la grasa y la curación».

- **Limita o evita totalmente el alcohol, los aromas naturales y artificiales, la levadura nutricional, el ácido cítrico, el aspartamo y otros edulcorantes artificiales, el glutamato monosódico, el formaldehído y los conservantes**

Existen muchas personas sensibles a estos ingredientes y, aunque algunos de ellos pueden parecer divertidos en el momento, sus efectos

sobre nuestro bienestar físico y emocional no lo son tanto. La levadura nutricional, por ejemplo, está contaminada con glutamato monosódico. Ese es el motivo de que resulte tan adictiva y de que la gente la utilice en grandes cantidades para dar sabor a innumerables platos. También puede irritar el aparato digestivo y alimentar microorganismos como las bacterias improductivas.

LA VERDAD ACERCA DE LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Si ya has seguido las teorías acerca de la combinación de alimentos que están de moda por ahí, debes saber que cuando consumes al mismo tiempo una grasa radical y un azúcar ya estás favoreciendo la aparición de problemas de salud. Evitar la grasa y el azúcar debería ser la combinación en la que te centres. Ya has visto ejemplos estupendos de los problemas que provoca la grasa con el azúcar en los epígrafes «Huevos», «Productos de cerdo» y «Todos los cereales» de las páginas anteriores. La resistencia a la insulina es el principal problema de esta mezcla.

Grasa más azúcar: esta es la auténtica combinación de alimentos de la que debes recelar y donde los teóricos de este tipo de dietas se encuentran perdidos e ignorantes. Grasa más azúcar significa también grasa más almidón y grasa más cereales. Se traduce también en proteína más azúcar, proteína más almidón y proteína más cereales. Y es que dentro de las proteínas hay grasa. Un donut es grasa más azúcar. Y lo mismo sucede con una galleta. Y, en el lado más saludable, gachas de avena con manteca de cacahuete o yogur de coco con fruta, sirope de arce, frutos secos y semillas. Todos ellos son grasa más azúcar. El auténtico problema de esta combinación es la grasa radical, tal y como vimos en la sección de «Todos los cereales».

Si prefieres las proteínas vegetales, es posible que no rompas esta auténtica regla de combinación de alimentos. Por ejemplo, puedes tomar arroz y alubias y evitar la mantequilla, el queso, el aguacate o el aceite. Las espinacas son una proteína muy potente que no contienen grasa radical, por lo que si las mezclas con cereales sin gluten también son una buena combinación a menos que agregues aceite, aguacate o una proteína de origen animal, porque eso les añadiría grasa. Es cuando añadimos esta

última a los almidones (que nuestro cuerpo descompone en azúcar) cuando se viene todo abajo. El problema no son los almidones sino las grasas radicales.

Si eliges proteínas animales, entonces puedes mezclarlas con verduras de hoja, pero no con cereales. El problema lo provoca la grasa que contienen este tipo de proteínas cuando se une al azúcar en que se transforman los cereales dentro de nuestro cuerpo. No se debe mezclar pollo con arroz, por ejemplo, porque la grasa del pollo combinada con el almidón del arroz es una auténtica pesadilla de combinación de alimentos. Ni siquiera los expertos en estas teorías son conscientes de que las grasas radicales son el verdadero problema.

LA VERDAD ACERCA DE LA GRASA Y LA CURACIÓN

Cuando cualquier persona afirma que disminuir la grasa de la dieta no es beneficioso, se está limitando a especular. Casi nadie sigue hoy en día una dieta baja en grasa. Hasta entre los entusiastas de la salud, ya sean vegetarianos o no, es muy raro que alguien la elimine o que la haya consumido poco durante suficiente tiempo. No se puede confirmar la aseveración de que una dieta sin grasa o con poca haga a cualquier persona susceptible de sufrir un aneurisma, un ictus o cualquier otro problema cerebral. Es una suposición vacua en línea con la moda de consumir mucha grasa, no una conclusión extraída de un estudio con personas. Es un sueño loco que alguien ideó influido por la opinión popular. No hay nada que lo respalde.

El mundo sigue una dieta rica en grasa y los ictus, los aneurismas y las embolias abundan. Todos seguimos estando enfermos. Generación tras generación, millones de personas de todo el planeta han demostrado que consumir niveles elevados de grasa alimentaria no es bueno para la salud aunque, al menos, una dieta rica en grasas saludables es mejor que la normal. Los frutos secos, las semillas, las aceitunas y los aguacates disminuyen algunos de los riesgos que nos plantean la carne roja, el pollo, la grasa, el aceite y la manteca. Cuando eliminamos de nuestra dieta los alimentos procesados, la comida rápida y la comida basura, todos ellos ricos

en grasas problemáticas, mejoran todo tipo de trastornos cerebrales, incluidos los ictus, los aneurismas, el alzhéimer, la demencia y el párkinson.

La persona que come determinados pescados junto con aceitunas, aguacates, frutos secos y semillas y elimina la comida rápida y los alimentos procesados puede pensar: «Bien, he encontrado el Santo Grial» porque nota una diferencia al haber suprimido las grasas problemáticas. Lo que no sabe es que se pueden reducir las grasas todavía más y, en consecuencia, disminuir la probabilidad de sufrir estos trastornos cerebrales y otras enfermedades. El consumo abundante de grasa, aunque sea buena, acaba debilitando y agotando el hígado lo que, a su vez, abre camino a las enfermedades. Cualquier forma de grasa espesa la sangre. Aunque las de la comida poco saludable, procesada y rápida la espesan más, las saludables también lo hacen. En cualquier caso, una sangre densa hace que llegue menos oxígeno a las células del cerebro —porque toda la grasa que contiene lo expulsa del torrente sanguíneo— y eso provoca que este órgano envejezca más rápido. El mundo está lleno de aneurismas e ictus y casi todo el mundo ha estado siguiendo dietas ricas en grasas, aunque sean saludables, durante mucho tiempo. Por tanto, no podemos señalar al puñado de personas que llevan bastante sin consumirlas y decir que ese es el problema.

Cuando decimos «sin grasa» no nos estamos refiriendo a desprovista de todas ellas. Ninguna dieta es totalmente libre de grasa. Es imposible. Los plátanos la contienen, al igual que las batatas, las patatas, los mangos y la lechuga trocadero. Todas las frutas, verduras de todo tipo, algas y hierbas contienen omegas beneficiosos. Algunos alimentos vegetales como los higos, los plátanos o la lechuga trocadero contienen algo más de grasa natural. Hasta el apio tiene trazas. Pero aunque sean trazas (y en ocasiones, sobre todo cuando son trazas), nuestro cuerpo puede utilizar estas grasas beneficiosas, y son tan escasas que combinan perfectamente con los azúcares naturales de estos alimentos. Por tanto, cuando eliminamos la grasa radical de nuestra dieta —y, una vez más, repito que al hablar de «grasas radicales» me estoy refiriendo a aquellos alimentos cuya principal fuente de calorías es la grasa—, no nos estamos privando de ellas, seguimos obteniendo las grasas vitales que necesitamos. Cuando tomas patatas al vapor (sin mantequilla, aceite ni nata agria), por ejemplo, con cualquier tipo de lechuga, vas a obtener un pequeño porcentaje de ella, suficiente para tu

salud. No hace falta que te comas un puñado de frutos secos para obtenerla. Ya estás recibiendo la que necesitas.

Nadie va a detener un aneurisma por añadir grasa al café. No existe ningún estudio que lo demuestre, pero la gente se ha convencido de que eso la salvará. Y si bien eliminar el café parece una idea estupenda, lo cierto es que si llenas tu sangre de grasa, vas a provocar más problemas a tu cerebro. Las grasas pueden ser saludables y buenas como, por ejemplo, las nueces, las semillas de sésamo o de cáñamo y el aguacate. No estoy diciendo que no aporten beneficios, pero debes limitarlas. Tu consumo de grasas radicales debe ser escaso y estar repartido por toda la semana. Lo ideal sería no comerlas cada día.

La limpieza 3:6:9 te ayudará a averiguar cómo hacerlo y te impondrá un ritmo para llenarte con comidas sanas libres de este tipo de grasas... lo que te permitirá notar la diferencia en tus síntomas físicos e incluso en tu estado de ánimo. Hojea las recetas del capítulo 23 para comprobar lo fortalecedora que puede ser la comida incluso sin ellas. Si tu enfermedad es realmente complicada, quizá te venga bien seguir sin consumirlas en absoluto una vez terminada la limpieza y esperar un tiempo antes de volver a incorporarlas (en el epígrafe «Sin grasa después de la limpieza», del capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse», encontrarás más información sobre esto). La grasa de las frutas, las verduras, las algas y las hierbas adopta la forma de omegas naturales en unos niveles tan suaves que no sobrecargan el hígado, el aparato digestivo ni el sistema inmunitario. Es la cantidad perfecta para que tu cuerpo pueda procesarla mientras se está curando.

CAPÍTULO 8.

Tu guía para elegir una limpieza

¿Qué hay que hacer para elegir entre las limpiezas de este libro? Entre la versión original de la 3:6:9, la simplificada o la avanzada, por ejemplo, ¿cómo puedes saber cuál deberías hacer? ¿Se puede sencillamente coger una por las buenas? ¿Deberías empezar eliminando primero los alimentos problemáticos con la antibichos?

¿Y cómo eliges entre una de las de este libro y otra de otro libro de la serie del Médico MédiuM? Si conoces mi trabajo, sabrás que ofrezco al menos una opción en casi todos los libros. ¿Deberías empezar con la limpieza curativa de 28 días de *Médico médiuM*? ¿O con la rehabilitación del tiroides de 90 días de *La curación del tiroides*? ¿O con la 3:6:9 que mostré por primera vez en *El rescate del hígado*?

Por muy liberador que resulte tener opciones, sé que cuando son demasiadas también nos pueden inmovilizar. Solo en este libro ya se ofrecen cinco posibilidades básicas —la limpieza antibichos, la matutina, la depurativa de metales pesados, la monodieta y la 3:6:9— con múltiples caminos que puedes seguir en casi todas ellas. Además, se dan opciones para ayunos intermitentes, de agua y de zumo para los entusiastas de estas prácticas. ¿Por dónde empezar? El objetivo de este capítulo es ayudarte a averiguarlo.

Aquí tienes los temas fundamentales que vamos a analizar:

- Resumen de las opciones de limpieza
- El porqué de hacer una limpieza
- Elegir una limpieza: por dónde empezar en el mundo de las limpiezas del Médico MédiuM
- La limpieza 3:6:9 original, simplificada y avanzada

- Intolerancias alimentarias
- Embarazo y lactancia
- Niños
- Análisis del hígado
- Análisis de depuración de metales pesados
- Zumo de apio: una medicina poderosa
- Contar macros: la nueva forma de contar calorías
- Incrementar y recortar

UNA PREGUNTA ORIENTATIVA

Cuando nos planteemos qué limpieza elegir, debemos recordar que, a lo largo de nuestra vida, el cuerpo va cambiando. La primera vez que abordamos una limpieza, es posible que tengamos una enfermedad crónica con la que llevemos luchando mucho tiempo y que haya creado multitud de carencias. Además, cada año estamos expuestos a distintos camorristas. En ocasiones tenemos el hígado tóxico y perezoso, con mucha necesidad de atención. Por tanto, debe ser él en el que nos centremos, nuestra prioridad, porque ese estancamiento ha intoxicado mucho el cuerpo. Hay veces en las que estamos sometidos a exposiciones emocionales que no esperábamos y nos encontramos comiendo mal y usando una cantidad tremenda de adrenalina para poder atravesar esos malos momentos. En otras ocasiones nos vemos expuestos a un patógeno nuevo capaz de debilitar nuestro anteriormente fuerte sistema inmunitario. Estamos sometidos a un cambio constante y la vida no resulta fácil. Una limpieza puede ser la perfecta para el momento que estamos viviendo y, dentro de seis meses, la mejor opción será otra. Es algo que puede cambiar o repetirse con el transcurso de los años.

A la hora de elegir una limpieza, utiliza esta pregunta orientativa: ¿qué te parece factible en este momento? La que hagas será la más beneficiosa.

Lo que puede resultar más factible en este momento es probar a dejar algunos alimentos que resultan problemáticos para tu salud. En ese caso, consulta el capítulo 15, «Limpieza antibichos», para ver en qué puede

aliviarte un descanso de determinadas comidas. Probarla eligiendo el nivel que te parezca más correcto te puede ayudar a llegar algún día a la 3:6:9.

También es posible que estés de viaje y que, por mucho que te gustara probar la 3:6:9, te resulte imposible encajarla en tu programación. Si así fuera, es posible que la limpieza matinal del capítulo 16 te resulte lo suficientemente factible hasta que dispongas de un plazo abierto y estable de nueve días para intentar la otra.

Puede que estés intentando ayudar a un familiar con ansiedad, depresión, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o alzhéimer que no muestre demasiado entusiasmo ante la idea de seguir las directrices en cada comida. Ese es el momento de recurrir al capítulo 17, a la limpieza para depurar metales pesados.

Quizá estés muy sensible en lo que respecta a la digestión. Antes de pensar siquiera en hacer malabares con los distintos alimentos de la 3:6:9, necesitas poder procesar lo que comes sin sufrir dolor ni irritación. Es un momento excelente para empezar con el capítulo 18, «Limpieza monodieta», para depurar suavemente tu cuerpo y curar lo suficiente el revestimiento intestinal de modo que algún día puedas emprender la más intensa 3:6:9.

O es posible que estés absolutamente hasta el gorro de otros síntomas de una enfermedad crónica, que tu intestino funcione lo suficientemente bien y que estés listo para hacer un cambio. Que estés deseando ponerte manos a la obra. Es el momento ideal para incorporar la 3:6:9, ya sea original, simplificada o avanzada, y hacer así una renovación completa.

Luego, cuando la hayas completado —con las repeticiones que desees—, quizá te sientas preparado para emprender en algún momento la de 28 días o la rehabilitación del tiroides de 90 días que aparecen en mis otros libros. Si has llegado a este después de haber hecho alguna de las limpiezas del Médico Médiun, ¡enhorabuena! Y lo digo con toda franqueza. Te han colocado en una posición en la que la 3:6:9 te puede aportar una sanación más profunda.

Proporcionar a nuestro cuerpo y a nuestra mente lo que necesitan para curarse es un movimiento muy profundo. Cuando empieces, la experiencia te cambiará. Luego, cuando te vuelvas a plantear la pregunta orientativa de qué es lo que te parece factible en este momento, es posible que tu respuesta haya cambiado.

LAS RESPUESTAS CORTAS

Una respuesta es que no puedes equivocarte. Cualquier limpieza del Médico Médium te prepara para otra.

Cualquier versión de la 3:6:9 es casi siempre un punto de partida excelente. Es la más eficaz y también la más corta, lo que hace que resulte muy factible. Va directamente al corazón de tu salud —que es, en realidad, el hígado— y aprovecha sus ritmos no descubiertos para arrancar tu cuerpo. Al guiarlo para que suelte los venenos y patógenos muy enraizados que lo han estado entorpeciendo, abres una puerta a la sanación de todo tu ser.

Por cierto, si te estás preguntando por qué la 3:6:9 de este libro es distinta de la de *El rescate del hígado*, la respuesta es que la original de este es la misma que la del otro libro con algunas mejoras. Pero aquí ofrecemos también la simplificada y la avanzada, que son dos opciones totalmente nuevas.

Si lo que quieres decidir es si hacer la original, la simplificada o la avanzada, lo analizaremos en páginas posteriores Y, si lo deseas, puedes mejorar la original o la simplificada añadiéndole una modificación para depurar metales pesados. Encontrarás información acerca de esto en el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas» (la 3:6:9 avanzada ya la incorpora).

Cuando hayas completado la limpieza 3:6:9 puedes repetir el ciclo de nueve días tantas veces como quieras, elegir una de las otras para una curación o un mantenimiento a largo plazo o volver a tu vida normal. Cualquier limpieza del Médico Médium que elijas después de ella resultará mucho más efectiva gracias al profundo trabajo que ha realizado en el hígado y en los órganos. Te prepara para conseguir en el futuro unos beneficios aún mayores de tu práctica de sanación.

RESUMEN DE LAS DISTINTAS LIMPIEZAS

	PROPÓSITO	ESPECIALMENTE ÚTIL PARA	DURACIÓN	DÓNDE ENCONTRARLA
LIMPIEZA 3:6:9 ORIGINAL La 3:6:9 de El rescate del hígado mejorada.	Desarraigar toxinas y patógenos muy arraigados para que los síntomas y enfermedades crónicas puedan al fin curarse.	Limpiar el hígado y otros órganos de toda una vida de camorristas (venenos, toxinas y los virus y bacterias que se alimentan de ellos) responsables de crear enfermedades crónicas y síntomas como palpitaciones, sofocos, hormigueos y entumecimiento, molestias y dolores leves, vértigo, mareos, dificultades de concentración, migrañas, ansiedad, depresión, hinchazón, fatiga, problemas del aparato reproductor, trastornos del tiroides, lupus, enfermedad de Lyme, artritis reumatoide, artritis psoriásica, eccema, psoriasis, acné, infecciones de las vías urinarias y muchas más.	9 días (o ciclos repetidos de 9 días)	Capítulo 10
LIMPIEZA 3:6:9 SIMPLIFICADA Más fácil de conseguir, actúa con el 70 por ciento de la fuerza y el poder de la original.	Empieza a curar desarraigando patógenos en un nivel menos intenso que resulta más factible para personas muy ocupadas.	Colesterol alto, hipertensión, hígado graso, placa arterial, linfedema, artritis, insomnio, venas varicosas, ojeras, reflujo ácido, estreñimiento, síndrome del intestino irritable, sequedad de piel, diabetes tipo 2, cefaleas, migrañas y muchas más. Como tiene menos fuerza que la original, puedes repetirla más veces para conseguir los resultados que deseas.	9 días (o ciclos repetidos de 9 días)	Capítulo 11
LIMPIEZA 3:6:9 AVANZADA Una opción totalmente crudívora y libre de grasa especialmente apropiada para las personas que han probado la original o la limpieza de 28 días y quieren avanzar un poco más.	Alcanza un estado de limpieza más profundo para avanzar un poco más en tu proceso de curación cuando estés afrontando situaciones de salud críticas.	Circunstancias de salud que consideres que están impidiendo tu bienestar en un nivel crítico.	9 días (o ciclos repetidos de 9 días)	Capítulo 12

	PROPÓSITO	ESPECIALMENTE ÚTIL PARA	DURACIÓN	DÓNDE ENCONTRARLA
LIMPIEZA ANTIBICHOS Una elección estupenda para mantener el progreso conseguido con la 3:6:9 o para ir avanzando hacia ella.	Da a tu cuerpo un descanso de las comidas que le provocan dificultades (tú eliges a qué nivel) y proporciona más espacio a alimentos curativos que permitan que tu organismo pueda repararse a sí mismo.	Manejar enfermedades provocadas por patógenos como las autoinmunes y todos sus síntomas. Al eliminar de la dieta los productos que alimentan a los virus y bacterias que provocan las enfermedades, impedirás que estos prosperen y facilitarás la interrupción del ciclo de problemas crónicos de salud.	Entre 2 y 4 semanas o más (o puedes adoptarla para toda la vida)	Capítulo 15
LIMPIEZA MATINAL Otra elección estupenda para mantener el progreso conseguido con la 3:6:9 o para ir avanzando hacia ella. Puedes combinarla con la antibichos.	Permite a tu hígado y al resto de tu cuerpo continuar por la mañana en su estado natural de depuración.	Fortalece el ácido clorhídrico, lo que mejora la digestión, y reduce los niveles de grasa en el torrente sanguíneo, lo que permite un mayor contenido de oxígeno y una hidratación más profunda.	2 semanas o más (o puedes adoptarla para toda la vida)	Capítulo 16
OPCIÓN DE AYUNO INTERMITENTE Una opción para las personas interesadas en el ayuno intermitente.	Para los entusiastas del ayuno intermitente que quieren mejorar su rendimiento e incorporar el zumo de apio a su vida.	Fortalece la digestión y aporta más claridad. Puede controlar el aumento de peso... cuando se aplica correctamente.	De forma intermitente, cuando se desee	Capítulo 16
LIMPIEZA PARA DEPURAR METALES PESADOS Puede combinarse con la antibichos o la matinal o integrarse en la 3:6:9.	Libera de forma responsable tu cerebro y tu cuerpo de los metales pesados tóxicos que amenazan tu capacidad para conseguir una salud óptima.	Llega a la raíz de problemas neurológicos como el TDAH, el autismo, la ansiedad, la depresión, el alzhéimer, la demencia, la pérdida de memoria, la confusión mental, las dificultades de concentración y atención, los temblores, el párkinson, los tics, los espasmos, el insomnio, los trastornos del sueño, la fatiga, la esclerosis múltiple, el lupus, las enfermedades autoinmunes y el lyme, además de problemas de piel como el eccema, la psoriasis, la esclerodermia, el vitiligo y la rosácea.	Entre 3 y 6 meses o más	Capítulo 17 (en el capítulo 21 encontrarás cómo incorporarla a la 3:6:9)

	PROPÓSITO	ESPECIALMENTE ÚTIL PARA	DURACIÓN	DÓNDE ENCONTRARLA
<p>LIMPIEZA MONODIETA Una opción alimentaria que no puede ser más sencilla para esos momentos en los que tu organismo necesita calmarse.</p>	<p>Calma el tracto digestivo irritado e inflamado y mata de hambre a los patógenos que lo provocan para así curar el intestino y permitir una mejoría en el procesamiento de los alimentos y la asimilación de los nutrientes.</p> <p>Al mismo tiempo, proscribimos alimentos duros para el sistema nervioso.</p>	<p>Recuperación de envenenamiento alimentario, trastornos digestivos o periodos en los que no se puede comer como consecuencia de trastornos de la alimentación, dolencias gastrointestinales o interferencia con pruebas médicas.</p> <p>Recuperación de alergias e intolerancias alimentarias crónicas y prolongadas.</p> <p>La monodieta aporta cantidades abundantes de glucosa al cerebro y a otras partes del sistema nervioso, lo que permite la reparación de nervios de todo el cuerpo que tienen aferradas neurotoxinas víricas* que los han vuelto hipersensibles e inflamados. Esta entrega de glucosa aporta alivio para la esclerosis múltiple, la fibromialgia, la EM/SFC, la ansiedad y muchas otras dolencias de las que son responsables las neurotoxinas víricas.</p> <p>*Las neurotoxinas son un subproducto que excretan virus como el VEB cuando se alimentan de metales pesados tóxicos y otros camorristas presentes en el organismo.</p>	1 semana o más cada vez (puede usarse de forma prolongada en caso necesario)	Capítulo 18
<p>AYUNO A BASE DE AGUA Para encontrar alivio cuando tu aparato digestivo está críticamente sobrecargado.</p>	Tratar problemas digestivos graves de forma rápida.	<p>Trastornos agudos de salud como la gastroenteritis vírica, el envenenamiento alimentario, las náuseas, el dolor abdominal, los cólicos biliares y la apendicitis.</p> <p>No se recomienda para enfermedades y síntomas neurológicos.</p>	Entre 1 y 3 días	Capítulo 19
<p>AYUNO A BASE DE ZUMOS Una opción para las personas interesadas en las limpiezas a base de zumos.</p>	Depuración a corto plazo que protege las suprarrenales y el hígado durante su realización.	<p>Depura rápidamente el sistema linfático y alivia la tensión en el páncreas, la vesícula biliar y el hígado.</p> <p>Devuelve rápidamente la hidratación y elimina comidas problemáticas que alimentan a los patógenos causantes de síntomas y dolencias.</p>	Entre 1 y 2 días	Capítulo 19

EL PORQUÉ DE LA LIMPIEZA

Veamos ahora más en profundidad cómo debemos elegir una limpieza. Cuando lo que queremos es limpiar el cuerpo, tenemos que pensar qué es lo que estamos intentando eliminar. ¿Qué significan las palabras *depuración* y *limpieza*? ¿Qué es lo que queremos sacar de nuestro cuerpo? Las limpiezas que circulan por ahí hablan de una forma muy amplia de venenos y toxinas y de cómo expulsarlas del cuerpo. El término *depuración* se emplea de una forma tan vaga y general que nadie sabe realmente qué es lo que sale del organismo, si es que sale algo.

En el futuro, no vamos a utilizarla. *Desintoxicación*: centra la atención en las toxinas que albergamos en nuestro interior. Te hace darte cuenta de que primero ha tenido que haber una intoxicación y luego te lleva a preguntarte por los orígenes de esa toxicidad. Lo último que desean las empresas es que seamos conscientes de los venenos que utilizan, de lo que nos hacen y de la necesidad de limpiarlos. Si seguimos sin ser conscientes de los venenos industriales que favorecen el que sigamos enfermos, esto acaba

obligándonos a gastar dinero para hacer frente a la enfermedad, con lo que la máquina monetaria sigue funcionando.

En el capítulo 3, «Una llamada de atención a lo que hay dentro de nosotros», analizamos en detalle lo que tendríamos que intentar sacar de nuestro cuerpo... y que antes que nada deberíamos intentar limitar nuestra exposición. Aquí tienes una breve recapitulación de lo que albergamos dentro de nosotros: por un lado, restos de sustancias químicas industriales que han saturado todos nuestros órganos. Una amplia variedad de ellas fueron fabricadas mucho antes de que nacióramos y han sido transmitidas de generación en generación hasta nosotros a través de los espermatozoides y los óvulos y luego en la etapa intrauterina. Albergamos en nuestro interior muchísimos tipos distintos procedentes del pasado y del presente; somos una sociedad bastante tóxica. Por tanto, cuando pensamos en limpiarnos, tenemos que detallar. Debemos pensar en extraer los metales pesados tóxicos, insecticidas y demás pesticidas, fungicidas, residuos de gases de escape, limpiadores domésticos, ambientadores, velas perfumadas, lacas de pelo, perfumes, colonias y demás sustancias químicas de la vida cotidiana que inundan nuestros tejidos. Tenemos que pensar en todos nuestros órganos, pero sobre todo en el hígado y en el cerebro.

Debemos también pensar en los patógenos. Uno de los motivos principales por los que queremos sacar estas toxinas industriales es para que no alimenten a los microorganismos que albergamos en nuestro interior y que provocan enfermedades. Ese es el problema más importante: cuantas más sustancias industriales, agentes y venenos tóxicos tengamos dentro, más comida habrá para los miles de virus y bacterias improductivas que producen y crean las enfermedades. Cada una de estas es una combinación diferente de patógenos y toxinas. Cuando ambos entran en contacto dentro de nuestro organismo, estamos destinados a sufrir algún tipo de síntoma o dolencia.

Cuando expulsamos a estos camorristas concretos, le hacemos un regalo maravilloso a nuestro cuerpo. Observarás que en la limpieza 3:6:9, y en cualquiera de las que aparecen en este libro, se consumen pocas grasas alimentarias. La idea es licuar la sangre. Como ya viste en el primer capítulo, las dietas actuales —ya sean planes de moda o la forma habitual de comer— casi siempre incluyen una cantidad excesiva de grasa que impide al cuerpo tomar sus medidas depurativas diarias. Cuando licúas la

sangre, los venenos salen en seguida a la superficie de los tejidos y entran libremente en el torrente sanguíneo. Si avanzas un paso más e incorporas alimentos con nutrientes que te ayuden y sustancias fitoquímicas curativas —y eso es precisamente lo que hace cualquier limpieza del Médico MédiuM—, concedes a las células la capacidad de sacar las toxinas del cuerpo y empezar a reparar los daños que los patógenos y los venenos han dejado tras de sí.

LA ELECCIÓN DE UNA LIMPIEZA: POR DÓNDE EMPEZAR EN EL MUNDO DE LAS LIMPIEZAS DEL MÉDICO MÉDIUM

Cuando una persona está afrontando muchas enfermedades crónicas, puede resultarle complicado decidir por dónde empezar con toda la información del Médico MédiuM. Como ya he dicho, un buen punto de partida es la limpieza 3:6:9. Gracias a su eficiente estructura, consigue ponernos fuertes más rápido y de ese modo, más adelante, cuando realicemos otra limpieza como la de rehabilitación del tiroides de 90 días, del libro *La curación del tiroides*, nos resultará más fácil y beneficiosa.

Lo que debemos tener en cuenta es que cada persona tiene una combinación y unas variedades distintas de patógenos, metales pesados tóxicos y otros camorristas, problemas emocionales, pérdidas y factores de estrés, y también diferentes sistemas y recursos de apoyo. Algunos todavía no nos hemos tenido que enfrentar a ningún reto ni a ninguna dificultad emocional o económica siquiera. Por esto, todas nuestras diferencias determinan cómo nos sentimos y cómo trabaja nuestro cuerpo a la hora de buscar respuestas para curarnos. Decir ciegamente que a mi cuerpo no le gusta esa comida, que esa forma de hacer las cosas no me va bien, aunque quizá a ti sí o que a mí ese alimento no me funciona porque mi cuerpo es diferente, pero tú puedes usarlo no tiene en cuenta un concepto fundamental: nuestros cuerpos funcionan de una forma muy parecida aquí, en el planeta Tierra. El motivo de que quizá no lo veamos así son las distintas combinaciones de desafíos físicos y emocionales que cada uno de nosotros afronta y que ponen nuestra salud en peligro de diferentes maneras. A todos nos puede beneficiar la información del Médico MédiuM.

Quiero reiterar que es imposible equivocarse eligiendo una limpieza de la serie de libros del Médico MédiuM. Todas son buenas y todas ayudan a

revertir enfermedades. Cualquiera de ellas te prepara para otra y, elijas la que elijas, no te hará perder tiempo ni energía para tu proceso de curación. Muy al contrario, te hará avanzar.

Cada una es potente por sus propias razones y cura muchos aspectos de tu cuerpo. Si pruebas, por ejemplo, la rehabilitación del tiroides de 90 días no estarás dejando desatendidos el hígado o el cerebro. Vuelve a repasar la tabla, hojea estas páginas y comprueba cuál es la que te parece más apropiada para ti en este preciso momento. Si la de 28 días del libro *Médico médium* te llama y te sientes cómodo con ella, ponla en práctica. Si la que te atrae es la 3:6:9 —y probablemente así sea, si has cogido este libro—, adelante, lánzate a ella. Si estás buscando una limpieza a más largo plazo, haz varias tandas consecutivas. Puedes incluso elegir la avanzada si te parece correcta para tu situación.

La limpieza 3:6:9 prepara el terreno de una forma muy eficaz para cualquier otra del Médico Médium así que, si no tienes claro por dónde empezar, hazlo por ella. Es ideal para comenzar porque te prepara para las demás y es la más básica. Con esto quiero decir que, cuando la hayas experimentado, siempre estará a tu disposición como piedra de toque, como un hito familiar perfectamente enraizado.

De todas formas, esto no significa en absoluto que tengas que empezar por ella. Las otras opciones del Médico Médium también están enraizadas. Si ofrezco tantas opciones es porque la decisión es importante. Algunas de estas limpiezas son más largas y otras, más cortas, unas son flexibles en lo que respecta al tiempo, otras tienen un cierto ritmo y otras un giro especial. Algunas se centran en unos alimentos curativos concretos y otras tienen unos parámetros más amplios. Unas te ofrecen sugerencias para que puedas adaptarlas a tu rutina normal y otras te ofrecen indicaciones sobre lo que debes comer a lo largo del día. Este es un momento en tu vida en el que tu libre albedrío no está sofocado, retenido ni encerrado.

También tienes plena libertad para cambiar. Estamos constantemente creciendo y evolucionando física, emocional y espiritualmente, así que debería permitirnos evolucionar también en cualquier variedad de limpieza que queramos probar. Quizá en este momento te llame una de ellas y dentro de unos meses o de un año, otra que jamás imaginaste llega a ser tu favorita. Unos años podemos viajar más que otros, pasar más tiempo en casa o estar más en el trabajo, y eso influye en nuestras posibilidades para

preparar comidas. Investigar las distintas limpiezas es una experiencia espiritual. Aunque las otras del Médico Médium son curativas y pueden cambiarnos la vida por derecho propio, la 3:6:9 es un hogar al que puedes volver una y otra vez cuando bajas de la montaña y necesitas encontrar un lugar que te sostenga. Es la limpieza de la familiaridad, aquella a la que pueden enraizarse tu corazón y tu alma... porque todo el mundo necesita sentir que está enraizado en algún momento de su vida.

Si te encuentras sumido en un quebradero de cabeza —¿debería hacer la limpieza de este capítulo o *la de ese otro?*—, deja a un lado el bloqueo. Elijas la que elijas, ya sea de este libro o de otro de la serie, va a ser la perfecta para ti. Tus ángeles saben que tu cuerpo necesita curarse. El universo sabe que tu cuerpo quiere curarse. Dios sabe que tu cuerpo está preparado para curarse. Ellos te guiarán hacia el punto de partida y, en el futuro, ya sea dentro de un mes o de varios, podrás elegir libremente otra. Los resultados que encuentres en tu proceso de curación te alumbrarán el camino.

MEJORAS DE LAS LIMPIEZAS ORIGINALES

Si has llegado a este libro desde *El rescate del hígado*, reconocerás la limpieza 3:6:9 original del capítulo 10 como la que aparece en esa obra. Observarás también que aquí ciertas características de la limpieza se han mejorado, así que asegúrate de leer el capítulo «Limpieza 3:6:9 original» concienzudamente. Debes también consultar la cuarta parte, sobre todo el capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse», y el 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», para enterarte mejor.

LA LIMPIEZA 3:6:9: ORIGINAL, SIMPLIFICADA O
AVANZADA

Pongamos que has decidido que ha llegado el momento de probar la limpieza 3:6:9. ¿Cómo sabes si la más apropiada para ti es la original, la simplificada o la avanzada? Esto nos lleva de nuevo a la pregunta orientativa: ¿qué te parece factible en este momento?

¿Te atrae la idea de seguir unas directrices muy concretas? ¿Quieres ver resultados más rápidos? Entonces quizá te guste la naturaleza directa de la original.

¿Prefieres algo más de flexibilidad? Tal vez tengas muchas responsabilidades y te venga mejor la opción de tomar más comidas cocinadas y ralentizar cualquier posible reacción de curación. Entonces será un buen momento para elegir la simplificada.

¿Tienes la sensación de que has llegado a un punto crítico en tu salud? ¿Llevas ya un tiempo comiendo cosas puras o prefieres una dieta crudívora y de un nivel superior? Aquí tienes la limpieza 3:6:9 avanzada.

La original empieza con algo más de libertad durante los tres primeros días para que te resulte más fácil adoptar una planificación de todas las comidas, mientras que la simplificada entra directamente en harina eliminando las grasas radicales aunque, a la larga, proporciona más capacidad de adaptación. Este puede ser un factor que te ayude a tomar la decisión en un sentido o en el otro.

Si empiezas con la original y observas que te resulta demasiado difícil seguirla o te sientes incómodo con ella, puedes perfectamente pasarte a la simplificada a la mitad. Algún día quizá estés en una situación que te permita volver a intentarla. Esta es la belleza de la pregunta orientativa: «este momento» está cambiando siempre, así que nunca sabes cómo vas a estar en el futuro.

Del mismo modo, si empiezas con la avanzada y a la mitad decides que la original o la simplificada te van a resultar más factibles en este momento, no pasa nada. Por el contrario, es probable que tu motivación para seguir con la avanzada sea alta, porque esta es la que eliges cuando quieres aumentar la curación para problemas de salud más complicados. La persona que está intentando superar meses o años de una enfermedad crónica pronunciada suele descubrir que el alivio que experimenta con ella le mantiene el interés para completarla e, incluso, para repetirla varias veces seguidas.

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Si tienes alguna intolerancia alimentaria, es posible que te preocupe la idea de que algunas de estas limpiezas no te vayan a funcionar.

La primera respuesta es que las limpiezas del Médico Mèdium se mantienen alejadas de los alimentos problemáticos. Dependiendo de la que pruebes, estarás limitando o eliminando los que más alteran la salud. Será un descanso que te permitirá comprobar que has quedado libre de muchas intolerancias. Además de todo esto, limpiarte te ayuda a retirar del hígado las cargas que provocan muchas de ellas, lo que acaba suponiendo un alivio todavía mayor.

La segunda respuesta es que para la 3:6:9, que es la que exige unos alimentos más concretos, existe un capítulo entero de adaptaciones y sustituciones para que puedas sortear cualquier intolerancia. Es el capítulo 21.

La tercera es que, si todavía estás preocupado, lo más probable es que te ponga nervioso la idea de comer fruta. Cuando alguien dice que tiene intolerancia a la fruta, por lo general también la tiene a otros alimentos. La fruta es la que se lleva la palma porque a menudo sufre el asedio de profesionales de todo el mundo por contener azúcar; pero es un miedo equivocado.

Las intolerancias alimentarias están relacionadas con un hígado enfermo. Si nunca lo abordas y trabajas para curarlo, limpiarlo o rejuvenecerlo, ¿cómo vas a poder superar estos trastornos, incluido lo que podrías considerar una intolerancia a la fruta? Este tipo de molestias suelen ser un aviso de que existe algún otro problema. La fruta es tan limpiadora que tiende a poner en movimiento los venenos y las toxinas y a empujar las grasas y proteínas podridas para expulsarlas del cuerpo, lo que puede dar lugar a reacciones curativas de hinchazón o erupciones. No es que la limpieza 3:6:9 o cualquier otra del Médico Mèdium esté *causándolas* sino que son simplemente reacciones a la naturaleza limpiadora de la fruta y se habrían producido antes de la limpieza siempre que la persona tomara una pieza.

Los problemas ya están ahí y llevan más tiempo del que imaginas. Y lo mismo sucede cuando surgen síntomas de enfermedad fuera de una limpieza: la dolencia subyacente llevaba muchísimo tiempo desarrollándose

antes de darse a conocer. Empezó como mínimo meses y, por lo general, años antes de que aparecieran los síntomas, que son señales de enfermedad que se revelan mucho después del comienzo de un desequilibrio oculto.

Cuando la fruta hace avanzar el proceso de limpieza, los venenos y las toxinas abandonan el hígado y el cuerpo, y eso puede provocar la aparición de síntomas. Es probable que, al cabo de un tiempo, los hubieras experimentado en cualquier caso, incluso sin la fruta. Cuando los órganos que albergan estos venenos y toxinas hubieran llegado al límite de su capacidad y se hubieran desbordado, por ejemplo, o si hubieras hecho un ejercicio físico algo más intenso de lo habitual, se habrían vaciado los «cubos de basura» de venenos y toxinas que habrían producido síntomas tres días más tarde. La fruta posee el poder de acelerarlo sin que tengamos que excedernos con el ejercicio físico ni esperar a que una carga de toxinas rebose. Su naturaleza limpiadora fuerza la descarga de las toxinas y ayuda a expulsarlas del cuerpo para aliviar nuestro sufrimiento.

Los síntomas que consideramos debidos a una intolerancia a la fruta no son culpa de esta. Cuando una persona los experimenta, va a seguir hinchándose o teniendo erupciones sea cual fuere su dieta a menos que se pare y atienda a su hígado. A veces puede ser algo intermitente, en distintos momentos, con diferentes alimentos porque, una vez más, muchas intolerancias alimentarias no dependen de la comida sino del hígado. Si desaparecen cuando la persona sigue una dieta con muy poca fruta o sin nada, eso no significa que el problema se haya evaporado por completo y que se haya solucionado totalmente porque en realidad es un hígado perezoso, enfermo y sobrecargado con los camorristas que encontramos en nuestra vida cotidiana. Sencillamente estará empeorando a escondidas y, si eliminamos la fruta, estaremos eliminando al mensajero.

La forma de curar la situación es curar el hígado, y eso significa limpiarlo. La forma exacta de proceder con la 3:6:9 depende de cuáles sean tus problemas. En el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», encontrarás una modificación que te permitirá simplificar la limpieza si tu renuencia con respecto a la fruta significa que no te sientes preparado para probar el procedimiento completo. Y si todavía no estás preparado para acercarte a la fruta, todavía dispones de un camino: el capítulo 18, «Limpieza monodieta», que incluye opciones sin fruta. Es posible que te sientas listo para probar la 3:6:9 tal cual, ahora que tu mente

se ha tranquilizado con respecto a este alimento. Si mientras la haces experimentas algo de hinchazón o alguna erupción, al menos estarás abordando el problema interno profundo y algún día podrás librarte de ellas.

Cuando tienes una espina clavada en un pie, aunque te duela sacarla, al menos lo habrás hecho. Pues lo mismo sucede en este caso. Si tienes un hígado enfermo que te provoca molestias con la fruta, sería mejor que lo abordaras para que las heridas pudieran curarse por fin.

EMBARAZO Y LACTANCIA

Cuando estás amamantando, puedes hacer la limpieza 3:6:9 original, simplificada o avanzada o cualquiera de las que aparecen en este libro. Todas limpian la leche porque extraen las impurezas del tejido mamario.

Si estás embarazada debes saber que las versiones original y simplificada de la 3:6:9 tienen una densidad de nutrientes extremadamente alta. No solo son curativas para tu cuerpo sino que apoyan y curan al bebé que se está desarrollando. En esta época te sentirás más saciada si modificas la limpieza repitiendo en el noveno día el plan de alimentos del octavo en lugar del que tiene asignado.

Por lo que respecta a la versión avanzada, si quieres probarla durante el embarazo, consúltalo con tu médico o médicos. La razón más probable de que te interese esta variación es la presencia de un síntoma o una enfermedad que estás sufriendo, lo que significa que ya estás en contacto con uno o más médicos para tratarla. Pregúntale si esta limpieza está en sintonía con sus recomendaciones.

Si tienes síntomas o enfermedades que te incitan a investigar otra de las limpiezas de este libro estando embarazada, habla con el médico o los médicos que te estén tratando.

NIÑOS

Los niños pueden hacer cualquiera de las versiones de la limpieza 3:6:9, ya sea la original, la simplificada o la avanzada, con un cambio fundamental: ajusta las cantidades según lo que la madre, el padre o el cuidador principal conocen de las costumbres alimentarias del niño. Eso significa reducir las porciones a lo que se adapte a su apetito. Para ayudarte

a determinar las cantidades correctas de zumo de apio, consulta la tabla de la página 480. Si la madre, el padre o el cuidador consideran que el día 9 puede ser complicado para su hijo porque se basa en líquidos, se puede repetir el día 8.

Las otras limpiezas de este libro también son perfectamente adecuadas para los niños. Todas las del Médico Médium son aptas para ellos.

ANÁLISIS DEL HÍGADO

Hay gente que se pregunta si de verdad tiene que limpiarse y quiere una prueba que indique la respuesta. No hace falta esperar a un análisis que indique que tienes problemas hepáticos antes de decidir cuidar el hígado. Todavía no existe ninguna prueba que detecte los problemas lo suficientemente pronto, en la etapa previa a la enfermedad, cuando el hígado graso es todavía un *hígado perezoso* no descubierto o cuando el problema vírico está empezando a atacarlo.

¿Existe *alguna* indicación que revele que una persona está en estas fases tempranas e indetectables de problemas hepáticos? Sí, los síntomas. Concretamente, muchos a los que no prestamos atención por considerarlos partes normales de la vida son en realidad indicios de trastornos incipientes en el hígado. Entre ellos estarían el estreñimiento crónico, la hinchazón, las ojeras, las dificultades de concentración, la falta de energía, un aumento de peso inexplicable, las venas varicosas, la inflamación, el insomnio, los problemas de piel, las intolerancias alimentarias, el envejecimiento prematuro, los sofocos, los cálculos biliares, las taquicardias, los cambios de humor, el trastorno afectivo estacional, el hambre incesante, los problemas reproductivos (incluidos el síndrome de ovarios poliquísticos, los fibromas y la endometriosis), las migrañas, el eccema, el acné, el vértigo, el hormigueo, el entumecimiento y muchos más de los que hablé en el libro *El rescate del hígado*. Es posible que acudas a tu médico si experimentas cualquiera de ellos y que este te diga que tienes el hígado perfectamente porque las comunidades médicas todavía no han recibido la información suficiente para interpretar los síntomas que indican que está empezando a sobrecargarse ni disponen de las herramientas necesarias para diagnosticar este tipo de problemas tan pronto.

Por eso no merece la pena esperar a que te digan que tienes un trastorno hepático para plantearte la posibilidad de descargarlo con una limpieza. Vamos por ahí con un hígado enfermo que puede influir en casi todos los aspectos de nuestra salud... sin que nadie se dé cuenta de ello. Hasta las personas que están aparentemente bien podrían tener una predolencia desconocida, el *hígado pregraso*, que está provocándoles complicaciones invisibles en el cuerpo. Las etapas iniciales e indetectables de trastornos hepáticos son el momento ideal para poner manos a la obra con una limpieza como la 3:6:9.

Si estás en una fase más pronunciada de tus trastornos de hígado, hasta el punto de que un análisis de sangre, una prueba de imagen o una biopsia indiquen la presencia de un problema como el hígado graso, eso no significa que sea demasiado tarde para hacer una limpieza... ni mucho menos. Solo quiere decir que quizá tengas ante ti un camino más largo. De todas formas, el alivio que sentirás y los resultados que obtendrás con la 3:6:9 pueden ser tan rápidos que te darán un impulso muy potente para realizar tu curación.

ANÁLISIS DE DEPURACIÓN DE METALES PESADOS

¿Y qué pasa con las pruebas que indiquen la presencia de metales pesados tóxicos? Si estás intentando averiguar si deberías preocuparte por hacer una depuración, puedes pedirlos. Ten en cuenta, eso sí, que solo detectarán los que haya en la sangre y aquellos que los fabricantes de análisis sepan cómo buscar en niveles lo suficientemente altos como para que se puedan encontrar. Aunque los resultados salgan negativos, podrías tenerlos en tu organismo, y en gran cantidad, porque no siempre están en la sangre. A menudo están ocultos en órganos como el cerebro y el hígado, donde los análisis no pueden detectarlos. De todas formas, sus partículas están dentro de nosotros, por muy nanoscópicas que sean, creando problemas porque abren grietas en los tejidos, interrumpen las señales nerviosas y lo amplían todo al reaccionar y oxidarse, con lo que destilan unos vertidos corrosivos sobre los tejidos orgánicos críticos.

Como sucedía con los trastornos hepáticos, es más fiable averiguar si los tienes mediante los síntomas: ansiedad, depresión, trastorno bipolar, confusión, tics, espasmos, dificultades de concentración, TDAH, alzhéimer,

párkinson, autismo, eccema, psoriasis, rosácea, vitiligo y crohn. Esto no significa que tengas que esperar a que cualquiera de ellos te indique que sería una buena idea probar la limpieza para depurar metales pesados que encontrarás en el capítulo 17 o incorporar la modificación para depurarlos en la 3:6:9. Cualquier momento es bueno para ser conscientes de que el aire que respiramos, el agua que bebemos, la comida preparada que tomamos, los cosméticos que nos aplicamos, la gasolina que ponemos en el coche y la lluvia que cala nuestra piel pueden ponernos en contacto con ellos y que merece la pena extraerlos si queremos alejarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos del tumulto y la aflicción que provocan a largo plazo en nuestra salud.

Hay gente a la que le preocupan los efectos secundarios de esta depuración... cuando están probando cualquier otra técnica que afirma que ayuda a eliminarlos. Por muy buenas intenciones que tengan otros métodos, corren el riesgo de dejar caer en su camino por tu organismo los metales que hayan recogido, y eso es lo que provoca reacciones y efectos secundarios. En concreto, la chlorella y las fórmulas de quelación que la contienen no son fiables a la hora de mantenerse unidas a los metales pesados. Por el contrario, la técnica que encontrarás en estas páginas ha sido creada por los ángeles para eliminarlos correctamente y cuenta con medidas de respaldo para aferrar bien los que extrae en su camino por todo tu cuerpo y así expulsarlos.

ZUMO DE APIO

El zumo de apio fresco está presente en todas las limpiezas de este libro. Forma parte de todas las listas de hierbas y suplementos del capítulo 29, «La verdadera causa de tus síntomas y dolencias con dosificaciones para sanar». Está en todos los libros que escribo. He dedicado incluso uno entero a este tónico medicinal porque es muy potente.

Con tantas direcciones hacia las que uno se puede encaminar en el mundo de la salud y tantos enfoques que suenan convincentes, es fácil que te desanimen siquiera a probarlo. Sucede lo mismo con toda la información del Médico Médiun. Hay gente que dice que la ha probado y desanima a los demás a que lo hagan, cuando lo cierto es que solo ha hecho una incursión durante un tiempo demasiado corto como para probarlo de

verdad. Es como si llegaras a un puente y encontraras junto a él a alguien que te dijera: «Ya lo he cruzado. Al otro lado no hay nada». Si le creyeras, jamás sabrías que un poquito más lejos del otro lado estaba el Jardín del Edén. La persona que te advirtió jamás fue lo suficientemente lejos como para descubrirlo.

Intenta no engañarte a ti mismo ni te impidas probar esta asombrosa oportunidad de curarte porque alguien te haya dicho que no cruces el puente. Es posible que esa persona no estuviera lo suficientemente enferma como para tomarse en serio las directrices o que estuviera distraído por otros enfoques. Fueran cuales fueren sus tropiezos, resulta fácil desanimarse antes incluso de empezar y que eso te saque de tu camino de curación.

Como veremos en el capítulo 24, «Palabras vivas para los desamparados y una nota para los críticos», están las personas enfermas y las no tan enfermas. Los síntomas que sufrimos influyen sobre la seriedad con la que nos tomamos los protocolos de curación. A una persona puede resultarle difícil levantarse de la cama cada mañana, puede dolerle el simple hecho de ducharse. Otra puede quejarse de lo mal de salud que está pero, aun así, es capaz de viajar y de tomarse unas vacaciones haciendo senderismo. Son grados de síntomas diferentes. Es absolutamente cierto que los síntomas, por muy leves que sean, nos coartan. Un pequeño eccema, algo de ansiedad... resultan frustrantes. Sin embargo, una persona en esa situación sigue siendo capaz de vivir su vida, y probablemente muy bien. Eso significa que puede que no preste la misma atención que otra a seguir correctamente las indicaciones. Puede que deje de lado en seguida un protocolo muy potente en el momento en que pierde el interés. Quizá no esté tan motivada o comprometida como aquella para la que la supervivencia es una lucha constante. Como observador, resulta muy sencillo confundirse en este punto. Es muy fácil dar por supuesto que la persona que afirma que el zumo de apio no le ha funcionado estaba en la misma situación que la que dice que le ha salvado la vida, que ambas aplicaron correctamente las directrices y le dieron un plazo de más de unos pocos días para que empezara a actuar en su cerebro y en su cuerpo, cuando en realidad no fue así.

¿Por qué está presente el zumo de apio en todas las limpiezas? No es porque suponga una ventajita muy mona sino porque hace que todo lo demás funcione mejor. Potencia cualquier limpieza del Médico Médium y

todo lo que haces mientras estás con ella. Ayuda a maximizar los beneficios del Batido para depurar metales pesados y lo que obtienes con cualquier otra receta de limpieza. Ese es su poder y la diferencia que supone.

Estés haciendo lo que estés haciendo en favor de tu bienestar, ya sea una limpieza o no, el zumo de apio lo aprovecha y lo potencia para que puedas recibir todos sus beneficios. Refuerza cualquier herramienta que estés usando y que te esté proporcionando beneficios, aunque sean pequeños. Realza todo lo que realmente es bueno y saludable en tu dieta.

Ahora bien, si estás comiendo cosas o tomando productos que no son beneficiosos, no va a hacer magia para convertirlos en algo bueno. Te ayudará a trabajar contra estos elementos problemáticos que alimentan a los virus y las bacterias improductivas y que favorecen las enfermedades crónicas, incluso aquellos de los que no hablamos con nadie porque es humano compartir solo la información de la que estamos orgullosos y ocultar lo que sabemos que no nos viene bien. Aunque no puede transformar la comida basura en saludable, al menos ayuda a gestionar los efectos de los alimentos que todavía no estás preparado para dejar. Está de tu parte.

SÁLVATE DE LA DESINFORMACIÓN

Por muchos conocimientos que tengan los profesionales sanitarios acerca de otros aspectos de la salud, desconocen las causas iniciales de las enfermedades crónicas. Tenemos que reconocerlo para poder progresar.

Además de esto, podemos distraernos con entusiastas de la salud a los que se les da de maravilla propagar rápidamente ruidos, artículos, desinformación y confusión en las redes sociales solo porque les parece emocionante. Los aficionados de la salud están empezando a experimentar síntomas menores y se encuentran en el punto de partida de su camino hacia el conocimiento. En esta etapa se mueven por los clics y el compromiso pero, lo sepan o no, se están aprovechando del incremento de personas perdidas y confusas que sufren enfermedades crónicas.

Ten todo esto en cuenta cuando una moda o una teoría te hagan cuestionarte los conocimientos de limpieza de este libro. En los capítulos de la primera parte analizamos en profundidad tres tendencias que se interponen en la limpieza y la curación correctas. Desmenuzamos por qué la

microbiota no es la respuesta universal, por qué el ayuno intermitente no es la solución a largo plazo para tener éxito con las limpiezas y por qué está bien (y es incluso vital) tirar la fibra cuando hacemos zumo fresco. Para ilustrar aún más cómo una práctica popular puede alejarte de la información curativa que necesitas, vamos a echar un vistazo rápido a las modas de incrementar y recortar y de contar macros.

Contar macros: la nueva forma de contar calorías

Contar calorías ha caído en desgracia porque se ha visto claramente que puede conducir a una forma de pensar desordenada acerca de la comida. A cambio, se está popularizando el método de contar «macros» (o macronutrientes). Ahora, la gente joven (y mayor) lleva las cuentas de los gramos de grasa, hidratos de carbono y proteínas de todo lo que comen y se esfuerzan en controlar su ingesta, pero no reconocen las partes más importantes para la salud que tienen los alimentos que consumimos: los componentes fitoquímicos, los antioxidantes, los antivíricos, los antibacterianos, los oligoelementos y las sales minerales. Como contar macros resulta más complicado y más fácil de personalizar que contar calorías, se supone que no debemos creer que puede acabar igual de desorganizado. Es una tendencia más que sirve para confundir a los enfermos crónicos. Entre los que están en el mundillo del *fitness* y los que están fuera de él, muchos creen que es más bien una solución a largo plazo. Para tu propia protección y la de tu familia, debes saber que no lo es. Tiene agujeros por todas partes.

Incrementar y recortar

A mucha gente le cuesta aumentar la masa muscular mientras mantiene su cuerpo magro con una dieta rica en proteínas. Esto puede provocar confusión porque muchos de los mensajes que circulan por ahí afirman que centrarse en las proteínas y eliminar o minimizar los hidratos de carbono es el secreto para coger músculo y ponerse en forma. En algún momento, la comunidad *fitness* se dio cuenta —aunque no lo admita— de que las proteínas por sí solas no son suficientes para crear y mantener la masa muscular magra más deseada. En consecuencia, se hizo tendencia ponerse a

«incrementar y recortar», es decir, hacer ciclos de incorporar un exceso de calorías (más de las que se pueden quemar o utilizar) *con* una mezcla de proteínas, hidratos de carbono y grasas (haciendo énfasis en las proteínas) para aumentar la masa muscular con el ejercicio físico. Luego, una vez conseguido lo que parece ser más músculo —aunque en muchos casos no es más que una capa de inflamación y grasa tóxica en el músculo o alrededor de él—, recortar las calorías con el objetivo de mantener el músculo y perder la grasa que habían cogido porque tienen miedo de «ponerse gordos». Esto se convierte en un círculo vicioso. Es un terrible error para la salud. El objetivo debería ser el contrario: no estar constantemente teniendo que minimizar y aumentar las calorías para incrementar la masa muscular. Esta estrategia de coger y perder peso supone un estrés tremendo para el cuerpo, sobre todo para el hígado, y cuando este está debilitado, estancado y perezoso, pierde su capacidad para convertir y almacenar nutrientes, lo que da lugar a carencias nutricionales y a un envejecimiento acelerado más adelante. Este estrés adicional para el cuerpo puede acabar apareciendo en problemas cardiovasculares, desequilibrios del colesterol, prediabetes, diabetes tipo 2, aumento de peso no deseado, desgarros musculares, desgaste y roturas de cartílagos y articulaciones, debilidad renal, un sistema inmunitario debilitado y otros problemas. Si en algún momento acabas sufriendo un problema de salud completamente distinto diagnosticado como autoinmune, puede suponer una carga mayor para tu cuerpo por culpa de los años anteriores de incrementar y recortar.

Esta teoría se basa en aumentar las calorías diarias para crear una abundancia de combustible que permita a cualquiera coger más músculo con facilidad en un periodo más corto... creyendo en todo momento que las proteínas extra que están consumiendo son las que están formando la masa muscular y que parte de los hidratos de carbono se están almacenando como grasa. Sin embargo, lo que está sucediendo en realidad es lo siguiente: los hidratos extra que están tomando son los que están formando músculo con el entrenamiento duro. Mientras tanto, la grasa de más que están añadiendo a lo que no creen ser una dieta ya rica en ella (consideran que solo es alta en proteínas) provoca una sobrecarga en el hígado y aumenta su almacenamiento en el cuerpo.

Por lo general hay dos bandos que la suscriben. Uno aumenta a propósito las calorías no saludables —por ejemplo, donuts, tartas, galletas,

magdalenas, brioches, cruasanes, macarrones con queso, pizza, helados, hamburguesas y fritos grasientos— sin darse cuenta de que no son sus hidratos de carbono los que aumentan la acumulación de grasa en el cuerpo sino las grasas radicales que contienen estos productos poco saludables. El otro lo hace con lo que considera unas opciones más sanas como tostadas con aguacate, pasta sin gluten con salsas a base de aceite, frutos secos, semillas, mantecas de frutos secos, huevos, pollo, salmón, legumbres, arroz con aceite, hummus con tahini, gachas de avena con manteca de cacahuete y batidos de proteínas elaborados con manteca de almendra, leche de almendra y de avena y un poquito de fruta. Estos creen que las legumbres, la fruta, el arroz y la pasta son los que acumulan grasa en el cuerpo cuando lo que está sucediendo, una vez más, es que las grasas radicales como las del tahini, el aguacate, los aceites y la grasa de los huevos son las que están incrementándola en su cuerpo. Existe también un tercer bando que mezcla y combina los alimentos de los otros dos.

La forma de aumentar la masa muscular con seguridad y eficacia es proporcionar a las células musculares los niveles adecuados de glucosa y abundantes sales minerales para que la insulina se una fácilmente a la glucosa y la introduzca en el tejido muscular, permitiéndole así mantenerse sin atrofia mientras no estás haciendo ejercicio y crecer cuando sí lo hagas. El crecimiento de músculo magro sin aumento de grasa cancela la necesidad de recortar calorías y emprender la segunda parte de la teoría. Para formar músculos magros es fundamental disminuir el consumo de grasa.

Como ya sabes muy bien si sigues mi trabajo, una dieta rica en proteínas (que se traduce en rica en grasas) es muy dura para el cuerpo. Sin embargo, por lo general suele evitar el consumo de alimentos procesados y estimular la incorporación de más verduras. Cuando una persona sigue un régimen rico tanto en proteínas como en hidratos de carbono, suele volverse más indulgente con la comida y tiene más probabilidades de incorporar productos procesados que no le vienen bien a nadie.

De lo que no se dan cuenta los que defienden esta teoría es de que si consumieran menos proteínas y grasas y aumentaran los hidratos de carbono podrían incrementar la masa muscular sin añadir al cuerpo una grasa que luego tienen que trabajar para perder.

Ese es el motivo de que, como observarás, ninguna de las limpiezas de este libro se centra en las proteínas y la grasa sino, más bien, en las auténticas fuentes de salud y fuerza: el zumo de apio fresco, las verduras tanto de hoja como de otros tipos y lo que yo denomino *hidratos limpios críticos* (HLC), es decir, la fruta, la calabaza, las batatas y las patatas que nuestro cuerpo necesita para prosperar. ¿De verdad estaremos bien si recortamos el consumo de proteínas y grasa? Sí, *más* que bien, aunque el condicionamiento que nos lleva a pensar lo contrario sea muy fuerte. A lo largo del libro te lo iré confirmando más, sobre todo en el capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse».

Hay gente que tiene miedo de perder masa muscular si hace una limpieza. Y cuando repasan las de este libro y ven que no incluyen incrementar, recortar ni contar macros, ese miedo se refuerza. Les preocupa no salir de una del Médico Médiu con el aspecto que desean, lo que les lleva a pensar: «Este no sabe de lo que está hablando». Es el viejo monstruo oscuro de las proteínas que nos lava el cerebro y que surgió en los años treinta, que impide a la gente obtener de este libro la ayuda que necesitan... si llegan a él desinformados. No dejes que eso te suceda a ti. No desdeñes estas limpiezas porque no incorporan incrementos, recortes ni contar macros. Ahora ya sabes la verdad: precisamente porque evitan las teorías del incremento y el recorte y contar macros son la respuesta para aumentar nuestra fuerza y nuestra vitalidad y, al mismo tiempo, te devuelven la salud.

«Estás a punto de implicarte en la profunda
naturaleza de limpiar y rejuvenecer las células de
todo el cuerpo y gozar así de todas las oportunidades
para recuperarte y curarte».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

SEGUNDA PARTE:
LIMPIEZA 3:6:9: PROTECTORA DE LA VIDA



CAPÍTULO 9.

Cómo funciona la limpieza 3:6:9

Estás a punto de implicarte en la profunda naturaleza de lo que significa limpiar y rejuvenecer las células de todo tu cuerpo y gozar así de todas las oportunidades para recuperarte y curarte.

LA ESTRUCTURA 3:6:9

Ya optes por la versión original, la simplificada o la avanzada de la limpieza 3:6:9, empezarás con una fase de preparación de tres días, lo que yo llamo *Los 3*, una etapa fundamental. No adelantas nada saltándotela y pasando a los días posteriores porque tu cuerpo necesita este tiempo de preparativos para poder beneficiarse de todo lo que viene a continuación.

En los tres días siguientes, cuando estés en *Los 6*, empezará la limpieza interna. Es cuando el hígado y el resto de los órganos empiezan a abrir algunos de sus viejos «cubos de basura» de toxinas (fármacos, sustancias petroquímicas, plásticos y metales pesados tóxicos antiguos) y a desempaquetar las grasas y los desechos víricos que hemos albergado durante meses o años, y lo van a hacer a un nivel más profundo del que lo han hecho en toda tu vida.

Durante los tres últimos días, cuando estés en *Los 9*, el hígado empieza a soltar y envía multitud de camorristas a la sangre para que sean expulsados del cuerpo y puedas así acercarte más que nunca a tus objetivos de curación. Es la etapa que completa la limpieza 3:6:9 y la que te ayuda a cambiar de un modo perceptible tu salud.

Si lo que buscas es una limpieza más larga, puedes perfectamente volver al principio y empezar de nuevo después de completar un ciclo de nueve días de la 3:6:9 original, simplificada o avanzada. Y puedes seguir repitiéndolos todo el tiempo que te apetezca. Si deseas más información,

consulta los capítulos 13, «Repetir la limpieza 3:6:9» y 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse», donde también se despejarán dudas acerca de cómo actuar si tienes que interrumpirla a la mitad por cualquier razón.

La estructura de esta limpieza no es arbitraria. Ir haciendo estos cuidados del hígado de tres días que se van incrementando hasta los nueve coloca a tu cuerpo en un estado de limpieza profunda. Si quieres saber más sobre el significado de estos números, en mi libro *El rescate del hígado* encontrarás más información acerca de su significado fisiológico y, en el epígrafe «El secreto de la limpieza del cumpleaños», de la página 217 de este libro, una forma de acceder a ellos.

CÓMO ELEGIR EL MOMENTO PARA HACER LA LIMPIEZA

La limpieza 3:6:9 está diseñada para respaldarte desde el primer día, sea cual fuere tu situación en la vida. Si estás acostumbrado a seguir una dieta normal, no creas que tienes que ir cambiándola poco a poco para probar la limpieza. No hace falta que te pases primero un mes eliminando alimentos problemáticos con la limpieza antibichos o haciendo la matutina o la de depurar metales pesados, aunque puedes hacerlo si quieres. No importa qué estés acostumbrado a comer a diario, puedes ir directamente a cualquier versión de la 3:6:9 desde ahí.

La única excepción es si estás extremadamente sensible. Si sufres trastornos digestivos que te dificultan el procesamiento de distintos alimentos, plantéate entonces empezar por la monodieta. En el capítulo 18 encontrarás una explicación completa de cómo funciona.

Si trabajas de lunes a viernes, una forma muy buena de abordar esta limpieza es empezar un sábado y terminar al domingo siguiente. De esa forma dispondrás del primer fin de semana para entrar fácilmente en el plan de comidas y para comprar los ingredientes y preparar las comidas para la semana. Y al final dispondrás del tiempo y el espacio del segundo fin de semana para atender a los días más potentes de la limpieza.

A medida que se van liberando los venenos y las toxinas, puedes sentir oleadas de cansancio o incluso emocionales. La limpieza no es solo física, puede ser también un movimiento espiritual. Cuando estás soltando

venenos y toxinas, estás abriendo una parte más antigua de ti. Estás liberando el pasado. Aunque estas oleadas pueden producirse en cualquier momento de la limpieza, prepárate para ellas sobre todo en los tres últimos días. Antes incluso de empezar, planifícalo. Elige para empezar una fecha que implique que los últimos tres días van a llegar en un momento en el que puedas permitirte estar un poco más cansado o emotivo. Esa es una de las razones por las que recomiendo terminarla en fin de semana. Si tu estructura semanal es diferente, o si prefieres empezar otro día por cualquier razón, hazlo cuando quieras. La cuestión es encajar la limpieza en *tu* vida y que te apoye *a ti*.

Si entras directamente desde una dieta normal —es decir, que estás acostumbrado a tomar diversos alimentos procesados y fritos o una cantidad regular de gluten, lácteos y proteínas animales— y te sientes inclinado a zambullirte directamente en la 3:6:9 avanzada, ten en cuenta que va a suponer un cambio mucho más radical que si empiezas por la original o la simplificada o por cualquier otra de las de este libro. No lo digo para asustarte sino solo para prepararte para el hecho de que vas a liberar muchos más venenos y toxinas a la sangre que alguien que ya seguía una dieta más pura antes de empezarla. Tu torrente sanguíneo se llenará rápidamente de las toxinas superficiales de los órganos y de las células y tejidos de todo el cuerpo, mientras que una persona que accede desde una dieta más pura llegará sobre todo a las más profundas. Ese volumen tan elevado puede significar que necesites un poco más de tiempo de descanso en los nueve días.

PROTECCIÓN ADRENAL

Una de las cosas más bonitas de la limpieza 3:6:9 es que protege las glándulas suprarrenales. A diferencia de muchas otras en las que se pasa hambre, obligan a estas glándulas tan preciosas a exprimir el exceso de adrenalina y provocan más tensión a tu hígado para que pueda limpiarlo, la 3:6:9 no las machacan porque no te mata de hambre.

Si eliminas la comida de forma inadecuada —si haces una limpieza en la que se elimina sin pensar, sin consideración o sin el conocimiento de cómo actúan realmente las suprarrenales—, estas pueden reaccionar porque no han recibido ningún aviso de que la vas a retirar. Esta reacción se producirá

como una secreción continuada de adrenalina que el cuerpo utilizará como sustituto del azúcar en sangre. Con ello, los órganos permanecen estables y soportan la inesperada falta de glucosa de la nueva dieta que estás probando. Sin embargo, las que pagan el pato son las suprarrenales. Las dietas ceto y otros planes ricos en grasa y proteínas más antiguos son un ejemplo de esto. La retirada de todos los hidratos de carbono siempre debilita y lesiona las glándulas y provoca fatiga y falta de energía en los meses siguientes.

Si te preocupa la idea de que este plan te vaya a provocar ataques de hambre, no temas. La limpieza 3:6:9 te protege a ti y a tus suprarrenales. No necesitas limitarte a tomar porciones diminutas y en todas las versiones se incluyen opciones de tentempiés.

Aunque la original disminuye efectivamente la grasa alimentaria para descargar en parte el hígado y el páncreas, lo hace de forma gradual y, para equilibrarlo, te llenas de otros sabores deliciosos. Y aunque la simplificada y la avanzada sí te piden que evites las grasas radicales desde el principio, te llenan para que te sientas en todo momento enraizado y satisfecho. Además, la densidad de nutrientes de las tres versiones satisface en un nivel celular profundo.

HERRAMIENTAS PARA TODA LA VIDA: ORIGINAL, SIMPLIFICADA Y AVANZADA

Como ya vimos en el capítulo 8, «Tu guía para elegir una limpieza», la decisión de optar por una u otra versión depende de unos pocos factores, entre los que se incluyen lo novato que seas en el mundo de las limpiezas y el estado de salud que tengas en este momento. Si solo tienes un par de síntomas que no están interfiriendo en tu vida cotidiana, puedes elegir una dirección. Si sufres varios síntomas y dolencias que te están dificultando la vida y tienes mucha necesidad de limpiarte, curarte y recuperarte, puedes elegir otra. También influirá tu agenda. Tú eres el experto en los objetivos que tienes y en lo que te parece factible en este momento. Y recuerda que no es una situación de todo o nada. Sea cual fuere la versión que elijas en este momento, las otras estarán siempre a tu disposición para que las pruebes en otra ocasión. Son herramientas para toda la vida que siempre estarán a tu alcance.

CAPÍTULO 10.

La limpieza 3:6:9 original

El objetivo de la limpieza 3:6:9 original es desarraigar toxinas y patógenos muy incrustados y abrir la puerta a un futuro en el que puedas vivir libre de tus síntomas crónicos.

Cuando estamos enfermos y afrontamos síntomas prolongados, tendemos a olvidar lo que significa sentirse bien. A medida que van pasando los meses e incluso los años, dejamos de recordar lo que era tener más energía y menos síntomas intrusivos o, incluso, no tener ninguno. Algunas personas no han conocido jamás lo que significa sentirse bien porque llevan sufriendo desde que eran pequeñas. Cuando los síntomas gobiernan nuestro día a día, podemos tener la sensación de que la salud escapa de nuestro control. La limpieza 3:6:9 es una forma muy potente de recuperarlo y poder así avanzar al fin.

El hecho de limpiar el hígado y los demás órganos de los camorristas tóxicos responsables de los trastornos de salud crónicos, te ayuda a empezar a sentirte aliviado e incluso a librarte de síntomas y dolencias como la taquicardia, los sofocos, el hormigueo y el entumecimiento, las molestias y dolores leves, el vértigo, el mareo, las dificultades de concentración, las migrañas, la ansiedad, la depresión, la hinchazón, la fatiga, los trastornos reproductivos, los problemas de tiroides, el lupus, la enfermedad de Lyme, la artritis reumatoide, la artritis psoriásica, el eccema, la psoriasis, el acné, las infecciones de las vías urinarias y muchos más. Cuando los venenos y toxinas y los virus y las bacterias que los alimentan ya no suponen un lastre para ti, la vida nos muestra unas posibilidades renovadas.

Tienes derecho a curarte. Mereces sentirte fuerte y productivo y experimentar tu cuerpo como un vehículo precioso capaz de llevarte por la vida fácilmente.

NOTAS IMPORTANTES PARA LA LIMPIEZA

Ten en cuenta estas notas importantes a medida que vayas profundizando en este capítulo.

Mejoras

Como ya mencioné en el capítulo 8, «Tu guía para elegir una limpieza», la limpieza 3:6:9 original es una versión mejorada de la que aparece en mi libro *El rescate del hígado*. Asegúrate de leer concienzudamente las páginas siguientes para beneficiarte de estas mejoras. Por ejemplo, incluir el zumo de apio los nueve días, porque te dará un impulso extra, y añadir calabacín o calabaza al vapor a la comida en los tres primeros. Consulta también el capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse», donde encontrarás respuestas a las preguntas más habituales.

Recetas y ejemplos de menús

Cualquiera de las recetas que se mencionan aquí se explica en el capítulo 23. En el 22 encontrarás también ejemplos de menús con opciones de recetas para todas las comidas.

Adaptaciones y sustituciones

Si por cualquier motivo no puedes tomar o conseguir alguno de los alimentos que se indican en las páginas siguientes, o si los alimentos sólidos suponen un problema para ti, consulta el capítulo 21 dedicado por entero a las modificaciones. Allí encontrarás también una opción para incorporar la depuración de metales pesados en esta limpieza si lo deseas.

LOS 3: ORIGINAL

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima
POR LA MAÑANA	<p>Espera entre 15 y 10 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: El desayuno y el tentempié de media mañana que elijas (dentro de las normas)</p>	<p>Espera entre 15 y 10 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: El desayuno y el tentempié de media mañana que elijas (dentro de las normas), incluyendo: Una o dos manzanas (o compota de manzana)</p>	<p>Espera entre 15 y 10 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: El desayuno y el tentempié de media mañana que elijas (dentro de las normas), incluyendo: Una o dos manzanas (o compota de manzana)</p>
COMIDA	La comida que elijas (dentro de las normas) incorporando calabacín o calabaza al vapor	La comida que elijas (dentro de las normas) incorporando calabacín o calabaza al vapor	La comida que elijas (dentro de las normas) incorporando calabacín o calabaza al vapor
MERIENDA	Una o dos manzanas (o compota de manzana) con uno o dos dátiles	Una o dos manzanas (o compota de manzana) con uno o dos dátiles	Una o dos manzanas (o compota de manzana) con uno o dos dátiles

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
CENA	La cena que elijas (dentro de las normas)	La cena que elijas (dentro de las normas)	La cena que elijas (dentro de las normas)
A ÚLTIMA HORA	<p>Manzana (o compota de manzana) (si te apetece)</p> <p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>	<p>Manzana (o compota de manzana) (si te apetece)</p> <p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>	<p>Manzana (o compota de manzana) (si te apetece)</p> <p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>
DIRECTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce un 50 por ciento tu consumo normal de grasas radicales (frutos secos, semillas, aceites, aceitunas, coco, aguacate, proteínas de origen animal, etc.) y espera hasta la cena a tomarlas (si quieres hacerlo). Aunque las legumbres no sean una grasa radical, omitelas completamente. • Evita estos alimentos: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y otros pescados y mariscos (los días 1 a 3 puedes tomar salmón, trucha y sardinas para cenar), vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha, el cacao y el chocolate), cereales (los días 1 a 3 puedes tomar mijo y avena), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes. • Si te gustan los productos de origen animal, toma solo una ración al día por la noche de carne magra o de ave ecológica, criada con pastos o silvestre o de pescado (salmón, trucha o sardinas) durante estos tres primeros días. • Céntrate en incorporar más frutas, verduras y verduras de hoja cada día. Cocina las verduras solo al vapor o en las sopas y estofados de las recetas de limpieza del capítulo 23. Evita los alimentos asados y tostados durante los nueve días. • Lee el texto siguiente y el capítulo 21 para ver sustituciones y adaptaciones si cualquiera de los alimentos de la tabla no te va bien. Encontrarás, por ejemplo, sustitutos para los dátiles y las manzanas. • Come las porciones adecuadas para ti. Redúcelas si te notas demasiado lleno. • Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche. 		

LOS 3: ORIGINAL

Es fundamental que conozcas el porqué de todo esto. Para empezar, es importante considerar los tres primeros días de esta limpieza como la cuenta atrás para quitar los ruedines de una bicicleta. No pretenden ser un empujón drástico porque eso no te beneficiaría sino más bien el comienzo de un

ciclo. Sin este periodo de ajuste, el ciclo completo no sería igual de efectivo ni exitoso.

Esquivar «Los 3» sería como acudir a un examen de conducir sin haber aprendido a poner en marcha el coche. Es un error que cometen muchas de las limpiezas creadas por personas y basadas en ensayo y error, que colocan a los órganos en una situación comprometida y los obligan a funcionar bajo presión sin haber tenido una fase previa de preparación. En una situación así, no pueden operar con confianza. Cuando llegue el momento de ponerse en marcha, lo harán con dudas sabiendo que, por mucha severidad con la que el examinador ordene «adelante» —por mucho que intentemos hacer que nuestro cuerpo pise el acelerador y empiece a limpiarse—, todo esto no nos va a llevar a ningún sitio porque no le hemos dado a la llave de contacto.

Para poder superar la fase de comprobar los espejos y ponernos en la carretera de la curación, el principio de una limpieza tiene que ser especialmente suave con el cuerpo para que en días posteriores este pueda sacar los venenos y patógenos. No podemos cargar a nuestro hígado con demasiado trabajo de pronto ni colocarlo en una posición en la que se vea obligado a dar al cerebro y al corazón más de lo que puedan gestionar. Tenemos que ofrecerle el tiempo y la orientación adecuados, y ese es el propósito de estos tres primeros días.

Al despertar

- Vas a empezar cada uno de los tres días de una forma muy sencilla: con medio litro de agua de limón o de lima, como prefieras (en el capítulo 23 encontrarás la receta con la proporción adecuada de limón o lima y agua. No se trata de exprimir diez limones en un vaso de agua). Si lo prefieres, puedes aumentarlo hasta un litro.

Sugerencia

- Si quieres, puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana

- Cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego bebe al menos

medio litro de zumo de apio (en la página 276 tienes la receta, aunque también puedes comprarlo fresco en tu bar de zumos).

- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego disfruta del desayuno que prefieras, siempre dentro de las normas de la tabla anterior y que se explican más detalladamente en este capítulo. El zumo de apio es una bebida medicinal, no calórica, así que no te saltes el desayuno. Puedes tomar un batido de frutas o unas gachas de avena. Encuentra más inspiración en las recetas del capítulo 23 y en los ejemplos de menús para la versión original del 22.
- Si más adelante tienes hambre, tómate el tentempié de media mañana que prefieras siempre y cuando no tenga grasas radicales ni incluya ninguno de los alimentos problemáticos especificados en este capítulo. También para este encontrarás ideas en la sección de recetas. Una manzana es la opción más fácil.
- Los días 2 y 3, asegúrate de tomar una o dos manzanas a lo largo de la mañana. Puedes tomarlas enteras, cortada en rodajas, picadas con otras frutas, en un batido o incluso en compota (cruda o cocida). Si no te van en absoluto, toma peras maduras. Como último recurso, puedes beber zumo de manzana recién licuado. Las manzanas pueden variar muchísimo de tamaño, así que coge la cantidad que te parezca apropiada para ti.

Sugerencia

- Una opción adicional es disfrutar del Batido para depurar metales pesados en el desayuno... siempre y cuando no lo utilices para *sustituir* la manzana o manzanas de por la mañana los días 2 y 3. En el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», encontrarás más información sobre cómo incorporar la depuración de metales pesados en tu limpieza 3:6:9.

Comida

- Cuando estés listo para comer, disfruta de la comida que te apetezca, siempre y cuando no contenga grasas radicales ni ninguno de los alimentos problemáticos señalados en este capítulo. Si necesitas

inspiración, consulta las recetas del capítulo 23 y los ejemplos de menús para la limpieza 3:6:9 original del 22.

- Ya sea como guarnición o dentro del plato principal, asegúrate de tomar al menos 1 taza de calabacín o calabaza al vapor como parte de la comida.

Merienda

- Cuando te entre hambre, una o dos horas después de la comida, tómate una o dos manzanas (o las porciones equivalentes de compota de manzana o de peras maduras) con uno o dos dátiles.

Sugerencias

- En el capítulo 23 encontrarás recetas divertidas de manzanas y dátiles.
- Si estos tentempiés te dejan hambriento, toma más manzanas.
- Si optas por comprar la compota, asegúrate de que no lleva aditivos.
- Si no te gustan los dátiles o no puedes conseguirlos, puedes sustituirlos estupendamente por un puñado de moras (frescas o secas), uvas (frescas o pasas) o higos (frescos o secos), en ese orden. También puedes picarlos o batirlos con las manzanas.

Cena

- Cuando estés listo para cenar, disfruta de la comida que te apetezca siempre y cuando no incluya los alimentos problemáticos de este capítulo.

Sugerencia

- Esta comida es tu oportunidad para tomar una porción *opcional* de proteína animal magra (siempre y cuando no esté incluida en la lista de alimentos a evitar) u otra forma de grasa radical como aguacate, frutos secos o semillas. No tienes ninguna obligación de hacerlo. Si quieres elevar el nivel de la limpieza, sáltate estas grasas radicales de la cena durante «Los 3» para hacer una limpieza libre de grasa.

A última hora

- Si te entra hambre después de cenar, puedes tomar una manzana (o compota o pera).
- Una hora antes de acostarte, tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

LOS 6: ORIGINAL

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima
POR LA MAÑANA	Espera entre 15 y 10 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: Batido para rescatar el hígado	Espera entre 15 y 10 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: Batido para rescatar el hígado	Espera entre 15 y 10 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: Batido para rescatar el hígado
COMIDA	Espárragos al vapor con ensalada para rescatar el hígado	Espárragos al vapor con ensalada para rescatar el hígado	Espárragos y coles de Bruselas al vapor con ensalada para rescatar el hígado
MERIENDA	Al menos una o dos manzanas (o compota de manzana) con entre uno y tres dátiles (o sus sustitutos) y unos palitos de apio	Al menos una o dos manzanas (o compota de manzana) con entre uno y tres dátiles (o sus sustitutos) y unos palitos de apio	Al menos una o dos manzanas (o compota de manzana) con entre uno y tres dátiles (o sus sustitutos) y unos palitos de apio
CENA	Espárragos al vapor con ensalada para rescatar el hígado	Coles de Bruselas al vapor con ensalada para rescatar el hígado	Espárragos y coles de Bruselas al vapor con ensalada para rescatar el hígado

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
A ÚLTIMA HORA	<p>Manzana (o compota de manzana), si te apetece</p> <p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>	<p>Manzana (o compota de manzana), si te apetece</p> <p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>	<p>Manzana (o compota de manzana), si te apetece</p> <p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>
DIRECTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Evita totalmente las grasas radicales (frutos secos, semillas, aceites, aceitunas, coco, aguacate, cacao, caldo de hueso, proteínas de origen animal, etc.). Omite también las legumbres. • Evita estos alimentos: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y todos los demás pescados y mariscos, vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate), cereales (incluidos ahora el mijo y la avena), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes. • Cíñete a los alimentos especificados en este capítulo y en la tabla anterior. Cocina las verduras solo al vapor. Evita asar y tostar durante los nueve días. • Lee el texto siguiente y el capítulo 21 para ver sustituciones y adaptaciones si cualquiera de los alimentos de la tabla no te va bien. Encontrarás, por ejemplo, sustitutos para las ensaladas, los espárragos, las coles de Bruselas y los ingredientes del batido. • Come las porciones adecuadas para ti. Redúcelas si te notas demasiado lleno. • Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche. 		

LOS 6: ORIGINAL

Durante los tres días centrales de la limpieza, el hígado recibe un respiro muy esperado de la necesidad de producir grandes cantidades de bilis. La mayoría de las personas viven en un modo de producción constante como consecuencia de unas dietas ricas en grasas... y la necesidad del organismo de descomponerlas. Esta tasa normal de producción desgasta al hígado y le impide realizar correctamente sus tareas diarias de limpieza. Cuando por fin consigue descansar, puede ocuparse de sacar las toxinas que ha ido almacenando a lo largo de la vida en lugares muy profundos. Un hígado capaz de depurar los venenos y de recuperarse supone un beneficio para la

salud en todos los niveles; se convierte en la espina dorsal de la recuperación de enfermedades crónicas y otros síntomas que no desaparecen y que podrían acabar desarrollando dolencias crónicas si no cuidamos nuestro organismo con medidas como la limpieza 3:6:9.

Al despertar

- De nuevo vas a empezar cada uno de los tres días con medio litro de agua de limón o de lima, como prefieras. Si quieres, puedes aumentarlo hasta un litro.

Sugerencia

- Si lo deseas, puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana

- Cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30, y luego toma al menos medio litro de zumo de apio.
- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego disfruta del Batido para rescatar el hígado (encontrarás la receta en la página 298). Prepara una ración o más, dependiendo del hambre que tengas, y tómalo cuando te apetezca a lo largo del resto de la mañana. También puedes tomar las frutas de la receta picadas en un cuenco.

Sugerencia

- Una opción adicional es disfrutar del Batido para depurar metales pesados más entrada la mañana si deseas seguir la modificación del capítulo 21, siempre y cuando no lo tomes para *sustituir* el primer Batido para rescatar el hígado del día. Si quieres, puedes preparar raciones más pequeñas de ambos para tener hueco para los dos.

Comida

- Los días 4 y 5, disfruta a la hora de la comida de unos espárragos al vapor con una Ensalada para rescatar el hígado.

- El día 6 opta por espárragos y coles de Bruselas al vapor con una Ensalada para rescatar el hígado.

Sugerencias

- Puedes tomar los espárragos o las coles de Bruselas crudos si lo prefieres. Los encontrarás, por ejemplo, en las recetas de Ensalada de tiras de coles de Bruselas, espárragos, rábanos y manzana o en la de Ensalada cruda de coles de Bruselas.
- Toma las verduras crudas o al vapor. Mientras estés haciendo la limpieza original, asegúrate de no asarlas ni prepararlas con aceite, nata, mantequilla, vinagre ni sal.
- Si no puedes conseguir espárragos o coles de Bruselas frescos, cómpralos congelados. Si no los encuentras, sustitúyelos por calabacín o calabaza.
- Haz las verduras al vapor justo antes de la comida o con antelación para disfrutarlas frías en la ensalada. También puedes hacerlas puré o batirlas. En la página 255, en el epígrafe «Espárragos y coles de Bruselas», encontrarás más opciones.
- Si no te va bien la ensalada cruda, ya sea por el tiempo que se tarda en tomar o por dificultades de masticación o digestión, sustituye la ensalada para rescatar el hígado por la sopa para rescatar el hígado. Si hasta la sopa te parece demasiado, sustitúyela por el zumo para rescatar el hígado. En el epígrafe «Ensaladas» del capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», encontrarás más indicaciones.

Merienda

- Cuando te entre hambre después de la comida, tómate al menos una o dos manzanas (o las porciones equivalentes de compota de manzana o de peras maduras) con entre uno y tres dátiles (o sus sustitutos) y, en esta ocasión, acompáñalos de unos palitos de apio.

Sugerencias

- Facilitate la tarea dejando reservados los palitos de apio de la merienda cuando prepares el zumo por la mañana.

- Si te cuesta masticar el apio, pícalo muy fino en el robot de cocina o bátelo con las manzanas.
- Si esto no es suficiente para sentirte lleno y seguir adelante, puedes tomar más manzanas durante la tarde.

Cena

- El día 4 cena otra vez espárragos al vapor con Ensalada para rescatar el hígado.
- La cena del día 5 es coles de Bruselas al vapor con una Ensalada para rescatar el hígado.
- El día 6 toma espárragos al vapor y coles de Bruselas al vapor con una Ensalada para rescatar el hígado.

Sugerencia

- Puedes aplicar las mismas opciones que se indican para la comida: por ejemplo, puedes hacer puré o machacar los espárragos o las coles de Bruselas, tomarlos crudos, sustituirlos por calabacín o calabaza o reemplazar la Ensalada para rescatar el hígado por Sopa para rescatar el hígado o Zumo para rescatar el hígado, que encontrarás en el capítulo de recetas. En el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», tienes más información.

A última hora

- Si te entra hambre después de cenar, puedes tomar una manzana (o compota o pera).
- Una hora antes de acostarte, tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

LOS 9: ORIGINAL

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima
POR LA MAÑANA	<p>Espera entre 15 y 10 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: Batido para rescatar el hígado</p>	<p>Espera entre 15 y 10 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: Batido para rescatar el hígado</p>	<p>En el transcurso del día debes consumir: Dos zumos de apio de entre medio litro y seiscientos mililitros; tómalos con un intervalo de entre 15 y 30 minutos de estas otras bebidas)</p> <p>Dos zumos de pepino y manzana de entre medio litro y seiscientos mililitros (en cualquier momento)</p> <p>Batido de melón, zumo fresco de sandía, batido de papaya, batido de pera madura o zumo de naranja recién exprimido (tantas porciones como te apetezca y con la frecuencia que desees siempre y cuando los tomes separados unos de otros)</p> <p>Agua (la que desees)</p>
COMIDA	Sopa de espinacas con fideos de pepino	Sopa de espinacas con fideos de pepino	
MERIENDA	<p>Espera al menos 60 minutos, y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera al menos entre 15 y 30 minutos, y luego: Una o dos manzanas (o compota de manzana) más unas rodajas de pepino y unos palitos de apio</p>	<p>Espera al menos 60 minutos, y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera al menos entre 15 y 30 minutos, y luego: Una o dos manzanas (o compota de manzana) más unas rodajas de pepino y unos palitos de apio</p>	
CENA	Calabaza, batatas, ñames o patatas al vapor con espárragos al vapor y una ensalada para rescatar el hígado opcional	Espárragos y/o coles de Bruselas al vapor con ensalada para rescatar el hígado opcional	
A ÚLTIMA HORA	<p>Manzana (o compota de manzana), si te apetece</p> <p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>	<p>Manzana (o compota de manzana), si te apetece</p> <p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>	<p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DIRECTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Sigue evitando totalmente las grasas radicales (frutos secos, semillas, aceites, aceitunas, coco, aguacate, cacao, caldo de hueso, proteínas de origen animal, etc.). Omite también las legumbres. • Sigue evitando estos alimentos: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y todos los demás pescados y mariscos, vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate), cereales (incluidos ahora el mijo y la avena), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes. • Cíñete a los alimentos especificados en este capítulo y en la tabla anterior. Cocina las verduras solo al vapor. Evita asar y tostar durante los nueve días. • Lee el texto siguiente y el capítulo 21 para ver sustituciones y adaptaciones si cualquiera de los alimentos de la tabla no te va bien. • Come las porciones adecuadas para ti. Redúcelas si te notas demasiado lleno. • Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche. Si el zumo de apio extra de la merienda te hace reducir el consumo de agua, no pasa nada. 		

LOS 9: ORIGINAL

Aquí estamos, en el momento que tu hígado lleva esperando toda su vida. Eso significa que es también el que tú has estado esperando porque lo que hace feliz a tu hígado te hace feliz a ti. Cuando en esta fase el hígado y los demás órganos se quitan de encima la carga que arrastran, te asombrará la influencia tan positiva que esto puede ejercer tanto en tu cuerpo como en tu estado de ánimo. El efecto dominó que se produce a partir de ahora —las personas que ven los cambios que han tenido lugar en ti, los cambios sucesivos que te sentirás inspirado a realizar en tu vida— será muy profundo y de largo alcance. Quién sabe en qué vidas vas a influir con tu mejoría de salud. Quién sabe qué vas a conseguir ahora.

En el transcurso de los seis días anteriores has estado calentando el motor de tu hígado y aumentando las reservas de tu cuerpo, preparándolo para que aquí, en «Los 9», tenga la fuerza necesaria para expulsar la basura y los venenos que llevan años almacenándose en los órganos. Esto supera en

mucho la capacidad de la limpieza matinal para procesar los desechos diarios. Estos tres días con un consumo tan elevado de líquidos constituyen un territorio completamente nuevo.

DÍAS 7 Y 8

Al despertar

- Como de costumbre, empieza cada uno de estos días con medio litro de agua de limón o de lima, como prefieras. Si lo prefieres, puedes aumentarlo hasta un litro.

Sugerencia

- Si quieres, puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana

- Cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego toma al menos medio litro de zumo de apio.
- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego disfruta del Batido para rescatar el hígado. Prepara una ración o más, dependiendo del hambre que tengas, y tómallo cuando te apetezca a lo largo del resto de la mañana. También puedes tomar todas las frutas de la receta picadas juntas en un cuenco.

Sugerencia

- Como antes, una opción adicional es disfrutar del Batido para depurar metales pesados más entrada la mañana si deseas seguir la modificación del capítulo 21, siempre y cuando no lo tomes para *sustituir* el primer Batido para rescatar el hígado del día. Si quieres, puedes preparar raciones más pequeñas de ambos.

Comida

- Para comer, disfruta de la Sopa de espinacas con tallarines de pepino (encontrarás la receta en la página 344). También puedes batir el pepino

en la sopa si lo prefieres.

Sugerencias

- Asegúrate de disfrutar de la Sopa de espinacas cruda en lugar de templada.
- Puedes sustituir el tomate de la Sopa de espinacas por mango o plátano (siempre y cuando no mezcles plátano con tomate). También puedes sustituir las espinacas por lechuga trocadero. En el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», tienes más información.

Merienda

- Disfruta de otro medio litro de zumo de apio entre la comida y la cena. Asegúrate de *esperar al menos una hora después de la comida* para beberlo. Cuando lo hayas tomado, *espera al menos entre 15 y 30 minutos* antes de comer o beber cualquier otra cosa.
- Cuando hayas tomado el zumo de apio y se haya cumplido el tiempo de espera, toma una o dos manzanas o las porciones equivalentes de compota de manzana (o peras maduras) con rodajas de pepino y palitos de apio.

Sugerencia

- Puedes perfectamente preparar todo el zumo de apio de una vez por la mañana y reservar esta segunda porción en el frigorífico, si no tienes tiempo o ganas de poner la licuadora dos veces en un solo día. También puedes comprarlo fresco en un bar de zumos. Pide los dos al mismo tiempo y guarda el segundo para la tarde.

Cena

- El día 7 cena calabaza, batatas (pueden ser ñames del Japón), ñames o patatas al vapor acompañados de espárragos y/o coles de Bruselas al vapor y una Ensalada para rescatar el hígado (opcional).
- Para la cena del día 8 disfruta de espárragos y/o coles de Bruselas al vapor, preferiblemente ambos, con una Ensalada para rescatar el hígado (opcional).

Sugerencia

- Puedes aplicar las mismas opciones que se indican para la comida y la cena de «Los 6»: por ejemplo, es posible hacer puré o machacar los espárragos o las coles de Bruselas, tomarlos crudos, sustituirlos por calabacín o calabaza o reemplazar la Ensalada para rescatar el hígado por Sopa para rescatar el hígado o Zumo para rescatar el hígado. También puedes batir o hacer puré la calabaza, las batatas, los ñames o las patatas al vapor o incluso batirlos con los espárragos, las coles de Bruselas y las verduras de la ensalada. En el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», tienes más información.

A última hora

- Si te entra hambre después de cenar, puedes tomar una manzana (o compota o pera).
- Una hora antes de acostarte, tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

DÍA 9

Al despertar

- Empieza el día con medio litro de agua de limón o de lima, como prefieras. Si quieres, puedes aumentarlo hasta un litro.

Sugerencia

- Si te apetece, añade una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana y por la tarde

- Cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego toma al menos entre medio litro y seiscientos mililitros de zumo de apio.
- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego, a lo largo del día, aliméntate con dos zumos de entre medio litro y seiscientos mililitros de pepino y manzana a la hora que te apetezca y toda la cantidad de batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya o de pera madura o el zumo de naranja recién exprimido que te apetezca siempre que te entre hambre (a condición de que los tomes por separado).
- A lo largo del día, bebe toda el agua que te apetezca. Lo ideal sería que le exprimieras un chorreón de limón o de lima. Si lo único que te entra es agua sola, no pasa nada. En las directrices generales para la limpieza original que encontrarás después de esta sección se dan más indicaciones sobre el agua.

Sugerencias

- Si has estado siguiendo la modificación para depurar metales pesados, no te preocupes por el hecho de que hoy te vayas a saltar el batido. Es preferible enfocar el día 9 en hacer una expulsión general de toxinas. Además, quedarán suficientes restos de espirulina, cilantro, zumo de hierba de cebada en polvo, dulce y arándanos silvestres en tu organismo como para eliminar los metales pesados que se hayan desprendido. Encontrarás más información en el epígrafe «Modificación para la depuración de metales pesados» del capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas».
- Si quieres más información sobre las proporciones y alternativas del zumo de pepino y manzana, consulta el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas».
- En lo que respecta al batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya o de pera madura o zumo de naranja recién exprimido, puedes irlo cambiando a lo largo del día. Es posible, por ejemplo, tomar batido de melón por la mañana, zumo de naranja recién exprimido al mediodía y batido de papaya por la tarde y para cenar. Otra posibilidad es elegir uno y usarlo para todo el día, siempre y cuando no los batas ni los

tomes juntos. Por ejemplo, no tomes un batido de melón y pera o uno de papaya y justo después un zumo de naranja. Disfruta de cada uno por separado y por sí solo.

- El melón se digiere mejor cuando no hay otra comida en el estómago, así que considera la posibilidad de tomarlo en las primeras horas en lugar de papaya o pera. Intenta evitarlo si ya has tomado papaya o pera durante el día.
- Tienes libertad absoluta para preparar o comprar todo el zumo fresco en un bar de zumos por la mañana y guardar lo que no tomes en el frigorífico.
- Si tu cuerpo es muy pequeño y no admite tanto líquido, puedes disminuir el tamaño de las porciones de los zumos, siempre y cuando no te pases. Debes asegurarte de que recibes la cantidad suficiente de estos nutrientes tan preciosos para sostener tu cuerpo mientras está realizando su dura labor de eliminación.

A primera hora de la noche

- Toma al menos medio litro de zumo de apio a primera hora de la noche. Disfrútalo *al menos 30 minutos después* de cualquier batido de fruta y *al menos entre 15 y 30 minutos* después de cualquier zumo de fruta o agua.
- Después de terminarte el zumo de apio, *espera al menos entre 15 y 30 minutos más*. Una vez transcurrido ese periodo de espera, puedes seguir bebiendo tu zumo de pepino y manzana, batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya o de pera madura, zumo de naranja fresco o agua en la cantidad que desees.

A última hora

- Una hora antes de acostarte, tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Una vez más, elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

DIRECTRICES DE LA LIMPIEZA 3:6.9 ORIGINAL

Directrices generales

Sigue estas indicaciones durante los nueve días de la limpieza.

Evita los alimentos problemáticos

Elimina los alimentos que se detallan en el capítulo 7, «Alimentos problemáticos». Esos son los que debes evitar por completo durante los nueve días, a menos que se indique lo contrario:

- Huevos
- Productos lácteos
- Gluten
- Refrescos
- Sal y condimentos (se pueden tomar especias puras)
- Cerdo
- Maíz
- Aceites (tanto los industriales como los más saludables)
- Soja
- Cordero
- Atún y demás pescados y marisco (se puede tomar salmón, trucha y sardinas para cenar los días 1 a 3)
- Vinagre (incluido el de sidra)
- Cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate)
- Cereales (se puede tomar mijo y avena los días 1 a 3)
- Alcohol
- Aromas naturales y artificiales

- Alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos)
- Levadura nutricional
- Ácido cítrico
- Glutamato monosódico
- Aspartamo y otros edulcorantes artificiales
- Formaldehído
- Conservantes

Si te saltaste el capítulo 7, vuelve a él y léelo para comprender por qué debes evitar estos ingredientes mientras estés haciendo la limpieza. Ten esa guía a mano para que te dé fuerzas cuando te surjan las tentaciones. Por muy delicioso que pueda ser «colar» una porción de pizza de chorizo, ese capítulo te asegurará que estás haciendo lo correcto si te tomas un descanso de determinados alimentos mientras estés con la 3:6:9.

Ninguno de los alimentos problemáticos se encuentra en esa lista porque esté de moda excluirlos de la dieta. El gluten, por ejemplo, no se evita por la idea convencional actual de que provoca inflamación sino por una razón mucho más concreta que es importante entender. E incluso si ya has leído el capítulo, vuelve a él y refréscalo mientras estés haciendo la limpieza. Si necesitas más ayuda para combatir los antojos, consulta el capítulo 25, «El aspecto emocional de la limpieza».

Eliminar todos estos alimentos resulta más fácil de lo que pudiera parecer porque estarás todos los días muy centrado en las frutas y verduras. Si te llenas con estos productos tan ricos en nutrientes no te quedará sitio para otras cosas tentadoras, y eso te ayudará a combatir los antojos.

Cuece las verduras al vapor (no las ases)

Evita los alimentos asados o tostados durante los nueve días. Mientras estés haciendo la limpieza 3:6:9 original, cuece las verduras solo al vapor o añadiéndolas a sopas y estofados según se indica en las recetas del capítulo 23. Cuando asamos y tostamos, se tiende a evaporar más cantidad de agua y, durante el tiempo que dure la limpieza original, es importante que los alimentos conserven un cierto nivel de humedad porque eso facilita el

proceso de limpieza. No es que asar y tostar sean malos en absoluto. Evitar hacerlo en este caso mejora los mecanismos internos de hidratación del organismo y su capacidad para limpiar más toxinas y más rápido.

Toma las cantidades adecuadas para ti

Cada persona es diferente y posee unas necesidades calóricas específicas y unos niveles de apetito concretos. Toma las porciones que sean adecuadas para ti. Si te notas demasiado lleno, redúcelas. Al mismo tiempo, cuando estamos haciendo una limpieza, nuestro instinto nos lleva a comer menos. No permitas que te dé demasiada hambre porque eso solo irá en contra de la curación que estamos intentando conseguir.

En «Los 3» se aumenta la ingesta de glucosa para reavivar el funcionamiento del hígado y del cerebro. En «Los 6», los órganos necesitan los alimentos de la tabla y del resumen para que escarben y limpien y así puedan estar listos para cuando llegue el momento de brillar: «Los 9». Haz un buen acopio de ellos para disponer de abundantes alimentos frescos y curativos al alcance de tu mano.

Si el volumen de comida incluido en esta limpieza te parece excesivo — por ejemplo, si te resulta incómodo tomar dos manzanas de una vez—, no te atiborres. En ningún momento de esta limpieza debes forzarte a comer si ya estás lleno. En el epígrafe «Hambre y porciones», del capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse», encontrarás más información sobre la cantidad que debes tomar de cada cosa.

Mantente hidratado

Acuérdate de mantenerte hidratado. Bebe todos los días alrededor de 1 litro de agua entre el agua de limón o de lima de por la mañana y la de por la noche. Puedes tomar más. Si consideras que necesitas más líquido en cualquier momento de la limpieza, no te contengas; permítete mejorar tus niveles de hidratación.

Evita beber agua con un pH superior a 8,0. Si utilizas una máquina de agua alcalinizada, mantenla en un pH de 8,0 o inferior. Lo ideal sería que la pusieras a 7,7; es el mejor para el agua potable. La que tiene un pH más elevado se queda en el estómago hasta que el aparato digestivo puede bajarlo hasta 7,7 antes de llevarla por todo el cuerpo. Y lo mismo sucede

con la que tiene un pH inferior a 7,7. Tu cuerpo tiene que destinar energía a subirlo. El agua con un pH ideal impide que tu aparato digestivo se debilite.

Los días 1 a 8 puedes tomar a lo largo del día Zumo de manzana especiado picante (encontrarás la receta en la página 290) o agua de coco (siempre y cuando no sea rosa o roja y no incluya «aromas naturales» entre los ingredientes). Deben ser un *añadido* al litro de agua.

Con todas estas bebidas, ten cuidado de espaciarlas al menos entre 15 y 30 minutos con el zumo de apio. Si estás en un día en el que vas a tomar más cantidad de este (por ejemplo, el 7 y el 8) y quieres disminuir un poco el consumo de agua, puedes hacerlo.

Directrices adicionales para los días 1, 2 y 3

Para los días 1 a 3, aquí tienes un par de directrices básicas más que debes seguir:

Reduce la grasa alimentaria

Disminuye al menos a la mitad la grasa alimentaria y evita totalmente las grasas radicales hasta la cena. Entre esas se incluyen los frutos secos, las semillas, los aguacates, el aceite, las aceitunas, el coco, el caldo de huesos y todas las proteínas de origen animal (los productos lácteos como el yogur, la leche, la nata, la mantequilla, el queso, el kéfir y la proteína de suero también son grasas radicales. Ya los habrás eliminado porque mientras estás haciendo la limpieza no debes consumir ningún lácteo). Sea cual fuere la cantidad de grasa radical que sueles tomar en un día normal, redúcela al menos un 50 por ciento.

Si esperas hasta la cena para comerlas, ya estarás haciendo este recorte. Saltarte las que sueles tomar por la mañana, como el yogur, el muesli con frutos secos, la tostada con aguacate o con mantequilla, los bollos con queso en crema, los batidos con leche de coco o proteínas de suero en polvo, el caldo de huesos, el beicon, los huevos, las salchichas, las tortitas, los gofres, el chocolate, los trocitos de cacao o el café con leche, ya reduce un montón la ingesta de grasa. A continuación, da un paso más evitándolas en la comida y en la merienda. Eso significará que no estarás tomando alimentos que entran tanto en la categoría de saludables como en la de menos sanos, ya sean aliños con aceite o nata, batidos con mantecas de

frutos secos, guacamole, hummus hecho con tahini o aceite, sustitutos vegetarianos de carne como los perritos, las salchichas y las hamburguesas, patatas asadas con aguacate, aceite, mantequilla, crema agria o queso, sándwich BLT, hamburguesas con queso, hamburguesas normales, patatas fritas, huevos duros o de cualquier otra forma, ensaladas con pollo, pescado o carne, sándwiches de atún, pasteles de cangrejo, galletas con manteca de cacahuete, puñados de frutos secos o muchas comidas o tentempiés habituales que incorporan grasas radicales. Esto a su vez implica que estás dando a tu cuerpo un descanso de todo el trabajo que tiene que hacer para procesar las grasas radicales que contienen.

Si evitar este tipo de grasas solo por la mañana y a mediodía no disminuye tu consumo diario un 50 por ciento, plantéate la posibilidad de recortar a la mitad algunas de tus porciones normales para la cena y de aumentar las de verduras para compensar. Si estás acostumbrado a poner aceitunas en las ensaladas de la cena, por ejemplo, añade la mitad y sustituye las otras por tomate y pepino picado. Si te gusta tomar salmón a la parrilla para cenar, sírvete menos de lo habitual y llena el plato con verduras de hoja o espárragos al vapor. Ten en cuenta también que los aliños, las salsas y las salsas para mojar suelen ser mucho más ricos en grasa de lo que creemos y que a menudo contienen aceite y otros ingredientes que debes evitar durante esta limpieza. En el capítulo 23, «Recetas para las limpiezas», encontrarás platos y tentempiés muy satisfactorios que no contienen mucha grasa alimentaria.

Si te gustan los productos de origen animal, toma solo una porción en la cena. Asegúrate de que sea carne o ave magra, ecológica, criada en libertad o silvestre o pescado (salmón, trucha o sardinas) para disfrutar de la máxima posibilidad de ayudar lo mejor posible a tu salud durante estos días de transición.

Una de las razones principales para recortar las grasas durante «Los 3» es darle a tu hígado un respiro en su incesante producción de bilis para que pueda recuperar las reservas. Si lo liberamos de tener que procesar tanta grasa, puede destinar su energía a prepararse para la depuración.

Otro motivo para hacerlo es obtener la glucosa que necesitas. Comer menos grasa permite a tu hígado absorberla mejor, y aumentar las reservas de glucosa y glucógeno es vital para el duro trabajo de impulsar los venenos para que salgan durante «Los 9». Como en la limpieza matinal, las patatas,

las batatas (incluidos los ñames del Japón), los ñames y la calabaza son unos alimentos estupendos muy ricos en glucosa que debes tomar durante «Los 3» para acumular combustible en el hígado.

Come más frutas y verduras de todo tipo

Céntrate en incorporar más verduras y frutas cada día. Al añadir más cantidad de estos alimentos curativos a tus tentempiés y comidas en «Los 3», tendrás menos posibilidades de seguir con tus viejos patrones y echar mano de productos normales habituales incluidos en la lista de alimentos problemáticos. Los minerales, las vitaminas y las sales minerales de las verduras que actúan de forma conjunta con los antioxidantes y la glucosa de la fruta son fundamentales para estabilizar los órganos y reabastecer las células. Otro aspecto importante es que ninguno de ellos alimenta a los patógenos... y todo el mundo alberga en su cuerpo patógenos que están creando síntomas.

Evita totalmente las legumbres durante la limpieza 3:6:9. No tienen mucha potencia limpiadora. Aunque no constituyen una grasa radical ni un alimento problemático, su contenido en grasa es bastante elevado en comparación con el de las frutas y verduras. Evitarlas asegurará también una limpieza lo más fácil posible para el tracto digestivo porque hace falta un nivel más fuerte de ácido clorhídrico para descomponer sus proteínas y la mayor parte de la gente no lo tiene y le resulta más complicado digerirlas. Sus glándulas estomacales están cansadas, muy desgastadas y necesitadas de reparación, y eso es precisamente lo que ofrece el zumo de apio de estas limpiezas.

Directrices adicionales para los días 4, 5, 6, 7 y 8

Cuando estés en la parte central de la limpieza, esto es lo que debes recordar además de las normas generales:

Evita todas las grasas radicales

Para facilitar tu curación, elimina totalmente las grasas radicales a partir del día 4. Esto significa no tomar frutos secos, semillas, mantecas de frutos secos (como la de cacahuete), bebidas de frutos secos, aceite, aceitunas,

coco, cacao, aguacate y productos de origen animal (incluidos el caldo de huesos y los lácteos) en absoluto. En este punto, si consumes estas grasas, la limpieza se detendría. Sería como si estuvieras fregando platos y alguien tirara grasa en la pila... lo que te exigiría volver a empezar de nuevo para que los platos quedaran verdaderamente limpios.

Para que tu hígado pueda transitar por «Los 6» (y «Los 9») con éxito, necesita estar libre de interrupciones que le obliguen a dar marcha atrás y procesar grasas radicales. Durante este tiempo seguirá produciendo bilis para mantener el organismo en funcionamiento, pero no tanta como cuando tiene que disolver grasas radicales. Al evitarlas, le permites usar su energía para limpiarse a un nivel que, de lo contrario, sería incapaz de hacer. Recuerda que le resulta muy difícil limpiarse en profundidad cuando tu dieta es rica en grasas. Este descanso, combinado con la densidad de nutrientes biodisponibles de los alimentos que *sí estás* tomando, aporta a tu cuerpo una oportunidad muy profunda de dedicar su energía a curarse.

La reducción de grasa también está relacionada con la viscosidad de la sangre. Si hay demasiada flotando libremente por el torrente sanguíneo, se ralentiza la capacidad del organismo para expulsar venenos y toxinas porque la grasa los absorbe y se aferra a ellos, lo que da lugar a bolsas de grasa tóxica dentro y alrededor de los órganos. El objetivo de la limpieza es dispersar estos depósitos (lo que suele denominarse células grasas) y abrirlos para que puedan liberar los venenos, toxinas y adrenalina vieja que tienen almacenados y expulsarlos así del cuerpo. Si sigues tomando grasas radicales durante este periodo, lo que se traduce en un índice elevado de grasa en sangre, impides la dispersión de las bolsas de grasa tóxica existentes.

Por cierto, si el aguacate es uno de tus alimentos favoritos, disfrútalo con la cena los tres primeros días de la limpieza. A partir del cuarto, deberás evitarlo porque, aunque sin duda es una fruta y resulta más fácil de digerir que otras grasas radicales, cuando estás limpiando el hígado, hasta las grasas buenas, saludables y exclusivas entorpecen. Deberás dejarlo a un lado de momento para evitar sobrecargar el hígado y obligarlo a hacer un esfuerzo cuando está intentando limpiarse.

Y repito una vez más que no debes consumir legumbres durante los nueve días de la limpieza. Aunque no son una grasa radical, su contenido en grasa

es elevado en comparación con los alimentos limpiadores y obligan al aparato digestivo a hacer un trabajo extra.

Céntrate en las frutas y las verduras

Limítate a las frutas, las verduras de todo tipo y las hierbas, en concreto a las mencionadas en este capítulo y en las modificaciones y recetas a las que hace referencia. Continúa también evitando los alimentos problemáticos que se indican en las páginas 123 y 124; varios de ellos son grasas radicales, así que en cualquier caso ya habrás dejado de tomarlos.

¿Qué significa limitarse a los alimentos especificados para cada comida? Quiere decir no intentar ser más listo que nadie. Estos concretos están ahí por un motivo: para facilitar tu curación. Intentar añadir otros tipos de frutas a un batido, sustituir una ensalada por un batido o un batido por una ensalada, saltarte directamente la ensalada, cocer al vapor otras verduras junto con los espárragos o las coles de Bruselas, tomar plátanos por la tarde o colar levadura nutricional o salsa coconut aminos en la comida supondrá que te perderás lo que realmente necesitas para que la limpieza actúe como debe. Si las verduras al vapor no te entusiasman, los menús del capítulo 22 te mostrarán cómo añadir algo de interés a tu limpieza. Si tienes un problema concreto con uno de los alimentos limpiadores, consulta el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas». Por ejemplo, si te cuesta comer ensalada, tritúrala junto con la Sopa para rescatar el hígado o prepara un Zumo para rescatar el hígado.

La perspectiva de comer solo frutas y verduras puede resultar amedrentadora. Eso se debe a que estamos acostumbrados a tomar unas porciones muy pequeñas de ellas. Si un Batido para rescatar el hígado por la mañana no es suficiente, hazte otro, o un Batido para depurar metales pesados (en el capítulo 21 encontrarás más información sobre esta modificación).

Si la ensalada no te parece suficiente como para dejarte satisfecho, probablemente se deba a que estás acostumbrado a comer pequeñas ensaladitas de garnición con verduras blanduchas y tomates pálidos. Durante la limpieza debes hacerlas robustas añadiéndoles abundantes gajos de naranja, tomates maduros, pepinos, verduras de hoja frescas y otros ingredientes de la receta que aparece en la página 342. Y recuerda que

debes dejar hueco en el estómago porque vas a tomar la Ensalada para rescatar el hígado junto con coles de Bruselas y espárragos al vapor, que pueden resultar más saciantes de lo que imaginas.

Si dos manzanas no te dejan satisfecho por la tarde, tómate otra más. Y si eso no es suficiente, tómate otra. No debes preocuparte por estar comiendo demasiadas... a menos que tu cuerpo te diga que ya está lleno. Cuando así sea, respeta sus límites.

Alimenta tu organismo con los productos específicos (o sus sustitutos) que se mencionan en la limpieza y obtendrás unos beneficios incalculables. Durante esta parte de la limpieza merece la pena evitar aquellos cuya digestión supone algo más de trabajo. La densidad de nutrientes del combustible curativo que vas a comer es exactamente lo que tu cuerpo necesita en este momento.

Directrices adicionales para el día 9

Día 9: un día de líquidos para expulsar cualquier veneno que el hígado haya desenterrado durante «Los 6».

Una distinción importante que marca la diferencia entre este día a base de líquidos y los ayunos y limpiezas con zumos que hayas podido probar antes es que la mezcla de apio, pepino y manzana que vas a recibir a lo largo del día 9 contiene el equilibrio correcto de sales minerales, potasio y azúcar natural para estabilizar los niveles de glucosa mientras tu cuerpo se limpia de las toxinas. En este último día, cuando tu cuerpo está trabajando tanto para mejorarte, es más importante que nunca proteger las suprarrenales... y eso es precisamente lo que hacen los tónicos especiales.

Limítate a líquidos y batidos

Céntrate en las bebidas limpiadoras para el día 9, tal y como se indica. En esta etapa de la limpieza, cuando tu cuerpo está liberando unas cantidades mayores de venenos, desechos víricos y bacterianos y otros camorristas, necesita menos cantidad de comida y más soluciones curativas líquidas. Estas opciones concretas le aportan un equilibrio crítico mientras expulsa las toxinas.

Al limitarte a estas bebidas limpiadoras, estás poniendo en su sitio dos piezas fundamentales del rompecabezas curativo: (1) estás manteniendo un

día libre de grasas y (2) estás eliminando un gran porcentaje de carga digestiva. Aunque sean saludables, los alimentos enteros requieren algo de digestión, sobre todo los más voluminosos y los cocinados. Con estas opciones ligeras, crudas, líquidas y batidas concretas permites a tu cuerpo descansar del proceso digestivo normal que tiene que soportar a diario. A cambio, le permites usar sus reservas para expulsar y limpiar toxinas y venenos perjudiciales de tus órganos al torrente sanguíneo y eliminarlos a través de los riñones y los intestinos.

Algunas circunstancias especiales que se mencionan en este libro indican que debe repetirse el día 8 en lugar de seguir el plan hasta el 9. También pueden darse otras circunstancias de vida, como un viaje inesperado que te impida controlar tus comidas tanto como te gustaría, que pueden llevarte a detener la limpieza antes de llegar al día 9. En ambos casos —tanto si la terminas repitiendo el día 8 como si tienes que interrumpirla antes de haber terminado el ciclo completo de nueve—, no te preocupes por perderte el protocolo del día 9. Cada uno de los días de la 3:6:9 que completas te sube un nivel más de modo que, sea lo que fuere lo que hayas terminado, habrás hecho una cantidad increíble de limpieza y no habrás obtenido más que ganancias.

Date un descanso

Si puedes, hoy tómatelo con calma. Plantéate la posibilidad de dejar algunos compromisos para otro momento. Intenta planificar el día 9 como un reposo sagrado o, al menos, con algo de descanso. Si te es posible, reserva algo de tiempo para relajarte, quizá incluso para echarte una siesta. Como mínimo, ten en cuenta todo lo que tu cuerpo está haciendo por ti durante este periodo. Dedicar unos minutos a hacer una pausa y pensar en tu hígado y en el resto de los órganos. Este es el final del gran salto del hígado a las profundidades de la depuración, y lo está haciendo de maravilla. Estás consiguiendo realizar tu proceso de curación: te estás rejuveneciendo emocional, física y espiritualmente al eliminar toxinas y venenos y reducir los patógenos y sus desechos. Cuando empiezas a liberarte de las cargas de los síntomas y las enfermedades, te encaminas hacia un punto en el que puedes vivir tu verdadero potencial como un ser y una persona saludables.

REPETICIÓN DE LA LIMPIEZA Y TRANSICIÓN PARA SALIR DE ELLA

Cuando estés listo para hacer la transición y dejar la limpieza 3:6:9, consulta el capítulo 14 donde encontrarás los pasos concretos que debes dar para que el ajuste resulte más fácil para tu cuerpo.

Como veremos en el capítulo 13, «Repetir la limpieza 3:6:9», es posible que no estés listo todavía para hacer la transición después de un solo ciclo. Si tienes síntomas o enfermedades graves, por ejemplo, o necesitas perder mucho peso, puedes alargar la limpieza. En ese capítulo encontrarás unas indicaciones detalladas para ello. Cuando decidas concluir, en el capítulo 14 encontrarás la manera de facilitar la transición.

CAPÍTULO 11.

Limpieza 3:6:9 simplificada

La limpieza 3:6:9 simplificada resulta útil y potente tanto para el principiante que acaba de llegar a ella como para el experimentado que busca una forma de sanar síntomas crónicos y, al mismo tiempo, equilibrar una agenda exigente.

La mayor parte de la gente está habituada a recurrir a lo conocido y comer lo que siempre le ha ofrecido consuelo o comodidad. Al ofrecer más flexibilidad y opciones que la original, la simplificada reduce el choque emocional de tener que cambiar de rumbo para curar el colesterol alto, la hipertensión, el hígado graso, la placa arterial, el linfedema, la artritis, el insomnio, las venas varicosas, las ojeras, el reflujo ácido, el estreñimiento, el síndrome del intestino irritable, la sequedad de la piel, la diabetes tipo 2, las cefaleas, las migrañas y muchísimos otros problemas de salud crónicos.

Al tener menos cambios de una comida a otra y menos cosas concretas, la simplificada es estupenda para ofrecérsela a un familiar o algún otro ser querido que no tiene tiempo ni energía para centrarse en los detalles de la 3:6:9 original, es decir, a alguien que prefiera un conjunto de opciones más directo y, al mismo tiempo, versátil. Aunque actúa al 70 por ciento de la original, no la consideres una versión para aficionados; nada más lejos de la realidad. También necesita dedicación y resulta extremadamente limpiadora para aquel que quiera desarraigar toxinas y patógenos. Y eso por no mencionar que, si tienes más probabilidades de empezar y no dejar esta que la original, entonces es un 70 por ciento más de curación de lo que habrías conseguido. Y eso puede suponerlo todo para tu salud y tu bienestar.

**NOTAS IMPORTANTES
PARA LA LIMPIEZA**

Ten en cuenta estas notas importantes mientras profundizas en este capítulo:

Recetas y ejemplos de menús

Todas las recetas que se indican aquí están en el capítulo 23. En el 22 encontrarás ejemplos de menús con opciones de recetas para cada comida.

Adaptaciones y sustituciones

Si por cualquier razón no puedes comer o conseguir cualquiera de los alimentos que se indican en las próximas páginas, o si los sólidos suponen un problema para ti, consulta el capítulo 21 que está enteramente dedicado a las modificaciones. Allí encontrarás también una opción para incorporar la depuración de metales pesados a esta limpieza, si te apetece.

LOS 3: SIMPLIFICADA

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima		
POR LA MAÑANA	<p>Espera entre 15 y 30 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: El desayuno que elijas (dentro de las normas) y a continuación, si lo deseas: Manzana (o compota de manzana)</p>		
COMIDA	La comida que elijas (dentro de las normas)		
MERIENDA	<p>Opcional: Manzana (o compota de manzana) con entre uno y cuatro dátiles acompañados de rodajas de pepino y palitos de apio</p>		
CENA	La cena que elijas (dentro de las normas)		
A ÚLTIMA HORA	<p>Manzana (o compota de manzana), si te apetece Medio litro de agua de limón o de lima Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>		

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DIRECTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Evita totalmente las grasas radicales (frutos secos, semillas, aceites, aceitunas, coco, aguacate, cacao, caldo de huesos, proteínas de origen animal, etc.). Omite completamente las legumbres. • Evita estos alimentos: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y otros pescados y mariscos, vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate), cereales (puedes tomar mijo y avena), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes. • Limitate a las frutas, las verduras y (si lo deseas) el mijo y la avena. • En los ejemplos de menús para la simplificada del capítulo 22 encontrarás inspiración para las comidas. • Lee el texto siguiente y el capítulo 21 para ver sustituciones y adaptaciones si cualquiera de los alimentos de la tabla no te va bien. Encontrarás, por ejemplo, sustitutos para los dátiles y las manzanas. • Si tienes intolerancia, en la página 145 encontrarás cantidades alternativas de zumo de apio. • Ten en cuenta que asar o tostar los alimentos ralentiza la depuración. Si prefieres algo más ligero, hazlos al vapor o cuécelos en las recetas de sopa y estofado del capítulo 23. • Come las porciones adecuadas para ti. Redúcelas si te notas demasiado lleno. • Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche. 		

LOS 3: SIMPLIFICADA

Es fundamental que conozcas el porqué de todo esto. Para empezar, es importante considerar los tres primeros días de esta limpieza como la cuenta atrás para quitar los ruedines de una bicicleta. No pretenden ser un empujón drástico, porque eso no te beneficiaría, sino más bien el comienzo de un ciclo. Sin este periodo de ajuste, el ciclo completo no sería igual de efectivo ni exitoso.

Esquivar «Los 3» sería como acudir a un examen de conducir sin haber aprendido a poner en marcha el coche. Es un error que cometen muchas de las limpiezas creadas por personas y basadas en ensayo y error, que colocan a los órganos en una situación comprometida y los obligan a funcionar bajo presión sin haber tenido una fase previa de preparación. En una situación así, no pueden operar con confianza. Cuando llegue el momento de ponerse

en marcha, lo harán con dudas sabiendo que, por mucha severidad con la que el examinador ordene «adelante» —por mucho que intentemos hacer que nuestro cuerpo pise el acelerador y empiece a limpiarse—, todo esto no nos va a llevar a ningún sitio porque no le hemos dado a la llave de contacto.

Para poder superar la fase de comprobar los espejos y ponernos en la carretera de la curación, el principio de una limpieza tiene que ser especialmente suave con el cuerpo para que, en días posteriores, este pueda sacar los venenos y patógenos. No podemos cargar a nuestro hígado con demasiado trabajo de pronto ni colocarlo en una posición en la que se vea obligado a dar al cerebro y al corazón más de lo que puedan gestionar. Tenemos que ofrecerle el tiempo y la orientación adecuados, y ese es el propósito de estos tres primeros días.

Al despertar

- Vas a empezar cada uno de los tres días de una forma muy sencilla: con medio litro de agua de limón o de lima, como prefieras (en el capítulo 23 encontrarás la receta con la proporción adecuada de limón o lima y agua. No se trata de exprimir diez limones en un vaso de agua). Si lo prefieres, puedes aumentarlo hasta un litro.

Sugerencia

- Si quieres, puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana

- Cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego toma al menos medio litro de zumo de apio (en la página 276 tienes la receta, aunque también puedes comprarlo fresco en tu bar de zumos).
- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego disfruta del desayuno que prefieras, siempre dentro de las normas de la tabla anterior y que se explican más detalladamente en este capítulo. El zumo de apio es una bebida medicinal, no calórica, así

que no te saltes el desayuno. En los capítulos 22 y 23 encontrarás más inspiración con ejemplos de menús y diversas recetas para el desayuno.

- Si más adelante tienes hambre, puedes tomar manzanas (o compota de manzana o peras maduras).

Sugerencias

- Si tienes sensibilidad, toma un cuarto de litro de zumo de apio por la mañana, en lugar de medio. En las directrices que encontrarás en páginas posteriores a este capítulo, se incluye más información sobre las cantidades de zumo de apio en la limpieza 3:6:9 simplificada.
- Una opción adicional es disfrutar del Batido para depurar metales pesados por la mañana. En el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», encontrarás más información sobre cómo incorporar la depuración de metales pesados a tu limpieza 3:6:9.

Comida

- Cuando estés listo para comer, disfruta de la comida que te apetezca, siempre siguiendo las directrices de este capítulo.

Sugerencia

- Busca inspiración sobre lo que puedes comer en cada comida en los ejemplos de menús y las recetas de los capítulos 22 y 23.

Merienda

- Si te entra hambre por la tarde, puedes tomar manzanas (o compota de manzana o peras maduras) y entre uno y cuatro dátiles, palitos de apio y rodajas de pepino.

Sugerencias

- Si optas por comprar la compota, asegúrate de que no lleva aditivos.
- Si no te gustan los dátiles o no puedes conseguirlos, puedes sustituirlos estupendamente por un puñado de moras (frescas o secas), uvas (frescas o pasas) o higos (frescos o secos), en ese orden. También puedes picarlos o batirlos con las manzanas.

- Facilitate la tarea reservando los palitos de apio cuando prepares el zumo por la mañana.
- Si te cuesta masticar el apio, pícalo muy bien en el robot de cocina o bátelo con las manzanas.

Cena

- Cuando estés listo para cenar, disfruta de la comida que te apetezca siempre y cuando siga las directrices de este capítulo.

A última hora

- Si te entra hambre después de cenar, puedes tomar una manzana (o compota o pera).
- Una hora antes de acostarte, tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También es posible añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

LOS 6: SIMPLIFICADA

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima		
POR LA MAÑANA	Espera entre 15 y 30 minutos y luego: 700 mililitros de zumo de apio Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: El desayuno a base de fruta que elijas (dentro de las normas) y, a continuación, si lo deseas: Manzana (o compota de manzana)		

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
COMIDA	La comida que elijas (dentro de las normas)		
MERIENDA	Opcional: Manzana (o compota de manzana) con rodajas de pepino y palitos de apio		
CENA	La cena que elijas (dentro de las normas)		
A ÚLTIMA HORA	Manzana (o compota de manzana), si te apetece Medio litro de agua de limón o de lima Infusión de hibisco, melisa o chaga		

DIRECTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno: en este punto, límitate a la fruta durante toda la mañana. Puedes acompañarla de verduras de hoja, apio y pepino. También puedes tomar mango seco, higos secos y dátiles. • Sigue evitando las grasas radicales (frutos secos, semillas, aceites, aceitunas, coco, aguacate, cacao, caldo de hueso, proteínas de origen animal, etc.). Omite también las legumbres. • Continúa evitando estos alimentos: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y todos los demás pescados y mariscos, vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate), cereales (incluidos ahora el mijo y la avena), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes. • Cíñete a las frutas, verduras, verduras de hoja y (si lo deseas) mijo y avena. • Si deseas inspiración para las comidas, consulta los ejemplos de menús para la limpieza simplificada del capítulo 22. • Lee el texto siguiente y el capítulo 21 donde encontrarás sustitutos y adaptaciones si alguno de los alimentos de la tabla no te va bien. • En la página 145 encontrarás cantidades alternativas de zumo de apio si tienes sensibilidad. • Ten en cuenta que asar y tostar los alimentos ralentiza la depuración. Si prefieres algo más ligero, cuece las verduras al vapor o incorpóralas a las recetas de sopa y estofado del capítulo 23. • Come las porciones adecuadas para ti. Redúcelas si te notas demasiado lleno. • Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche.
-------------	--

LOS 6: SIMPLIFICADA

Durante los tres días centrales de la limpieza, el hígado recibe un respiro muy esperado de la necesidad de producir grandes cantidades de bilis. La mayoría de las personas viven en un modo de producción constante como consecuencia de unas dietas ricas en grasas... y la necesidad del organismo de descomponerlas. Esta tasa normal de producción desgasta al hígado y le impide realizar correctamente sus tareas diarias de limpieza. Cuando por fin consigue descansar, puede ocuparse de sacar las toxinas que ha ido almacenando a lo largo de la vida en lugares muy profundos. Un hígado capaz de depurar los venenos y de recuperarse supone un beneficio para la salud en todos los niveles; se convierte en la espina dorsal de la recuperación de enfermedades crónicas y otros síntomas que no desaparecen y que podrían acabar desarrollando dolencias crónicas si no cuidamos nuestro organismo con medidas como la limpieza 3:6:9.

Al despertar

- De nuevo vas a empezar cada uno de los tres días con medio litro de agua de limón o de lima, como prefieras. Si quieres, puedes aumentarlo hasta un litro.

Sugerencia

- Si quieres, añade una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana

- Cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego toma 600 mililitros de zumo de apio.
- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego disfruta del desayuno a base de fruta que prefieras, siempre dentro de las directrices de este capítulo. Durante «Los 6», el desayuno deberá consistir en fruta fresca acompañada opcionalmente por verduras de hoja, apio y pepino. También puedes tomar fruta congelada, mango seco, higos secos y dátiles.
- Si a lo largo de la mañana te entra hambre, puedes tomarte unas manzanas (o compota de manzana o peras maduras).

Sugerencias

- Si tienes sensibilidad, toma medio litro de zumo de apio en lugar de 600 mililitros.
- Al igual que en «Los 3», una opción para el desayuno es el Batido para depurar metales pesados.

Comida

- Cuando estés listo para comer, disfruta de la comida que elijas, siempre dentro de las directrices de este capítulo.

Merienda

- Si te entra hambre por la tarde, puedes tomar manzanas (o compota de manzana o peras maduras), palitos de apio y rodajas de pepino (en esta ocasión, dátiles no).

Cena

- Cuando estés listo para cenar, disfruta de **la comida que elijas**, siempre dentro de las directrices de este capítulo.

A última hora

- Si te entra hambre después de cenar, puedes tomar una manzana (o compota o pera).
- Una hora antes de acostarte, tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

LOS 9: SIMPLIFICADA

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima		Medio litro de agua de limón o de lima
POR LA MAÑANA	<p>Espera entre 15 y 30 minutos y luego: Un litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: El desayuno a base de fruta que elijas (dentro de las normas) y, a continuación, si lo deseas: Manzana (o compota de manzana)</p>		<p>Espera entre 15 y 30 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: Batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya, batido de pera madura o zumo de naranja recién exprimido, consumidos por separado</p>
COMIDA	La comida que elijas (dentro de las normas)		Sopa de espinacas

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
MERIENDA	<p>Opcional: Manzana (o compota de manzana) con rodajas de pepino y palitos de apio</p>		<p>Espera al menos 60 minutos y luego: Medio litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: Zumo de sandía fresco, batido de papaya, batido de pera madura o zumo de naranja recién exprimido, consumidos por separado</p>
CENA	<p>La cena que elijas (dentro de las normas) que incluya espárragos y/o coles de Bruselas al vapor</p>		<p>Sopa de espárragos o Sopa de calabacín y albahaca</p>
A ÚLTIMA HORA	<p>Manzana (o compota de manzana), si te apetece Medio litro de agua de limón o de lima Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>		<p>Medio litro de agua de limón o de lima Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>

DIRECTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno: los días 7 y 8 tomarás solo fruta fresca durante toda la mañana (puede ser congelada). Si lo deseas, puedes añadirle verduras de hoja, apio y pepino. El día 9 sigue esta tabla; vas a consumir unos alimentos líquidos y batidos concretos durante toda la jornada. • Sigue evitando las grasas radicales (frutos secos, semillas, aceites, aceitunas, coco, aguacate, cacao, caldo de hueso, proteínas de origen animal, etc.). Omite también las legumbres. • Continúa evitando estos alimentos: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y todos los demás pescados y mariscos, vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate), cereales (incluidos ahora el mijo y la avena), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes. • Cíñete a las frutas, verduras, verduras de hoja y (si lo deseas) mijo y avena los días 7 y 8. El día 9 sigue exactamente lo que indica la tabla. • Si deseas inspiración para las comidas, consulta los ejemplos de menús para la limpieza simplificada del capítulo 22. • Lee el texto siguiente y el capítulo 21 donde encontrarás sustitutos y adaptaciones si alguno de los alimentos de la tabla no te va bien. • En la página 145 encontrarás cantidades alternativas de zumo de apio si tienes sensibilidad. • Ten en cuenta que asar y tostar los alimentos ralentiza la depuración. Si prefieres algo más ligero, cuece las verduras al vapor o incorpóralas a las recetas de sopa y estofado del capítulo 23. • Come las porciones adecuadas para ti. Redúcelas si te notas demasiado lleno. • Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche.
--------------------	---

LOS 9: SIMPLIFICADA

Aquí estamos, en el momento que tu hígado lleva esperando toda su vida. Eso significa que es también el que tú has estado esperando, porque lo que hace feliz a tu hígado te hace feliz a ti. Cuando en esta fase el hígado y los demás órganos se quitan de encima la carga que arrastran, te asombrará la influencia tan positiva que esto puede ejercer tanto en tu cuerpo como en tu estado de ánimo. El efecto dominó que se produce a partir de ahora —las personas que ven los cambios que han tenido lugar en ti, los cambios sucesivos que te sentirás inspirado a realizar en tu vida— será muy profundo y de largo alcance. Quién sabe en qué vidas vas a influir con tu mejoría de salud. Quién sabe qué vas a conseguir ahora.

En el transcurso de los seis días anteriores has estado calentando el motor de tu hígado y aumentando las reservas de tu cuerpo, preparándolo para que

aquí, en «Los 9», tenga la fuerza necesaria para expulsar la basura y los venenos que llevan años almacenándose en los órganos. Esto supera en mucho la capacidad de la limpieza matinal para procesar los desechos diarios. Estos tres días con un consumo tan elevado de líquidos constituyen un territorio completamente nuevo.

DÍAS 7 Y 8

Al despertar

- Como de costumbre, empieza cada uno de estos días con medio litro de agua de limón o de lima, como prefieras. Si quieres, puedes aumentarlo hasta un litro.

Sugerencia

- Si lo deseas, puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana

- Cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego toma al menos medio litro de zumo de apio.
- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego disfruta del desayuno que te apetezca, dentro de las normas de este capítulo. En esta ocasión debe estar formado *solo* de fruta fresca con un acompañamiento opcional de verduras de hoja, apio y pepino (se puede tomar fruta congelada, pero no deshidratada).
- Si te entra hambre a lo largo de la mañana, puedes tomar manzanas (o compota de manzana o peras maduras).

Sugerencias

- Si muestras intolerancia, toma medio litro de zumo de apio por la mañana y el otro medio litro por la tarde (separado de cualquier otra comida o bebida).
- Como antes, una opción adicional es disfrutar del Batido para depurar metales pesados a lo largo de la mañana.

Comida

- Para comer, disfruta de la comida que te apetezca, siempre dentro de las normas de este capítulo.

Merienda

- Si te entra hambre por la tarde, puedes tomar manzanas (o compota de manzana o peras maduras), palitos de apio y **rodajas de pepino**.

Sugerencias

- Si vas a tomar una segunda porción de zumo de apio por la tarde, asegúrate de *esperar al menos 60 minutos después de la comida* antes de beberlo. Cuando lo termines, *espera al menos entre 15 y 30 minutos* antes de comer o beber cualquier otra cosa.
- Puedes perfectamente preparar todo el zumo de apio de una vez por la mañana y reservar esta segunda porción en el frigorífico, si no tienes tiempo o ganas de poner la licuadora dos veces en un solo día. También puedes comprarlo fresco en un bar de zumos. Pide los dos al mismo tiempo y guarda el segundo para la tarde.

Cena

- Disfruta de la comida que te apetezca, siempre dentro de las normas de este capítulo, e incorpórale espárragos y/o coles de Bruselas al vapor, bien como guarnición o como parte del plato principal. En el capítulo 22, «Ejemplos de menús para la limpieza 3:6:9», encontrarás ideas para prepararla.

Sugerencias

- Si no puedes conseguir espárragos o coles de Bruselas frescos, cómpralos congelados. Si esto tampoco te es posible, sustitúyelos por calabacín o calabaza.
- Puedes picar, hacer puré o machacar los espárragos o las coles de Bruselas si tienes problemas con los alimentos sólidos.
- También es posible preparar las verduras al vapor con antelación y tomarlas frías.

- Si lo prefieres, los espárragos y las coles de Bruselas se pueden tomar crudos en lugar de al vapor.

A última hora

- Si te entra hambre después de cenar, puedes tomar una manzana (o compota o pera).
- Una hora antes de acostarte, tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

DÍA 9

Al despertar

- Empieza el día con medio litro de agua de limón o de lima, como prefieras.

Sugerencia

- Si te apetece, puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana

- Cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego toma medio litro de zumo de apio.
- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego disfruta de la bebida que elijas entre las de esta lista: batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya, batido de pera madura o zumo de naranja recién exprimido. Puedes beber tantos como te apetezca (siempre y cuando los tomes por separado y no los mezcles).

Sugerencias

- Puedes irlos cambiando a lo largo del día. Es posible, por ejemplo, tomar zumo de sandía primero y zumo de naranja recién exprimido a media mañana. Otra opción es elegir solo uno. Tú decides, siempre y cuando no los batas ni los tomes juntos. Por ejemplo, no tomes un batido de papaya y naranja ni bebas zumo de sandía justo después de tomar batido de pera. Disfruta de cada uno por separado y por sí solo.

Comida

- Disfruta de la receta de la Sopa de espinacas que encontrarás en la página 344. Como estás en el día de solo comidas líquidas y batidas, omite los tallarines de pepino o bátelos con la sopa.

Merienda

- Toma otro medio litro de zumo de apio entre la comida y la cena. Asegúrate de esperar *al menos 60 minutos después de comer* antes de beberlo. Cuando lo hayas terminado, *espera al menos entre 15 y 30 minutos* antes de tomar cualquier otra cosa.
- Cuando hayas tomado el zumo de apio y completado el breve periodo de espera, sigue tomando zumo de sandía fresco, batido de papaya, batido de pera madura o zumo de naranja recién exprimido por separado, sin mezclarlos.

Sugerencia

- El melón se digiere mejor cuando no hay otro alimento en el estómago. Ese es el motivo de que no aparezca en la lista de bebidas de por la tarde. Si quieres tomarlo batido el día 9, hazlo a primera hora del día, antes del batido de papaya o de pera o de la Sopa de espinacas.

Cena

- Disfruta de una Sopa de espárragos (encontrarás la receta en la página 392) o de una Sopa de calabacín y albahaca (la receta, en la página 382). Omite toda guarnición.

A última hora

- Tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Una vez más, elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

DIRECTRICES DE LA LIMPIEZA 3:6:9 SIMPLIFICADA

Directrices generales

Céntrate en la fruta y las verduras

Durante los nueve días que dura la limpieza 3:6:9 simplificada vas a tomar solo frutas y verduras. Eso significa que te centrarás en batidos, fruta, ensaladas, sopas curativas y comidas reconfortantes como las batatas (incluidos los ñames del Japón), ñames, patatas, calabaza y brécol, coliflor y espárragos al vapor.

La excepción son el mijo y la avena. Puedes incluirlos en muchas de tus comidas (elige el mijo en primer lugar. Si optas por la avena, que sea sin gluten). A partir del día 4, espera a después de la comida o más tarde para tomar mijo, avena o verduras cocidas. Como verás en un momento, para cuando llegues a «Los 6» debes asegurarte de que las mañanas se basan en la fruta.

Céntrate en incorporar más verduras y frutas cada día. Al añadir más cantidad de estos alimentos curativos a tus tentempiés y comidas en «Los 3», tendrás menos posibilidades de seguir con tus viejos patrones y echar mano de productos normales habituales incluidos en la lista de alimentos problemáticos. Los minerales, las vitaminas y las sales minerales de las verduras que actúan de forma conjunta con los antioxidantes y la glucosa de la fruta son fundamentales para estabilizar los órganos y reabastecer las células. Otro aspecto importante es que ninguno de ellos alimenta a los patógenos... y todo el mundo alberga en su cuerpo patógenos que están creando síntomas.

Evita totalmente las legumbres durante la limpieza 3:6:9. No tienen mucha potencia limpiadora. Aunque no constituyen una grasa radical ni un alimento problemático, su contenido en grasa es bastante elevado en comparación con el de las frutas y verduras. Evitarlas asegurará también una limpieza lo más fácil posible para el tracto digestivo porque hace falta un nivel más fuerte de ácido clorhídrico para descomponer sus proteínas y la mayor parte de la gente no lo tiene y les resulta más complicado digerirlas. Sus glándulas estomacales están cansadas, muy desgastadas y necesitadas de arreglos, y eso es precisamente lo que ofrece el zumo de apio de estas limpiezas.

La perspectiva de comer solo frutas y verduras puede resultar amedrentadora. Eso se debe a que estamos acostumbrados a tomar unas porciones muy pequeñas de ellas. En este caso, son lo principal. Si la ensalada no te parece suficiente para dejarte satisfecho, probablemente se deba a que estás acostumbrado a comer pequeñas ensaladitas de guarnición con verduras blanduchas y tomates pálidos. Durante la limpieza debes hacerlas robustas añadiéndoles abundantes gajos de naranja, tomates maduros, pepinos, verduras de hoja frescas y otros ingredientes de la receta de la Ensalada para rescatar el hígado que aparece en la página 342. Y recuerda que debes dejar hueco en el estómago porque, además de ellas, hay otras ideas de platos estupendos y siempre tienes oportunidad de tomar un tentempié entre horas.

Si dos manzanas no te dejan satisfecho, tómate otra más. Y si eso no es suficiente, tómate otra. No debes preocuparte por estar comiendo demasiadas... a menos que tu cuerpo te diga que ya está lleno. Cuando así sea, respeta sus límites.

Alimenta tu organismo con las comidas concretas (o sus sustitutos) que se mencionan en la limpieza y te proporcionarán unos beneficios incalculables. Durante esta parte de la limpieza, merece la pena evitar aquellas cuya digestión supone algo más de trabajo. La densidad de nutrientes del combustible curativo que vas a comer es exactamente lo que tu cuerpo necesita en este momento.

**Evita totalmente las grasas
radicales**

Para favorecer tu curación, elimina las grasas radicales durante los nueve días. Esto significa no tomar frutos secos, semillas, mantecas de frutos secos (como la de cacahuete), bebidas de frutos secos, aceite, aceitunas, coco, cacao, aguacate, chocolate, trocitos de cacao, lácteos (incluida la mantequilla, el queso, la leche, el yogur, el kéfir y la proteína de suero en polvo), el caldo de huesos y otros productos de origen animal. Si consumieras estas grasas, la limpieza se detendría. Sería como si estuvieras fregando platos y alguien tirara grasa en la pila... lo que te exigiría volver a empezar de nuevo para que los platos quedaran verdaderamente limpios.

Para que tu hígado pueda transitar con éxito por la limpieza 3:6:9 simplificada, necesita estar libre de interrupciones que le obliguen a dar marcha atrás y procesar grasas radicales. Durante este tiempo seguirá produciendo bilis para mantener el organismo en funcionamiento, pero no tanta como cuando tiene que disolver grasas radicales. Al evitarlas, le permites usar su energía para limpiarse a un nivel que, de lo contrario, sería incapaz de hacer. Recuerda que le resulta muy difícil limpiarse en profundidad cuando tu dieta es rica en grasas. El extra sorprendente es que, al eliminar las grasas radicales, es probable que la comida te resulte más satisfactoria que nunca.

Este descanso, combinado con la densidad de nutrientes biodisponibles de los alimentos que *sí estás* tomando, aporta a tu cuerpo una oportunidad muy profunda de dedicar su energía a curarse. Al no haber grasa en el torrente sanguíneo que bloquee la absorción de glucosa, el hígado puede aumentar las reservas de glucógeno vitales para el duro trabajo de expulsar los venenos durante «Los 9».

La reducción de grasa también está relacionada con la viscosidad de la sangre. Si hay demasiada flotando libremente por el torrente sanguíneo, se ralentiza la capacidad del organismo para expulsar venenos y toxinas porque la grasa los absorbe y se aferra a ellos, lo que da lugar a bolsas de grasa tóxica dentro y alrededor de los órganos. El objetivo de la limpieza es dispersar estos depósitos (lo que suele denominarse células grasas) y abrirlos para que puedan liberar los venenos, toxinas y adrenalina vieja que tienen almacenados, con lo que el cuerpo podrá expulsarlos. Si sigues tomando grasas radicales durante este periodo, lo que se traduce en un índice elevado de grasa en sangre, impides la dispersión de las bolsas de grasa tóxica existentes.

Por cierto, si el aguacate es uno de tus alimentos favoritos, disfrútalo *después* de la limpieza 3:6:9 simplificada. Aunque sin duda es una fruta y resulta más fácil de digerir que otras grasas radicales, cuando estás limpiando el hígado, hasta las grasas buenas, saludables y exclusivas entorpecen. Deberás dejarlo a un lado de momento para evitar sobrecargar el hígado y obligarlo a hacer un esfuerzo cuando está intentando limpiarse.

Y repito una vez más que no debes consumir legumbres durante los nueve días de la limpieza. Aunque no son una grasa radical, su contenido en grasa es elevado en comparación con los alimentos limpiadores y obligan al aparato digestivo a hacer un trabajo extra.

Evita los alimentos problemáticos

Elimina los alimentos que se detallan en el capítulo 7, «Alimentos problemáticos». Esos son los que debes evitar por completo durante los nueve días a menos que se indique lo contrario:

- Huevos
- Productos lácteos
- Gluten
- Refrescos
- Sal y condimentos (se pueden tomar especias puras)
- Cerdo
- Maíz
- Aceites (tanto los industriales como los más saludables)
- Soja
- Cordero
- Atún y demás pescados y marisco (se puede tomar salmón, trucha y sardinas para cenar los días 1 a 3)
- Vinagre (incluido el de sidra)
- Cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate)
- Cereales (se puede tomar mijo y avena los días 1 a 3)
- Alcohol
- Aromas naturales y artificiales
- Alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos)

- Levadura nutricional
- Ácido cítrico
- Glutamato monosódico
- Aspartamo y otros edulcorantes artificiales
- Formaldehído
- Conservantes

Si te saltaste el capítulo 7, vuelve a él y léelo para comprender por qué debes evitar estos ingredientes mientras estés haciendo la limpieza. Ten esta guía a mano para que te dé fuerzas cuando te surjan las tentaciones. Por muy delicioso que pueda ser «colar» una porción de pizza de chorizo, ese capítulo te asegurará que estás haciendo lo correcto si te tomas un descanso de determinados alimentos mientras estés con la 3:6:9.

Ninguno de los alimentos problemáticos está en esa lista porque esté de moda excluirlos de la dieta. El gluten, por ejemplo, no se evita por la idea convencional actual de que provoca inflamación sino por una razón mucho más concreta que es importante entender. E incluso aunque ya hayas leído el capítulo, vuelve a él y refréscalo mientras estés haciendo la limpieza. Si necesitas más ayuda para combatir los antojos, consulta el capítulo 25, «El aspecto emocional de la limpieza».

Eliminar todos estos alimentos resulta más fácil de lo que pudiera parecer porque estarás muy centrado todos los días en las frutas y verduras. Si te llenas con estos productos tan ricos en nutrientes no te quedará sitio para otras cosas tentadoras, y eso te ayudará a combatir los antojos. Además, como acabas de leer, la limpieza 3:6:9 simplificada te pide que evites totalmente las grasas radicales durante los nueve días. Eso excluye automáticamente los productos lácteos, los huevos, el cordero, el cerdo, el marisco y el aceite de la lista anterior, lo que significa que en cualquier caso ya los estarías evitando. De este modo resulta más fácil recordar el resto de los elementos.

Zumo de apio

En la limpieza 3:6:9 simplificada se aumenta cada tres días la cantidad de zumo de apio que se consume. Es una medida de protección que actúa junto con la estructura 3:6:9 para estimular al hígado y a otros órganos a soltar

lastre. Reúne la cantidad mayor de toxinas que están liberando los órganos, se une a ellas y las escolta para que salgan del cuerpo.

Las cantidades se especifican en las tablas de la limpieza y en la descripción que acabas de leer. Aquí tienes otra tabla que te ayuda a ver cómo son esos incrementos:

	NORMAL	SENSIBLE
LOS 3	Medio litro	Un cuarto de litro
LOS 6	700 mililitros	Medio litro
LOS 9	Un litro	Un litro*
<p>*Como indica la descripción de la limpieza, los días 7 y 8, si no eres capaz de meter en tu cuerpo un litro de una vez, puedes tomar medio por la mañana y el otro medio por la tarde distanciado de otros alimentos y bebidas. El día 9 ya divide el litro entre la mañana y la tarde.</p>		

Desayuno

Cada tres días se hacen también algunos cambios graduales en el desayuno de la limpieza 3:6:9 simplificada:

	DESAYUNO	QUÉ PUEDES INCLUIR	QUÉ DEBES EXCLUIR
LOS 3	El desayuno que elijas	Fruta fresca Fruta congelada Mango deshidratado, higos secos, dátiles, uvas pasas Apio, pepino, verduras de hoja Patatas, batatas, ñames, calabaza Mijo o avena	Alimentos problemáticos Grasas radicales
LOS 6	El desayuno a base de fruta que elijas	Fruta fresca Fruta congelada Mango deshidratado, higos secos, dátiles Apio, pepino, verduras de hoja	Alimentos problemáticos Grasas radicales Alimentos cocinados
LOS 9	El desayuno a base de fruta fresca que elijas	Fruta fresca Fruta congelada Apio, pepino, verduras de hoja	Alimentos problemáticos Grasas radicales Alimentos cocinados Fruta seca

Cuando pensamos lo que vamos a tomar de desayuno, sobre todo en una limpieza, la hidratación es fundamental. Por la mañana estamos inundados de venenos y toxinas que el hígado y otros órganos han estado liberando por la noche, así que la primera comida del día tiene que tener un alto contenido de agua para limpiarlas y expulsarlas del organismo. Además de esto, el proceso de limpieza puede resultar ligeramente deshidratante. Los alimentos vivos —frutas, verduras, hierbas y hojas crudas y sus zumos— son la solución perfecta porque contienen el agua que necesitamos. Al ir subiendo hasta un desayuno a base de fruta fresca exclusivamente (la congelada cuenta) en el transcurso de la limpieza 3:6:9 simplificada, damos un empujón a la sangre con unos líquidos que se unen a las toxinas y las retiran para expulsarlas a través de los riñones y el tracto intestinal. Y como, al mismo tiempo, estamos evitando las grasas radicales, dejamos que se realice la limpieza natural del cuerpo.

Aquí tienes otra razón vital para que el desayuno durante las limpiezas se centre en alimentos vivos: cuando nuestras células liberan venenos y toxinas, crean un espacio para los nutrientes. Las sales minerales, los electrolitos, la glucosa, los antivíricos, los antibacterianos, los antioxidantes, las sustancias fitoquímicas curativas, los minerales y las vitaminas son los nutrientes curativos que nuestras células llevan años anhelando. Son precisamente los que contienen esas frutas, verduras, hierbas y hojas frescas y crudas y sus zumos... y, ahora que disponen de espacio, pueden entrar en nuestras células.

Mantente hidratado

Acuérdate de mantenerte hidratado. Bebe todos los días alrededor de 1 litro de agua entre el agua de limón o de lima de por la mañana y la de por la noche. Puedes tomar más. Si consideras que necesitas más líquido en cualquier momento de la limpieza, no te contengas; permítete mejorar tus niveles de hidratación.

Evita beber agua con un pH superior a 8,0. Si utilizas una máquina de agua alcalinizada, mantenla en un pH de 8,0 o inferior. Lo ideal sería que la pusieras a 7,7; es el mejor para el agua potable. La que tiene un pH más elevado se queda en el estómago hasta que el aparato digestivo puede bajarlo hasta 7,7 antes de llevarla por todo el cuerpo. Y lo mismo sucede con la que tiene un pH inferior a 7,7. Tu cuerpo tiene que destinar energía a subirlo. El agua con un pH ideal impide que tu aparato digestivo se debilite.

Los días 1 a 8 puedes tomar Zumo de manzana especiado picante a cualquier temperatura (encontrarás la receta en la página 290) o agua de coco (siempre y cuando no sea rosa o roja y no incluya «aromas naturales» entre los ingredientes) a lo largo del día. Deben ser un *añadido* al litro de agua.

Con todas estas bebidas, ten cuidado de espaciarlas al menos entre 15 y 30 minutos con el zumo de apio. Si estás en un día en el que vas a tomar más cantidad de este (por ejemplo, el 7 y el 8) y quieres disminuir un poco el consumo de agua, puedes hacerlo.

Una nota sobre técnicas de cocción

Si ya sigues una dieta pura, entonces durante la limpieza 3:6:9 simplificada puedes elegir las recetas más ligeras del capítulo 23 que

incluyen un montón de fruta, verduras y hojas crudas y otras de verduras al vapor, sopas y estofados. Cuando cocinamos al vapor, en sopas y en estofados conservamos un mayor contenido de agua. Asar y tostar, aunque no son en absoluto unas técnicas malas, ralentizan la depuración porque los alimentos pierden humedad durante la cocción. De todas formas, las recetas al horno del capítulo 23 ofrecen una posibilidad fantástica y deliciosa para la persona novata en temas de limpieza.

Directrices para el día 9

Limítate a líquidos y batidos

Céntrate en las bebidas limpiadoras para el día 9, tal y como se indica. En esta etapa de la limpieza, cuando tu cuerpo está liberando unas cantidades mayores de venenos, desechos víricos y bacterianos y otros camorristas, necesita menos cantidad de comida y más soluciones curativas líquidas. Estas opciones concretas le aportan un equilibrio crítico mientras expulsas las toxinas.

Al limitarte a estas bebidas limpiadoras, estás poniendo en su sitio dos piezas fundamentales del rompecabezas curativo: (1) estás manteniendo un día libre de grasas y (2) estás eliminando un gran porcentaje de carga digestiva. Aunque sean saludables, los alimentos enteros requieren algo de digestión, sobre todo los más voluminosos y los cocinados. Con estas opciones ligeras, crudas, líquidas y batidas concretas permites a tu cuerpo descansar del proceso digestivo normal que tiene que soportar. A cambio, esto le permite usar sus reservas para expulsar y limpiar toxinas y venenos perjudiciales de tus órganos al torrente sanguíneo y eliminarlos a través de los riñones y los intestinos.

Algunas circunstancias especiales que se mencionan en este libro indican que debe repetirse el día 8 en lugar de seguir el plan hasta el 9. También pueden darse otras circunstancias de vida, como un viaje inesperado que te impida controlar tus comidas tanto como te gustaría, que pueden obligarte a detener la limpieza antes de llegar al día 9. En ambos casos —tanto si la terminas repitiendo el día 8 como si tienes que interrumpirla antes de haber terminado el ciclo completo de nueve—, no te preocupes por perderte el protocolo del día 9. Cada uno de los días de la 3:6:9 que completas te sube un nivel más de modo que, sea lo que fuere lo que hayas terminado, habrás

hecho una cantidad increíble de limpieza y no habrás obtenido más que ganancias.

Date un descanso

Si puedes, hoy tómatelo con calma. Plantéate la posibilidad de dejar algunos compromisos para otro momento. Intenta planificar el día 9 como un reposo sagrado o, al menos, con algo de descanso. Si te es posible, reserva algo de tiempo para relajarte, quizá incluso para echarte una siesta. Como mínimo, ten en cuenta todo lo que tu cuerpo está haciendo por ti durante este periodo. Dedicar unos minutos a hacer una pausa y pensar en tu hígado y en el resto de los órganos. Este es el final del gran salto del hígado a las profundidades de la depuración, y lo está haciendo de maravilla. Estás consiguiendo realizar tu proceso de curación: te estás rejuveneciendo emocional, física y espiritualmente al eliminar toxinas y venenos y reducir los patógenos y sus desechos. Cuando empiezas a liberarte de las cargas de los síntomas y las enfermedades, te encaminas hacia un punto en el que puedes vivir tu verdadero potencial como un ser y una persona saludables.

REPETICIÓN DE LA LIMPIEZA Y TRANSICIÓN PARA SALIR DE ELLA

Cuando estés listo para hacer la transición y dejar la limpieza 3:6:9, consulta el capítulo 14 donde encontrarás los pasos concretos que debes dar para que el ajuste resulte más fácil para tu cuerpo.

Como veremos en el capítulo 13, «Repetir la limpieza 3:6:9», quizá todavía no estés listo para hacer la transición después de un solo ciclo. Como la versión simplificada tiene un 70 por ciento de la fuerza y el poder de la original, puedes plantearte la posibilidad de repetirla más a menudo para conseguir los resultados que deseas. Si tienes síntomas o enfermedades graves, por ejemplo, o necesitas perder mucho peso, puedes alargarla. En ese capítulo encontrarás unas indicaciones detalladas para ello. Cuando decidas concluir, en el capítulo 14 encontrarás la manera de facilitar la transición.

CAPÍTULO 12.

Limpieza 3:6:9 avanzada

La versión avanzada de la 3:6:9 es completamente nueva y está destinada a aquellos que, en su opinión, se encuentran en unas circunstancias de salud críticas. Tú sabes mejor que nadie si entras en esta categoría de tener un problema crónico que dificulta tu salud en un nivel crítico, es decir, si tus síntomas interfieren con tu forma de vida normal y te impiden experimentar plenamente la vida. La limpieza 3:6:9 avanzada te ofrece la oportunidad de alcanzar un estado de limpieza más profundo para aliviar tu situación.

Aunque sigue siendo segura y suave, es mucho más intensa que la original y la simplificada y te ayuda a liberar cantidades más altas de toxinas. Las personas con problemas más críticos tienen también toxinas más agresivas y antagonistas acumulados en su organismo, ya sean metales pesados tóxicos que se han oxidado o neurotoxinas y dermatoxinas procedentes de virus, y por eso están tan enfermas. El objetivo de esta limpieza es expulsar los venenos que están manteniendo retenida a esta persona tan doliente para que pueda avanzar rápidamente.

Está diseñada también para los que han probado la limpieza de 28 días que se explica en el libro *Médico médium*, han obtenido buenos resultados y quieren una versión de la 3:6:9 con la que se identifiquen. Gracias a sus comidas especiales y su ritmo constante —es la más directa de todas las versiones—, permite a aquellos a los que les guste la idea de comer solo frutas y verduras crudas acceder a la limpieza 3:6:9 como nunca habían podido hacerlo.

LOS 3, LOS 6 Y LOS 9: AVANZADA

Las opciones de comidas para la versión avanzada son las más simples de la 3:6:9. El objetivo es ayudarte a encontrar tu flujo con las comidas y

bebidas limpiadoras mientras evitas las grasas radicales.

El ritmo principal de esta limpieza proviene de los incrementos en el consumo de zumo de apio, que va desde 700 mililitros por la mañana en los tres primeros días a un litro por la mañana los días 4, 5 y 6 y un litro dos veces al día durante los últimos tres (y, si haces la limpieza varias veces seguidas, aumentas los 700 mililitros iniciales a un litro). Ir conduciendo tu organismo por estos incrementos suaves, en combinación con unas comidas específicas con gran densidad de nutrientes, fáciles de digerir, sin grasas y crudas, da a tu hígado toda la persuasión que necesita para prepararse para soltar lastre el día 9.

En la limpieza 3:6:9 avanzada, el cuerpo sigue haciendo los cambios de «Los 3», «Los 6» y «Los 9» que viste en las versiones original y simplificada, pero en esta ocasión está más capacitado para abordar las toxinas más potentes que lo limitan. Estos camorristas podrían ser neurotoxinas y dermatoxinas procedentes de virus presentes en el organismo o toxinas acumuladas a lo largo de meses, años o toda la vida.

Al ir avanzando por estas etapas, la avanzada nos equipa para que podamos liberar una carga tóxica mayor:

Durante «Los 3», el cuerpo se adapta a la limpieza y el hígado en particular consigue ponerse en marcha y confiar en que le vamos a dar la oportunidad de ayudarnos a curarnos. Es algo parecido a calentar un motor.

Durante «Los 6», nuestro cuerpo puede empezar a desalojar las bolsas de toxinas que han estado entorpeciendo nuestra salud y amenazando nuestro futuro.

Y durante «Los 9», el cuerpo puede acceder a las reservas que ha ido acumulando desde el principio de la limpieza y ponerlas a trabajar para expulsar la basura y los venenos que nuestros órganos han estado almacenando durante años.

Si llevas mucho tiempo con problemas de salud y estás perdiendo la esperanza de encontrar alguna ayuda, la avanzada ofrece a tu cuerpo la oportunidad de poner en marcha el proceso de repararse. Puede curarse. La limpieza le da la posibilidad de hacerlo. Consulta también la sexta parte del libro, «Conocer la causa y el protocolo», para averiguar qué suplementos aplicar a tu dolencia después de completar una o más tandas de la limpieza.

«El camino de la falta de conocimiento no es el tuyo.
Ya no tienes por qué seguir sin saber cómo curarte».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

	DÍAS 1 A 3	DÍAS 4 A 6	DÍAS 7 Y 8	DÍA 9
AL DESPERTAR	Un litro de agua de limón o de lima			
POR LA MAÑANA	<p>Espera entre 15 y 30 minutos y luego: 700 mililitros (o un litro)* de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: Batido para depurar metales pesados</p> <p>Y más tarde, si tienes hambre: Manzana (o compota cruda de manzana)</p>	<p>Espera entre 15 y 30 minutos y luego: un litro de zumo de apio</p> <p>Espera entre 15 y 30 minutos más y luego: Batido para depurar metales pesados</p> <p>Y más tarde, si tienes hambre: Manzana (o compota cruda de manzana)</p>		<p>En el transcurso del día consume: Dos porciones de un litro de zumo de apio (una por la mañana y otra a primera hora de la noche: sepáralas entre 15 y 30 minutos de estas otras bebidas):</p>
COMIDA	Batido para rescatar el hígado o Sopa de espinacas (con tallarines de pepino opcionales)			batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya, batido de pera madura o zumo de naranja recién exprimido (tantas porciones y con la frecuencia que te apetezca siempre y cuando los consumas por separado y no los juntes)
MERIENDA	Opcional, si tienes hambre: Manzana (o compota cruda de manzana)		<p>Espera al menos 60 minutos y luego: Un litro de zumo de apio</p> <p>Espera al menos entre 15 y 30 minutos y luego: Manzana (o compota cruda de manzana) si tienes hambre</p>	Agua (la que te apetezca)
CENA	Ensalada de col crespita (kale), o Cuenco de coliflor y verduras, o Ensalada de tomate, pepino y hierbas, o Rollitos de nori con verduras de hoja, o Sopa de espinacas con tallarines de pepino opcionales			

	DÍAS 1 A 3	DÍAS 4 A 6	DÍAS 7 Y 8	DÍA 9
A ÚLTIMA HORA	<p>Manzana (o compota cruda de manzana), si te apetece</p> <p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>			<p>Medio litro de agua de limón o de lima</p> <p>Infusión de hibisco, melisa o chaga</p>

DIRECTRICES	<p>*Si estás repitiendo la limpieza (empezando de nuevo en el día 1 justo después de haber terminado el 9, aumenta la porción de zumo de apio de por la mañana de 700 mililitros a un litro durante los tres primeros días.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Céntrate exclusivamente en frutas, verduras y hojas crudas, sobre todo las que se especifican en la tabla o en las recetas (puedes tomar fruta congelada). • Lee el texto que viene a continuación y el capítulo 21. En él encontrarás sustituciones y adaptaciones si alguno de los alimentos de la tabla no te va bien. Por ejemplo, puedes sustituir las manzanas por peras maduras. • Busca las recetas concretas en el capítulo 23. Cuando se indica un batido o una sopa, puedes elegir tomar los ingredientes enteros en lugar de batidos, si lo prefieres. Del mismo modo, cuando se indica una ensalada, es posible batir sus ingredientes. Las manzanas y las peras maduras también pueden triturarse para preparar compota pura y cruda. • Si experimentas un efecto limpiador profundo procedente en apariencia del zumo de apio, reduce la cantidad a la mitad y luego ve incrementándola poco a poco de nuevo. • Evita todas las grasas radicales (frutos secos, semillas, aceites, aceitunas, coco, aguacate, cacao, caldo de huesos, proteínas animales, etc.). Omite también las legumbres. • Evita estos alimentos: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y todos los demás pescados y mariscos, vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate), cereales (incluidos el mijo y la avena), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes. • Come las porciones adecuadas para ti. Redúcelas si te notas demasiado lleno. • Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche. Si el zumo de apio extra de la merienda del día 9 te hace reducir el consumo de agua, no pasa nada.
-------------	---

DÍAS 1 A 8

Al despertar

- Empieza los nueve días con un litro de agua de limón o de lima, como prefieras (en el capítulo 23 encontrarás la receta con la proporción adecuada de limón o lima y agua. No se trata de exprimir diez limones en un vaso de agua).

Sugerencia

- Si quieres, puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana

- Los días 1 a 3, cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego toma 700 mililitros de zumo de apio si es el primer ciclo de la limpieza. Si vas a hacer varias tandas seguidas, cuando vuelvas a empezar aumenta la cantidad a un litro por la mañana los días 1 a 3.
- Los días 4 a 8, cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego toma un litro de zumo de apio.
- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego disfruta del Batido para depurar metales pesados (encontrarás la receta en la página 300).
- Si más adelante tienes hambre, toma una o dos manzanas o peras maduras (puedes batirlas para hacer compota pura cruda. En el capítulo 23 encontrarás las recetas).

Sugerencias

- En el Batido para depurar metales pesados puedes también comer los ingredientes enteros en lugar de batirlos. En ese caso, mezcla la espirulina y el zumo de hierba de centeno en polvo y tómalos por separado o aplástalos con el plátano.
- Si experimentas un efecto limpiador intenso (como diarrea) aparentemente provocado por el zumo de apio, reduce la cantidad a la

mitad y luego ve incrementándola otra vez poco a poco.

Comida

- Para comer, puedes elegir entre un Batido para rescatar el hígado (la receta, en la página 298) o una Sopa de espinacas con tallarines de pepino opcionales (la receta, en la página 344).

Sugerencia

- Tanto en el caso del batido como en el de la sopa puedes perfectamente tomar los ingredientes enteros en lugar de batidos.

Merienda

- Si te entra hambre entre la comida y la cena, tómate una o dos manzanas (o compota de manzana pura cruda, peras maduras o compota de pera).
- Los días 7 y 8, toma un litro más de zumo de apio entre la comida y la cena. Asegúrate de *esperar al menos 60 minutos después de la comida*. Tras terminarlo, *espera al menos entre 15 y 30 minutos* antes de comer o beber cualquier otra cosa.

Sugerencia

- Puedes perfectamente preparar todo el zumo de apio de una vez por la mañana y reservar esta segunda porción en el frigorífico, si no tienes tiempo o ganas de poner la licuadora dos veces en un solo día. También puedes comprarlo fresco en un bar de zumos. Pide los dos al mismo tiempo y guarda el segundo para la tarde.

Cena

- Para cenar, puedes elegir entre Ensalada de col crespa (kale), (la receta, en la página 356), Cuenco de coliflor y verduras (la receta, en la página 358), Ensalada de tomate, pepino y hierbas (la receta, en la página 360) o Rollitos de nori con verduras de hoja (la receta, en la página 362).
- En cualquiera de los platos anteriores puedes batir los ingredientes para hacer una sopa cruda si lo prefieres. También podrías optar por la Sopa de espinacas con tallarines de pepino opcionales.

Sugerencia

- Si la receta que has elegido para cenar no incluye espárragos crudos, puedes ir tomando unos cuantos para acompañarla.

A última hora

- Si te entra hambre después de cenar, puedes tomar una manzana (o compota pura cruda, una pera madura o compota de pera).
- Una hora antes de acostarte, tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

DÍA 9

Al despertar

- Empieza el día con un litro de agua de limón o de lima, como prefieras.

Sugerencia

- Si te apetece, puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o de lima.

Por la mañana y por la tarde

- Cuando hayas terminado de tomar el agua de limón o de lima, *espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30*, y luego toma un litro de zumo de apio.
- Después de terminar el zumo de apio, *espera entre 15 y 30 minutos más* y luego, a lo largo del día, aliméntate con dos zumos de entre medio litro y seiscientos mililitros de pepino y manzana a la hora que te apetezca (intenta que la proporción de ambos ingredientes sea al cincuenta por ciento) y toda la cantidad de batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya o de pera

madura o el zumo de naranja recién exprimido que te apetezca siempre que te entre hambre (a condición de que los tomes por separado).

- A lo largo del día, bebe toda el agua que te apetezca. Lo ideal sería que le exprimieras un chorreón de limón o de lima. Si lo único que te entra es agua sola, no pasa nada. En las directrices generales para la limpieza avanzada que encontrarás después de esta sección se dan más indicaciones sobre el agua.

Sugerencias

- No te preocupes por el hecho de que te vayas a saltar el Batido para depurar metales pesados. Es preferible enfocar el día 9 en hacer una expulsión general de toxinas. Además, quedarán suficientes restos de espirulina, cilantro, zumo de hierba de cebada en polvo, dulce y arándanos silvestres en tu organismo como para eliminar los metales pesados que se hayan desprendido. Encontrarás más información en el epígrafe «Modificación para la depuración de metales pesados» del capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas».
- Si quieres más información sobre las proporciones y alternativas del zumo de pepino y manzana, consulta el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas».
- En lo que respecta al batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya o de pera madura o zumo de naranja recién exprimido, puedes irlo cambiando a lo largo del día. Podrías, por ejemplo, tomar batido de melón por la mañana, zumo de naranja recién exprimido al mediodía y batido de papaya por la tarde y para cenar. Otra posibilidad es elegir uno y usarlo para todo el día, siempre y cuando no los batas ni los tomes juntos. Por ejemplo, no tomes un batido de melón y pera o uno de papaya y justo después un zumo de naranja. Disfruta de cada uno por separado y por sí solo.
- El melón se digiere mejor cuando no hay otra comida en el estómago, así que considera la posibilidad de tomarlo en las primeras horas en lugar de papaya o pera. Intenta evitarlo si ya has tomado batido de papaya o de pera durante el día.

- Tienes libertad absoluta para preparar o comprar todo el zumo fresco en un bar de zumos por la mañana y guardar lo que no tomes en el frigorífico.
- Si tienes un cuerpo muy pequeño y no puedes meter en él tanto líquido, te aconsejo disminuir el tamaño de las porciones de los zumos, siempre y cuando no te pases. Debes asegurarte de que recibes la cantidad suficiente de estos nutrientes tan preciosos para sostener tu cuerpo mientras está realizando su dura labor de eliminación.

A primera hora de la noche

- Toma otro litro de zumo de apio a primera hora de la noche. Disfrútalo *al menos 30 minutos después* de cualquier batido de fruta y *al menos entre 15 y 30 minutos* después de cualquier zumo de fruta o agua.
- Después de terminar el zumo de apio, *espera al menos entre 15 y 30 minutos más*. Una vez transcurrido ese periodo de espera, puedes seguir bebiendo tu zumo de pepino y manzana, batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya o de pera madura, zumo de naranja fresco o agua en la cantidad que desees.

A última hora

- Una hora antes de acostarte, tómate otro medio litro de agua de limón o de lima.
- Disfruta también antes de acostarte de una taza de infusión de hibisco, melisa o chaga. Una vez más, elige uno de ellos, no los mezcles. Puedes tomarla a la vez que el agua de limón o de lima.

Sugerencia

- También es posible añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón o lima de la noche o a la infusión.

DIRECTRICES DE LA LIMPIEZA 3:6.9 AVANZADA

Directrices generales

Sigue estas indicaciones los nueve días de la limpieza.

Céntrate en las frutas y las verduras crudas

Limítate a las frutas, las verduras, las hojas verdes y las hierbas crudas, en concreto, a las mencionadas en este capítulo y en las modificaciones y recetas a las que hace referencia.

Como siempre, los alimentos curativos están ahí para facilitar tu sanación. Si tienes un problema concreto con alguno de ellos, consulta el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas». Por ejemplo, si te cuesta comer ensalada, tritúrala. De lo contrario, respeta las recomendaciones de este capítulo. No te sirve de nada intentar ser más listo que la limpieza.

La perspectiva de comer solo frutas y verduras puede resultar amedrentadora. Eso se debe a que estamos acostumbrados a tomar unas porciones muy pequeñas de ellas. Pero aquí son lo principal. Si la ensalada no te parece suficiente para dejarte satisfecho, probablemente se deba a que estás acostumbrado a comer pequeñas ensaladitas de guarnición con verduras blanduchas y tomates pálidos. Las recetas de la limpieza avanzada son robustas y están repletas de sabor y nutrición para saciarte y enraizarte. Además, se digieren fácilmente para que tu cuerpo pueda dedicar toda la energía posible a la curación.

Alimenta tu organismo con las comidas concretas (o sus sustitutos) que se mencionan en la limpieza y te proporcionarán unos beneficios incalculables. Durante esta parte de la limpieza merece la pena evitar aquellos cuya digestión supone algo más de trabajo. La densidad de nutrientes del combustible curativo que vas a comer es exactamente lo que tu cuerpo necesita en este momento.

Evita totalmente las grasas radicales

Para favorecer tu curación, elimina las grasas radicales durante los nueve días. Esto significa no tomar frutos secos, semillas, mantecas de frutos secos (como la de cacahuete), bebidas de frutos secos, aceite, aceitunas, coco, cacao, aguacate, chocolate, trocitos de cacao, lácteos (incluida la mantequilla, el queso, la leche, el yogur, el kéfir y la proteína de suero en polvo) y otros productos de origen animal. Si consumieras estas grasas, la limpieza se detendría. Sería como si estuvieras

fregando platos y alguien tirara grasa en la pila... lo que te exigiría volver a empezar de nuevo para que los platos quedaran verdaderamente limpios.

Para que tu hígado pueda transitar con éxito por la limpieza 3:6:9 avanzada, necesita estar libre de interrupciones que le obliguen a dar marcha atrás y procesar grasas radicales. Durante este tiempo seguirá produciendo bilis para mantener el organismo en funcionamiento, pero no tanta como cuando tiene que disolver grasas radicales. Al evitarlas, le permites usar su energía para limpiarse a un nivel que, de lo contrario, sería incapaz de hacer. Recuerda que le resulta muy difícil limpiarse en profundidad cuando tu dieta es rica en grasas. El extra sorprendente es que, al eliminar las grasas radicales, es probable que la comida te resulte más satisfactoria que nunca.

Este descanso, combinado con la densidad de nutrientes biodisponibles de los alimentos que *sí estás* tomando, aporta a tu cuerpo una oportunidad muy profunda de dedicar su energía a curarse. Al no haber grasa en el torrente sanguíneo que bloquee la absorción de glucosa, el hígado puede aumentar las reservas de glucógeno vitales para el duro trabajo de expulsar los venenos durante «Los 9».

La reducción de grasa también está relacionada con la viscosidad de la sangre. Si hay demasiada flotando libremente por el torrente sanguíneo, se ralentiza la capacidad del organismo para expulsar venenos y toxinas porque la grasa los absorbe y se aferra a ellos, lo que da lugar a bolsas de grasa tóxica dentro y alrededor de los órganos. El objetivo de la limpieza es dispersar estos depósitos (lo que suele denominarse células grasas) y abrirlos para que puedan liberar los venenos, toxinas y adrenalina vieja que tienen almacenados, con lo que el cuerpo podrá expulsarlos. Si sigues tomando grasas radicales durante este periodo, lo que se traduce en un índice elevado de grasa en sangre, impides la dispersión de las bolsas de grasa tóxica existentes.

Por cierto, si el aguacate es uno de tus alimentos favoritos, disfrútalo *después* de la limpieza 3:6:9 avanzada. Aunque sin duda es una fruta y resulta más fácil de digerir que otras grasas radicales, cuando estás limpiando el hígado, hasta las grasas buenas, saludables y exclusivas entorpecen. Deberás dejarlo a un lado de momento para evitar sobrecargar el hígado y obligarlo a hacer un esfuerzo cuando está intentando limpiarse.

Y repito una vez más que no debes consumir legumbres durante los nueve días de la limpieza. No son un alimento poderosamente limpiador. Aunque no son una grasa radical ni un alimento problemático, su contenido en grasa es elevado en comparación con las frutas, las verduras y las hojas verdes. Evitarlas permitirá también que la limpieza resulte lo más fácil posible para el tracto digestivo. Hace falta un ácido clorhídrico más potente para descomponer sus proteínas y la mayor parte de la gente suele tener un nivel bajo, lo que significa que le cuesta más digerirlas. Las glándulas estomacales están cansadas, muy desgastadas y necesitadas de reparación... que es precisamente lo que ofrece el zumo de apio de estas limpiezas.

Evita los alimentos problemáticos

Elimina los alimentos que se detallan en el capítulo 7. Esos son los que debes evitar por completo durante los nueve días a menos que se indique lo contrario:

- Huevos
- Productos lácteos
- Gluten
- Refrescos
- Sal y condimentos (se pueden tomar especias puras)
- Cerdo
- Maíz
- Aceites (tanto los industriales como los más saludables)
- Soja
- Cordero
- Atún y demás pescados y mariscos
- Vinagre (incluido el de sidra)
- Cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate)
- Cereales (en la versión avanzada, también el mijo y la avena)
- Alcohol
- Aromas naturales y artificiales
- Alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos)

- Levadura nutricional
- Ácido cítrico
- Glutamato monosódico
- Aspartamo y otros edulcorantes artificiales
- Formaldehído
- Conservantes

Si te saltaste el capítulo 7, vuelve a él y léelo para comprender por qué debes evitar estos ingredientes mientras estés haciendo la limpieza. Ten esa guía a mano para que te dé fuerzas cuando te surjan las tentaciones. Por muy delicioso que pueda ser «colar» una porción de pizza de chorizo, ese capítulo te asegurará que estás haciendo lo correcto si te tomas un descanso de determinados alimentos mientras estés con la 3:6:9.

Ninguno de los alimentos problemáticos está en esa lista porque esté de moda excluirlos de la dieta. El gluten, por ejemplo, no se evita por la idea convencional actual de que provoca inflamación, sino por una razón mucho más concreta que es importante entender. E incluso aunque ya hayas leído el capítulo, vuelve a él y refrésalo mientras estés haciendo la limpieza. Si necesitas más ayuda para combatir los antojos, consulta el capítulo 25, «El aspecto emocional de la limpieza».

Eliminar todos estos alimentos resulta más fácil de lo que pudiera parecer porque todos los días estarás muy centrado en las frutas, verduras y hojas verdes. Si te llenas con estos productos tan ricos en nutrientes no te quedará sitio para otras cosas tentadoras, y eso te ayudará a combatir los antojos.

Toma las cantidades adecuadas para ti

Cada persona es distinta y tiene unas necesidades calóricas específicas y unos niveles de apetito diferentes. Toma las porciones que sean adecuadas para ti. No debes matarte de hambre ni atiborrarte. Tú sabes perfectamente las que son correctas. Haz un buen acopio para tener abundantes alimentos frescos, maduros y curativos al alcance de tu mano.

En ningún momento de esta limpieza debes forzarte a comer si ya estás lleno. En el epígrafe «Hambre y porciones», del capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse», encontrarás más información sobre la cantidad que debes tomar de cada cosa.

Mantente hidratado

Acuérdate de mantenerte hidratado. Bebe todos los días alrededor de 1 litro de agua entre el agua de limón o de lima de por la mañana y la de por la noche. Puedes tomar más. Si consideras que necesitas más líquido en cualquier momento de la limpieza, no te contengas; permítete mejorar tus niveles de hidratación.

Evita beber agua con un pH superior a 8,0. Si utilizas una máquina de agua alcalinizada, mantenla en un pH de 8,0 o inferior. Lo ideal sería que la pusieras a 7,7; es el mejor para el agua potable. La que tiene un pH más elevado se queda en el estómago hasta que el aparato digestivo puede bajarlo hasta 7,7 antes de llevarla por todo el cuerpo. Y lo mismo sucede con la que tiene un pH inferior a 7,7. Tu cuerpo tiene que destinar energía a subirlo. El agua con un pH ideal impide que tu aparato digestivo se debilite.

Los días 1 a 8 puedes tomar Zumo de manzana especiado picante a cualquier temperatura (encontrarás la receta en la página 290) o agua de coco (siempre y cuando no sea rosa o roja y no incluya «aromas naturales» entre los ingredientes) a lo largo del día. Aunque el Zumo de manzana especiado picante esté templado o el agua de coco pasteurizada, no interrumpirán la curación ni el proceso limpiador de consumir alimentos crudos. Se trata de una decisión personal. Si eliges recurrir a ellos, ten en cuenta que todo lo que tomes debe ser un *añadido* al litro de agua.

Con todas estas bebidas, ten cuidado de espaciarlas al menos entre 15 y 30 minutos con el zumo de apio. Si estás en un día en el que vas a tomar más cantidad de este (por ejemplo, el 7 y el 8) y quieres disminuir un poco el consumo de agua, puedes hacerlo.

Directrices adicionales para el día 9

Limítate a líquidos y batidos

Céntrate en las bebidas limpiadoras para el día 9, tal y como se indica. En esta etapa de la limpieza, cuando tu cuerpo está liberando unas cantidades mayores de venenos, desechos víricos y bacterianos y otros camorristas, necesita menos cantidad de comida y más soluciones curativas líquidas. Estas opciones concretas le aportan un equilibrio crítico mientras expulsas las toxinas.

Al limitarte a estas bebidas limpiadoras, estás poniendo en su sitio dos piezas fundamentales del rompecabezas curativo: (1) estás manteniendo un día libre de grasas y (2) estás eliminando un gran porcentaje de carga digestiva. Aunque sean saludables, los alimentos enteros requieren algo de digestión, sobre todo los más voluminosos y los cocinados. Con estas opciones ligeras, crudas, líquidas y batidas concretas posibilitas que tu cuerpo descance del proceso digestivo normal que tiene que soportar. A cambio, esto le permite usar sus reservas para expulsar y limpiar toxinas y venenos perjudiciales de tus órganos al torrente sanguíneo y eliminarlos a través de los riñones y los intestinos.

Algunas circunstancias especiales que se mencionan en este libro indican que debe repetirse el día 8 en lugar de seguir el plan hasta el 9. También pueden darse otras circunstancias de vida, como un viaje inesperado que te impida controlar tus comidas tanto como te gustaría, que pueden obligarte a detener la limpieza antes de llegar al día 9. En ambos casos —tanto si terminas repitiendo el día 8 como si tienes que interrumpir la limpieza antes de haber terminado el ciclo completo de nueve—, no te preocupes por perderte el protocolo del día 9. Cada uno de los días de la 3:6:9 que completas te sube un nivel más de modo que, sea lo que fuere lo que hayas terminado, habrás hecho una cantidad increíble de limpieza y no habrás obtenido más que ganancias.

Date un descanso

Si puedes, hoy tómatelo con calma. Plantéate la posibilidad de dejar algunos compromisos para otro momento. Intenta planificar el día 9 como un reposo sagrado o, al menos, con algo de descanso. Si puedes, reserva algo de tiempo para relajarte, quizá incluso para echarte una siesta. Como mínimo, ten en cuenta todo lo que tu cuerpo está haciendo por ti durante este periodo. Dedicar unos minutos a hacer una pausa y pensar en tu hígado y en el resto de los órganos. Este es el final del gran salto del hígado a las profundidades de la depuración, y lo está haciendo de maravilla. Estás consiguiendo realizar tu proceso de curación: te estás rejuveneciendo emocional, física y espiritualmente al eliminar toxinas y venenos y reducir los patógenos y sus desechos. Cuando empiezas a liberarte de las cargas de los síntomas y las enfermedades, te encaminas hacia un punto en el que puedes vivir tu verdadero potencial como un ser y una persona saludables.

REPETICIÓN DE LA LIMPIEZA Y TRANSICIÓN PARA SALIR DE ELLA

Cuando estés listo para hacer la transición y dejar la limpieza 3:6:9, consulta el capítulo 14 donde encontrarás los pasos concretos que debes dar para que el ajuste resulte más fácil para tu cuerpo.

Como veremos en el capítulo 13, «Repetir la limpieza 3:6:9», quizá todavía no estés listo para hacer la transición después de un solo ciclo. Si tienes síntomas o enfermedades graves, por ejemplo, o necesitas perder mucho peso, puedes alargar la limpieza. En ese capítulo encontrarás unas indicaciones detalladas para ello. Cuando decidas concluir, en el capítulo 14 encontrarás la manera de facilitar la transición.

«La limpieza nos devuelve años de nuestra vida; ni siquiera sabemos lo que ya hemos perdido y no nos damos cuenta de que podemos recuperarlo. Esta es tu oportunidad. Aprovéchala».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 13.

Repetir la limpieza 3:6:9

Tu hígado sabe lo que hace. En un ciclo de limpieza 3:6:9 no va a liberar las toxinas y la grasa que ha acumulando a lo largo de toda tu vida porque la tensión que eso provocaría en el organismo sería demasiado fuerte. Lo que hace es soltar todo lo que puede sin ponerte en peligro y quedarse con el resto hasta que puedas repetir el ciclo. Por eso resulta lógico hacer las limpiezas varias veces, ya sean consecutivas o espaciadas, al cabo de varios días, semanas o meses. De ese modo puedes seguir liberando lo que te está manteniendo retenido y así continuar avanzando.

FRECUENCIA

Después de terminar un ciclo de la limpieza 3:6:9, quizá te apetezca embarcarte directamente en otro empezando de nuevo en el día 1 y haciendo el ciclo completo de nueve días las veces que quieras hasta que tus síntomas hayan evolucionado. Si lo que buscas son unos cambios de salud más graduales, puede venirte bien hacerla una vez al mes con unas cuantas limpiezas matinales entre medias como mantenimiento. Lo ideal sería intentar hacer al menos una ronda de la 3:6:9 cada entre uno y tres meses si sospechas que albergas una cantidad respetable de camorristas en tu cuerpo. Pero también es posible que una ronda te haya dado lo que estabas buscando en este momento. Tú decides.

Si no tienes ningún síntoma y lo que te importa es la prevención, también en este caso es una buena idea intentar hacer una tanda al mes o, como mínimo, cada tres meses. Esto resulta útil, por ejemplo, cuando has visto a familiares tuyos desarrollar enfermedades y te preocupa el ciclo genético de que lo que tus padres y abuelos pasaron te pueda llegar a ti. Ten en cuenta que *no* son los genes los que nos provocan las enfermedades, que eso es

solo lo que nos han enseñado. La verdad es que las enfermedades familiares provienen de las toxinas y los patógenos que se transmiten de generación en generación. Podemos detener este ciclo si limpiamos los camorristas heredados y el hígado.

La vida puede transcurrir muy deprisa, así que ten paciencia contigo mismo y hazlo lo mejor posible. Si descubres que han pasado seis meses y tenías la intención de repetir la limpieza hace tres, no pierdas el tiempo preocupándote ni decidas no volver a hacerla porque ha pasado más tiempo del que habías pensado. Ponte al día, aunque haya pasado mucho tiempo.

DE VUELTA AL PRINCIPIO

Empieza en el día 1 de la limpieza 3:6:9 y continúa hasta el final... a menos que la vida te traiga interrupciones inesperadas; en ese caso, vuelve al día 1 cuando estés listo y no te reincorpores a la mitad. Y si terminas los nueve días y decides repetir, en la mayoría de los casos debes volver al primero y empezar otra vez desde el principio.

De todas formas, hay algunas excepciones. En estas circunstancias concretas, no debes hacer los nueve días completos tal y como se plantean en las descripciones de la limpieza 3:6:9:

- Los niños que la hagan pueden repetir el día 8 en lugar de pasar al 9, que es a base de líquidos y batidos, si su madre, su padre o su cuidador principal consideran que este sería demasiado difícil para ellos.
- Repetir el día 8 en lugar de hacer el 9 es una opción viable para los que tengan la sensación de que se están limpiando demasiado rápido.
- Repetir el día 8 en lugar de hacer el 9 es una opción viable para las embarazadas. Pregunta a tu médico qué es lo mejor para ti.
- Si buscas una técnica especial para perder peso, termina una tanda completa de la 3:6:9 y luego vuelve a empezar en el día 7. Sigue repitiendo los días 7, 8 y 9 las tandas siguientes. En el capítulo 20, «El poder curativo de tu cuerpo», encontrarás más información.
- Las personas a las que les preocupe que la limpieza vaya a provocar una pérdida de peso demasiado rápida en sus circunstancias deben completar los días 1 a 6. Si quieres hacer más de una tanda, sigue repitiendo esos seis días. Esto te facilitará sanarte y llegar a alcanzar

una situación física más fuerte y estable que te permita sentirte cómodo haciendo los nueve días de la 3:6:9.

- Los que consideréis que tenéis intolerancia alimentaria a la fruta, probad los días 1 a 3 de la 3:6:9 original o simplificada al menos dos veces seguidas. Con esto prepararéis a vuestro cuerpo para la limpieza hepática y abriréis el camino a experimentar menos reacciones.

DECIDIR NO TOMAR GRASAS

Aquí tienes otro ajuste que puedes hacer: puedes eliminar totalmente las grasas radicales de los tres primeros días de la limpieza 3:6:9 original. Al no tomar las que se permiten en la cena durante «Los 3», te colocarás en un modo de limpieza más alto y eso es precisamente lo que busca la gente cuando quiere repetir la limpieza empezando a la mitad (ten en cuenta que en las versiones simplificada y avanzada no se toman grasas radicales ninguno de los nueve días).

Si lo que pretendes es mejorar tu curación, puedes seguir haciendo la 3:6:9 original una y otra vez así, sin ninguna grasa radical. También puedes saltarte las grasas permitidas durante «Los 3» si empiezas la limpieza de nuevas; no es solo una opción para los que la repiten.

Si estás haciendo repeticiones, también es posible recuperar la porción de grasa radical de la cena de los tres primeros días cada vez que vuelves a empezar. Todo depende de ti y de cómo te sientas.

¿CUÁNTAS TANDAS?

No existe ninguna norma fija que indique cuántas veces se debe hacer la limpieza 3:6:9. Es cuestión de cómo esté tu salud y de cuánto necesites curarte. Convertirla en una parte regular de tu vida, con la frecuencia que te resulte útil, es más importante que centrarse en la cantidad de veces que se debe repetir en total. Su objetivo es ser una herramienta para toda la vida.

Cada vez que la haces, estás dando un paso hacia adelante. En todas y cada una de las ocasiones estás consiguiendo algo grande dentro de tu cuerpo. Puede que seas una persona con más toxinas, más virus o más metales pesados tóxicos. Aunque una tanda de la limpieza 3:6:9 *te va a aportar* curación y conseguirás grandes cosas en tu interior, es posible que

todavía no experimentes los beneficios buscados. En ese caso, repítela. Su propósito es que la hagas varias veces, todas las que necesites, hasta llegar a sentirte mejor.

En muchas ocasiones, la limpieza elimina con bastante rapidez las toxinas y venenos subyacentes que provocan las enfermedades y, al mismo tiempo, mata rápidamente algunos de los virus y las bacterias y va poco a poco provocando la inanición de otros patógenos a los que impide consumir los alimentos tóxicos que les gustan. Aunque se solucione el problema —es decir, que se mate al patógeno y se eliminen las toxinas de los órganos—, necesitarás más tiempo para curarte porque ahora es cuando los nervios, los órganos, los tejidos y las células del cerebro y del cuerpo se recuperan, se reparan y rejuvenecen. En estos casos, los suplementos correctos pueden resultarte muy útiles. Consulta el capítulo 29, «La verdadera causa de tus síntomas y dolencias con dosificaciones para sanar», y busca tu problema en la lista. Allí encontrarás una breve explicación de sus causas y qué hierbas y suplementos pueden ayudar a tu cerebro y a tu cuerpo a reconstituirse después de haber extraído los camorristas que te estaban perjudicando y enfermándote (asegúrate también de leer el 27 donde encontrarás una orientación fundamental sobre los suplementos).

Por ejemplo, si llevas años con dolores importantes en tu cuerpo y tus nervios están gravemente inflamados desde hace mucho tiempo por la presencia de toxinas y patógenos en tu organismo, pueden tardar meses en recuperarse, repararse y renovarse. Con esto no quiero decir que el dolor y el sufrimiento no vayan a ceder después de la limpieza 3:6:9. Muchas personas notan alivio durante ella o inmediatamente después. Lo único que pretendo es que no te desanimes si el hormigueo, el entumecimiento, la neuropatía, los achaques, el vértigo, los problemas de equilibrio, el mareo, los tics, los espasmos, la sensación de ardor en la piel o cualquier otro síntoma de la inflamación de los nervios tardan un tiempo en calmarse. Después de llevar años crónicamente enfermo, eres un experto en sus altibajos. Si realizas las limpiezas de este libro con regularidad, sigues las recomendaciones personalizadas de suplementos de la sexta parte y continúas evitando la presencia de los alimentos problemáticos que se explican en el capítulo 7 entre una limpieza y otra, los daños de los nervios pueden repararse.

Si llevas mucho tiempo enfermo, es importante que repitas la limpieza porque las enfermedades crónicas indican que tienes muchas toxinas muy arraigadas en el hígado, ya sean producidas por patógenos, medioambientales o de metales pesados. Repetir la limpieza 3:6:9 te va a resultar extremadamente beneficioso porque empezarás a ver resultados, si es que no lo has hecho después de la primera vez.

¿REPETICIONES CONSECUTIVAS O CON DESCANSOS INTERMEDIOS?

La limpieza es beneficiosa tanto si haces varias tandas de una vez como si descansas entre una y otra. Las repeticiones con unos pocos días entre medias son útiles para problemas de salud más profundos. Son los de aquellas personas que necesitan limpiar un hígado tóxico, estancado y lento sobrecargado de virus, bacterias, metales pesados tóxicos, colonias, perfumes, lacas para el pelo, ambientadores, velas perfumadas y demás. En estos casos, hacer la limpieza una y otra vez puede resultar tremendamente útil.

Por el contrario, es posible que tengas un hígado bastante limpiito, que no esté luchando contra síntomas ni enfermedades crónicas, en cuyo caso quizá no tengas necesidad de repetirla varias veces. También puedes tener una enfermedad crónica y ser hipersensible, por lo que necesitarás hacer descansos entre una y otra.

Todo depende del individuo, es decir, de su estado de tu salud y de cómo se sienta. Si tienes fuerzas para hacer varias tandas consecutivas, estupendo. Si estás igual de motivado para curarte pero necesitas o quieres tomarte una o varias semanas o un mes entre medias, estupendo también. Calibra la situación en la que te encuentras y actúa en consecuencia.

MÁS COSAS QUE DEBES TENER EN CUENTA

Si vas a repetir la limpieza durante mucho tiempo, intenta no ponerte nervioso ni apartarte de las directrices. Incorporar unos alimentos y bebidas diferentes, aunque sean opciones curativas de las que has leído en otros libros del Médico Médium o en otros distintos sobre limpiezas y salud, te

apartará de la forma en la que esta te va a ayudar. Por ejemplo, no empieces a cambiar el zumo de apio por zumo de pepino a menos que realmente no puedas encontrarlo o no lo toleres. Del mismo modo, no empieces a distraerte con el Caldo para rescatar el hígado todos los días si estás haciendo la versión original o avanzada. Con la excepción de las adaptaciones y sustituciones concretas que se dan en los capítulos de las limpiezas y en el 21, cíñete a la versión que hayas elegido tal y como se explica, aunque la hagas durante mucho tiempo.

Una excepción más es si dependes del agua de jengibre o de aloe para cubrir una necesidad física. Puedes seguir tomándolas durante la limpieza 3:6:9 siempre y cuando las distancias del zumo de apio lo suficiente como para darle tiempo a actuar debidamente.

En todos los demás casos, la variedad debe provenir de cambiar las comidas dentro de las directrices de la limpieza. Cada versión te ofrece oportunidades de personalizar las comidas a tu gusto, ya sea preparando la Ensalada para rescatar el hígado con distintos ingredientes de la larga lista de opciones o eligiendo entre las diferentes recetas cuando la programación te ofrece flexibilidad. Agradecerás el progreso que obtienes ciñéndote a las normas.

CAPÍTULO 14.

Cómo hacer la transición para salir de la limpieza 3:6:9

Como todas las versiones de la limpieza 3:6:9 protegen las glándulas suprarrenales, puedes volver a tu vida normal sin tener la sensación de que te han exprimido toda la energía. De hecho, es posible que te sientas tan bien que te resulte fácil olvidar que a tu cuerpo le siguen gustando los mimos y cuidados. Si puedes, da algunos pasos extra para honrar todo lo que tus órganos acaban de hacer por ti.

Tanto si has completado un ciclo como si has repetido varios seguidos, estas medidas te ayudarán a estabilizar tu organismo mientras se adapta a salir de la limpieza:

PRIMER DÍA DESPUÉS DE LA LIMPIEZA

- El primer día empieza con la limpieza matinal que encontrarás en el capítulo 16. No sería conveniente que provocaras una conmoción a tu hígado rompiendo la limpieza con caldo de huesos, tarta de chocolate, cerdo, pollo, queso, leche o incluso un yogur o una tortilla sin la yema; los líquidos y la glucosa de calidad son lo que tu hígado necesita en este momento.
- Además, intenta evitar grasas radicales como el coco, el aguacate, el aceite, las aceitunas, los frutos secos, las semillas, el chocolate, los trocitos de cacao, el caldo de huesos, los productos lácteos y otros productos animales a lo largo de todo el día.
- Intenta no usar vinagre ni sal. Si te apetecen muchísimo, utilízalos con moderación.

- Céntrate mejor en las frutas, las verduras y las hojas verdes y en recetas del capítulo 23 durante el primer día completo. Es una oportunidad estupenda para tomar los restos de patatas, batatas, ñames, calabaza, coles de Bruselas, espárragos y demás.
- Si puedes incluir un zumo de apio y al menos una manzana a lo largo de la jornada, mejor que mejor.

SEGUNDO DÍA DESPUÉS DE LA LIMPIEZA

- Intenta hacer la limpieza matinal otra vez.
- Sigue usando vinagre y sal con moderación u omítelos.
- Cuando el día haya avanzado más será un momento estupendo para reintroducir las grasas radicales si las echas de menos. Límitate a una porción, ya sea de proteínas animales o grasas vegetales. Si te entusiasman ambas, sírvete una porción pequeña de cada y tómalas al final del día.
- Resulta totalmente aceptable querer seguir evitando las grasas radicales. Excluir las de tu dieta durante más tiempo te permitirá continuar algo más la limpieza y seguir obteniendo resultados positivos.
- El periodo posterior a la limpieza es un momento estupendo para recurrir a las recetas del capítulo 23 en busca de ideas para comidas y tentempiés y disponer así de opciones curativas que te ayuden a seguir tu camino.

MÁS OPCIONES DE TRANSICIÓN

Incorporar el Batido para depurar metales pesados a la transición de la limpieza es una forma estupenda de atrapar cualquier resto que quede en tu organismo. Tanto si has incorporado la modificación para depurarlos (en el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas») a tu limpieza 3:6:9 original o simplificada como si no lo has hecho, introducir el batido en tu vida posterior durante algo de tiempo puede resultar muy beneficioso. Lo ideal sería que lo tomaras por la mañana durante al menos entre siete y catorce días después.

También puedes utilizar las limpiezas de la tercera parte del libro, «Otras limpiezas salvadoras del Médico Médiu», como métodos de transición. Por ejemplo, podrías seguir la rutina de la limpieza matinal del capítulo 16 o continuar evitando los alimentos problemáticos, como se indica en el capítulo 15, «Limpieza antibichos», todo el tiempo que quieras.

Ten en cuenta que algunos alimentos problemáticos alimentan a los bichos que nos provocan enfermedades. Patógenos como el VEB, el herpes zóster, el VHH-6, el VHH-7, el herpes simple 1 y 2, el citomegalovirus y otros virus, así como bacterias como el estreptococo y la *E. coli*, prosperan cuando comen los alimentos que les gustan. Cuando los excluimos de nuestra dieta, se mueren de hambre. Como verás más detalladamente en la sexta parte del libro, «Conocer la causa y el protocolo», estos virus y bacterias están implicados en la mayoría de los síntomas y enfermedades crónicos. Por eso, si tienes algún problema de salud crónico, cuanto más tiempo evites tomar alguno de estos alimentos o todos ellos, mejor.

Dicho esto, intenta no sentirte abrumado con este consejo. El único objetivo de estas prácticas a largo plazo es empoderarte si quieres seguir curándote después de hacer la limpieza 3:6:9. Las listas de suplementos de la sexta parte también te ofrecen un apoyo personalizado.

Sea cual fuere la forma de proceder que elijas después de completar la limpieza 3:6:9, sé consciente de que ya has conseguido limpiarte y curarte mucho. Has avanzado una barbaridad.

TERCERA PARTE:
OTRAS LIMPIEZAS SALVADORAS DEL MÉDICO MÉDIUM



CAPÍTULO 15.

Limpieza antibichos

Una forma muy simple de abordar la limpieza es decidir eliminar de la dieta unos alimentos determinados durante un periodo de tiempo en favor de otros más curativos. El objetivo es ayudar al cuerpo a expulsar toxinas y matar de hambre a bichos como los virus y las bacterias improductivas... y hay algunos productos que los alimentan activamente o que dificultan o casi imposibilitan a determinadas variedades de toxinas y venenos salir de los órganos y de la sangre. Por eso es importantísimo determinar cuáles hay que eliminar. En este punto, el conocimiento es una herramienta muy importante para alcanzar el éxito en el proceso de limpieza. En el capítulo 7, «Alimentos problemáticos», descubriste qué debes evitar y por qué. Este te proporciona un plan estructurado para dar a tu cuerpo un descanso.

LA LIMPIEZA ANTIBICHOS

En primer lugar, vamos a ver cómo actúa esta limpieza.

Qué

- Toma al menos medio litro de zumo de apio con el estómago vacío cuando te levantes. Espera entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30, después de terminarlo y antes de comer o beber cualquier otra cosa.
- Mantén los alimentos problemáticos fuera de tu dieta. En este capítulo encontrarás una tabla de los alimentos problemáticos divididos por niveles. Elige qué nivel quieres eliminar de tu dieta dependiendo de tu estado de salud y del avance que quieras hacer. Tú decides si es el 1, otro intermedio o si te sientes listo para excluirlos todos con el nivel 5. Hay incluso ingredientes extra que debes vigilar si lo que buscas son los resultados más rápidos y mejores.

- En el transcurso del día, bebe al menos un litro de agua. Asegúrate de distanciarla del zumo de apio. Intenta también no beberla junto con la comida. Puedes tomar agua de coco siempre y cuando no sea rosa ni roja ni contenga aromas naturales, o el Zumo de manzana especiado picante a cualquier temperatura que encontrarás en el capítulo 23. Toda el agua de coco o el zumo de manzana que bebas deberá ser *además* del litro de agua (puedes tomar más de un litro. Si en algún momento de la limpieza consideras que necesitas más líquidos, no te contengas y mejora tus niveles de agua. Eso sí, evita tomar la que tenga un pH superior a 8,0. En el capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse», te explico las razones).

Durante cuánto tiempo

- Para la limpieza antibichos, elimina los alimentos problemáticos del nivel que elijas (y sigue tomando el zumo de apio) durante al menos dos semanas.
- Si puedes, intenta seguir haciéndolo durante un mes entero. También puedes continuar todo el tiempo que te apetezca a partir de ahí.

Por qué

- El zumo de apio está presente todos los días porque ayuda a expulsar más rápido los alimentos problemáticos viejos del organismo. Además, ayuda a matar bichos como los virus y bacterias (si no puedes conseguir apio o no lo toleras, consulta su epígrafe específico en el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas»).
- Estos alimentos no abandonan el organismo en el momento en que dejas de tomarlos. Sus subproductos tardan un tiempo en salir de él. Los lácteos, por ejemplo, siguen flotando en la sangre y en la linfa y se aferran y se acumulan en las paredes del intestino delgado y del colon. Se necesitan entre once y trece días para expulsar esta película láctea una vez eliminado el alimento de la dieta. El gluten tarda entre nueve y once días en salir de la sangre, la linfa y el intestino y los huevos, entre siete y nueve.

- Y además están las partículas de lácteos, gluten y huevos del hígado. Para librarte de ellas necesitas estar noventa días sin tomarlos. Casi todo el mundo tiene el hígado estancado y lento, en distintos grados. Como este filtro tan valioso se sobrecarga y se congestiona, estas partículas necesitan tiempo para salir de él.
- Quizá te preguntarás por qué la limpieza 3:6:9 dura solo nueve días. El motivo es que en ella se hacen muchas más cosas aparte de eliminar los alimentos problemáticos, con lo que se acelera la depuración.
- Cuando con la limpieza antibichos ofreces a tu cuerpo una posibilidad de librarse de alimentos problemáticos durante catorce días (y, a ser posible, veintiocho o más), permites a la sangre, la linfa y el tracto intestinal empezar de cero. Esto resulta extremadamente útil para empezar a ver mejorías o para mantener el progreso en los síntomas y en la salud general.

LISTA DE ALIMENTOS PROBLEMÁTICOS

<p>NIVEL 1</p>	<p>Huevos Productos lácteos Gluten Refrescos Ten cuidado con el consumo de sal</p>
<p>NIVEL 2</p>	<p>Todos los anteriores MÁS: Cerdo Atún Maíz</p>
<p>NIVEL 3</p>	<p>Todos los anteriores MÁS: Aceites alimentarios industriales (vegetal, de palma, de colza, de maíz, de cártamo, de soja) Soja Cordero Pescado y marisco (aparte del salmón, la trucha y las sardinas)</p>
<p>NIVEL 4</p>	<p>Todos los anteriores MÁS: Vinagre (incluido el de sidra) Alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos) Cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate)</p>
<p>NIVEL 5</p>	<p>Todos los anteriores MÁS: Cereales (puedes tomar mijo y avena) Todos los aceites (incluidos los más saludables como los de oliva, nuez, girasol, sésamo, aguacate, pepita de uva, almendras, nuez de Macadamia, cacahuete y lino)</p>

EXTRA	<p>Si deseas unos resultados mejores y más rápidos aún: Elimina totalmente la sal y los condimentos (puedes tomar especias puras) Evita totalmente las grasas radicales durante un tiempo</p> <p style="text-align: center;">Limita o elimina también:</p> <p style="text-align: center;">Alcohol Aromas naturales y artificiales Levadura nutricional Ácido cítrico Aspartamo Otros edulcorantes artificiales Glutamato monosódico Formaldehído Conservantes</p>
-------	---

POR QUÉ SE DEBEN ELIMINAR LOS ALIMENTOS PROBLEMÁTICOS

Como recordatorio de los detalles de por qué son problemáticos estos alimentos para nuestra salud, vuelve a leer el capítulo 7. Aquí vamos a ver las bases de por qué debes dar a tu cuerpo un descanso de ellos:

Algunos alimentos espesan la sangre por su contenido en grasa hasta el punto de que las toxinas permanecen suspendidas en ella y no se van nunca... hasta que hacemos una limpieza. Se supone que la sangre debe servir para que las toxinas encuentren su camino hasta los riñones y el tracto intestinal, donde son eliminadas. Cuando está densa y lo impide, estas toxinas, además de permanecer suspendidas, vuelven a los órganos, las células grasas, los tejidos conjuntivos e incluso los huesos, algo que la investigación médica y la ciencia desconocen. Los «cubos de basura» de grasa del cuerpo tienden a aferrarse a materia muy tóxica como la adrenalina vieja, los desechos víricos y los metales pesados tóxicos.

Hay otros alimentos que deshidratan el cuerpo, lo que también hace que la sangre se espese y favorece el síndrome de la sangre sucia (en el libro *El rescate del hígado* encontrarás más información acerca de esta enfermedad). Cuando estás crónicamente deshidratado en un nivel

profundo, te resulta casi imposible conseguir la eliminación de las toxinas de los órganos, la sangre y el cuerpo.

Algunos alimentos favorecen la entrada de toxinas nuevas en el organismo. Quizá estés tomando medidas beneficiosas como el zumo de apio o una limpieza de este libro pero, si sigues consumiéndolos, tu progreso puede estancarse. Aunque los otros pasos que estés dando estén intentando expulsar las toxinas, estos alimentos están añadiendo otras nuevas. Es como pretender achicar agua de un barco que tiene una vía de entrada a la misma.

Hay algunos productos que alimentan a los bichos. Como los virus y las bacterias improductivas son los responsables de tantos síntomas y enfermedades crónicas que impiden a la gente vivir su vida, matarlos de hambre es prioritario si queremos salvaguardar nuestra salud.

Al eliminar alimentos de cada una de estas categorías —espesantes de la sangre, deshidratantes, los que aumentan las toxinas y los que alimentan a los bichos—, permites suavemente a tu cuerpo que empiece a soltar lastre. Y como algunas toxinas alimentan a los virus y las bacterias, al eliminarlas estás también librándote de otra fuente de combustible para estos patógenos. Excluir tanto los alimentos como las toxinas que sirven de combustible a los patógenos es lo que hace que esta limpieza sea antibichos (ten en cuenta que cualquier otra limpieza del Médico Médium es también antivírica y antibacteriana).

Evitar los alimentos problemáticos no te garantiza que vayas a observar un cambio inmediato en tu salud. Es posible, por ejemplo, que sigas haciendo comidas con proporciones muy altas de grasas o que no tomes suficientes frutas, verduras y hojas verdes para dar a tu cuerpo una nutrición curativa. Si lo que quieres son resultados más drásticos, puedes suplementar este capítulo incorporando al mismo tiempo la limpieza matinal y la depurativa de metales pesados que encontrarás en los capítulos siguientes. También puedes pasar directamente a la 3:6:9, diseñada para aprovechar los ciclos de limpieza naturales del hígado y obtener así unos beneficios acelerados en todo el cuerpo. Eliminar estos alimentos problemáticos es una de las piedras angulares de la 3:6:9.

Si lo único que puedes hacer de momento es seguir la antibichos, debes saber que continúa siendo un logro. Es un primer paso estupendo o una práctica de vida continuada... tú decides.

Decisiones informadas

En la lista de alimentos problemáticos verás que están divididos en niveles. El 1 es el más importante de eliminar si quieres mejorar tu salud. Tú decides cuál quieres probar. Siempre puedes empezar con el que te resulte cómodo ahora e ir subiendo a otros más adelante.

Si tienes una asociación negativa con la eliminación de alimentos de tu dieta como consecuencia de anteriores protocolos en los que tuviste que hacerlo —por ejemplo, para análisis de alergias alimentarias—, sé consciente de que esos fueron programas hechos por personas. Sus creadores no eran conscientes de cuáles son las causas de enfermedades crónicas como las autoinmunes ni del papel que desempeña la alimentación. Fueron conjeturas, y eso no es lo que hacemos nosotros. Solo aquí encontrarás empoderamiento alimentario y la capacidad de asumir el control de tu proceso curativo utilizando unos conocimientos reales. Te recomiendo que te plantees la posibilidad de cambiar tu forma de pensar, que pases de considerar que no se te «permite» comer determinadas cosas a *elegir* no hacerlo de momento. Porque realmente lo estás decidiendo tú. Como siempre digo, no soy un policía de la comida. El objetivo de esta lista es que puedas tomar decisiones informadas acerca de qué alimentos pueden impedirte gozar de la salud que mereces.

Dejemos claro también que ninguno de estos alimentos se califican de problemáticos por prejuicios contra un sistema de creencias como el veganismo, el vegetarianismo, la alimentación a base de plantas, la filosofía paleo o la teoría cetogénica. Tampoco estamos hablando de autoprivación, de matarnos de hambre ni de vergüenza. Solo están en esta lista porque suponen un riesgo que te impide alcanzar el éxito en tu proceso de limpieza y curación.

Una oportunidad de curación

Excluir estos alimentos de tu dieta te ofrece también una oportunidad: hacer que tus tentempiés y comidas te aporten más. En lugar de depender de alimentos que trabajan activamente contra la curación y la depuración, ahora tendrás sitio para incorporar ingredientes que trabajen *con* tu cuerpo. ¿No sabes qué comer? Las recetas que encontrarás en el capítulo 23 están llenas de ideas.

Los antojos son algo natural. Si descubres que estás procesando emociones, sintiéndote apartado en situaciones sociales o echando de menos comidas favoritas cuando hagas un descanso en el consumo de los elementos de la lista de alimentos problemáticos, consulta el capítulo 25, «El aspecto emocional de la limpieza» y el 20, «El poder curativo de tu cuerpo». En ambos encontrarás ayuda para resistir y salir más fuerte.

UN PASO MÁS

Si quieres ir un paso más allá, puedes expandir tu consciencia más allá de la comida. Cuando pones tanta atención en lo que metes y no metes en tu cuerpo, resulta lógico tener en cuenta los contaminantes que puedes estar respirando, en los que te bañas, los que te untas en la piel o aquellos a los que estás expuesto de otras formas.

Quizá te apetezca repasar las orientaciones que se dan en el capítulo 3, «Una llamada de atención a lo que hay dentro de nosotros». Aunque es imposible controlar todo aquello a lo que estamos expuestos —no puedes obligar a un camión que está soltando un humo tremendo a no ponerse delante de ti en la autovía, por ejemplo, y probablemente tampoco puedas impedir que tu vecino fumigue pesticidas en su jardín—, sí puedes hacer cambios sencillos para limitar o evitar muchos camorristas. Es una forma más de salvaguardarte cuando estás intentando limpiarte.

«Acabas de encontrar algo diferente. Una vía de
escape.

Y lo has hecho por un motivo».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 16.

Limpieza matinal

A nadie le gusta que le metan prisas por la mañana. ¿Qué pasaría si alguien te impidiera seguir tu rutina matinal? ¿Es importante para ti? ¿Qué ocurriría si no tuvieras tiempo de escoger la ropa que te vas a poner, de cepillarte los dientes, de darte una ducha, de hacer ejercicio, de meditar, de rezar, de decir tus afirmaciones o cualquier otra cosa que hagas para prepararte para la jornada que tienes por delante? ¿Qué pasaría si, en el momento en que te despiertas, te impidieran hacer todo esto con llamadas telefónicas importantes relacionadas con compromisos, trabajos, responsabilidades o amigos o familiares que necesitan tu ayuda o tu consejo en ese preciso momento? Te apoyas en tus rutinas para empezar el día con buen pie.

¿Qué pasaría si te interrumpieran todos los días de tu vida sin fallar ni uno solo? ¿Y si jamás pudieras recuperar tu rutina matinal, si esta jamás cambiara a mejor? Cuando bombardeamos nuestro hígado con los alimentos y bebidas equivocadas cada mañana, sin saberlo le estamos impidiendo realizar su importantísima rutina matinal de eliminar toxinas. Ponemos en peligro la esencia misma de nuestra salud y nuestro bienestar. Las consecuencias de esto son mucho más graves que las de perdernos la meditación matutina, cepillarnos los dientes, hacer ejercicio o hablar por teléfono (o no contestarlo, si eso forma parte de tu rutina). El hígado, los demás órganos, el sistema linfático y la sangre no pueden limpiarse ni depurar los camorristas que están intentando desechar porque no les dejamos hacerlo.

Consumir grasas radicales como beicon, huevos, leche, queso, mantequilla, yogur, caldo de huesos, aguacate, chocolate, trocitos de cacao, frutos secos, bebidas o mantecas de frutos secos y semillas por la mañana —aunque sea a media mañana o a última hora— espesa la sangre justo

cuando nuestro cuerpo está intentando terminar su rutina limpiadora matinal, y eso significa que esta se ensucia de toxinas suspendidas que no son capaces de abandonarla. Además de todo esto, a menudo estamos crónicamente deshidratados. Cuando los líquidos que consumimos son café, té matcha, té negro o bebidas energéticas, que nos deshidratan aún más, la sangre se vuelve todavía más densa.

Como resultado de las grasas radicales de nuestras comidas y bebidas mañaneras, el hígado tiene que hacer un sobreesfuerzo produciendo una sobrecarga de bilis para descomponerlas. Si la noche anterior comimos una cena rica en grasas, el hígado ya ha estado esforzándose para procesarla mientras dormíamos. Y eso se suma al duro trabajo que tiene que realizar por la noche para reunir y juntar los venenos y las toxinas y que de ese modo podamos eliminarlas por la mañana. Cada día que incorporamos grasas a nuestras comidas de primera hora de la mañana impedimos a nuestro cuerpo completar su rutina depurativa natural.

Por el contrario, cada mañana que trabajamos *con* nuestro cuerpo hidratándonos correctamente y evitando el consumo de grasas radicales, nos orientamos hacia la curación. Ese es el propósito de la limpieza matinal.

LA LIMPIEZA MATINAL

Esta limpieza matinal es una oportunidad que damos al hígado para realizar su rutina correcta. Si conoces mi libro *El rescate del hígado* te habrás dado cuenta de que se parece a la «mañana para rescatar el hígado» que se indica en él aunque está mejorada: incluye zumo de apio para que los resultados sean mejores. Estas son las directrices para la limpieza matinal:

Qué

- *Opcional*: Toma entre medio y un litro de agua de limón o de lima al levantarte (en el capítulo 23 encontrarás la receta con la proporción adecuada de limón o lima y agua. No se trata de exprimir diez limones en un vaso de agua). Espera entre 15 y 30 minutos y luego:
- Toma entre medio y un litro de zumo de apio fresco con el estómago vacío. Espera entre 15 y 30 minutos antes de comer o beber cualquier otra cosa.

- No consumas grasas radicales antes de la comida. Eso significa nada de frutos secos, semillas, manteca de cacahuete, cualquier aceite, coco, aguacate, trocitos de cacao, chocolate, *ghee*, leche, nata, yogur, yogur de coco, queso, mantequilla, kéfir, beicon, huevos, caldo de huesos o cualquier otra proteína de origen animal por la mañana. Todas ellas deben esperar hasta la comida o más tarde.
- Evita las frutas deshidratadas y la sal durante toda la mañana para no ir en contra de la limpieza.
- Mantente hidratado asegurándote de que, a ser posible, eliges frutas jugosas y ricas en zumo durante toda la mañana. También puedes beber un mínimo de medio litro de agua o de agua de coco (siempre y cuando no sea rosa ni roja y no contenga aromas naturales) en el transcurso de la mañana, en algún momento después de haber tomado el agua de limón o de lima y el zumo de apio.
- Si quieres mejorar los resultados que experimentas gracias a la limpieza matinal, sáltate también los alimentos problemáticos que se indican en el capítulo 7 durante toda la mañana... y, a ser posible, durante todo el día.

Durante cuánto tiempo

- Sigue las directrices de la limpieza matinal durante al menos dos semanas seguidas.
- ¿Por qué no la adoptas como hábito de vida y la incorporas a tu rutina diaria junto a otras prácticas como cepillarte los dientes?

Por qué

- Como viste en el capítulo 3, «Una llamada de atención a lo que hay dentro de nosotros», vamos por ahí con muchas toxinas y patógenos diferentes en nuestro cuerpo y tenemos que limpiarlos. La limpieza matinal es una buena forma de actuar de manera proactiva y de dar pasos preventivos para protegernos más adelante contra las enfermedades.
- Además de brindar un descanso al hígado, la ausencia de grasas radicales ayuda también a aumentar nuestras preciosas reservas de

glucosa para que los músculos y nervios puedan recibir el combustible que necesitan para fortalecerse y restaurarse.

- Como en la limpieza antibichos, vas a incorporar el zumo de apio todas las mañanas para aportar a tus células y órganos las agrupaciones de sales de sodio que se unen a las toxinas, venenos y patógenos y los expulsan del cuerpo (si no puedes conseguir apio o no lo toleras, consulta el epígrafe concreto sobre él en el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas»).

Sugerencias para la limpieza matinal

- Si trabajas en turno de noche y tu jornada empieza por la tarde o al anochecer, considera que tu «mañana» son las primeras horas después de levantarte.
- Para que esta limpieza pueda dar a tu cuerpo el descanso que necesita, la mañana tiene que estar de verdad libre de grasas radicales. Eso significa:
nada de cucharadas de manteca de cacahuete, de mantequilla en la tostada, de aceite de coco o proteínas de suero en polvo en el batido, de leche, de queso, de yogur de coco, de aguacate en la tostada, de trocitos de cacao o de chocolate ni de manteca de almendra u otras comidas similares habituales por la mañana.
- El desayuno ideal es un cuenco de fruta fresca o un batido de fruta... siempre y cuando no le pongas proteína de suero en polvo, manteca de cacahuete, de almendras o de otro fruto seco, cacao en polvo o en trocitos, aguacate, yogur, leche, bebida de frutos secos, leche de coco, huevos o cualquier otra fuente de grasa radical. Consulta las recetas de batidos del capítulo 23. Céntrate solo en la fruta y, si te apetece, en las hojas verdes... siempre y cuando no superen a la fruta. Si no le pones suficiente, no te llenará bastante y te entrará la tentación de echar mano de un puñado de frutos secos o de una barrita de proteínas para pasar la mañana en lugar de respetar las directrices de la limpieza matinal.
- Las patatas, las batatas (incluidos los ñames del Japón), los ñames, la calabaza, el mijo o la avena al vapor son buenas opciones si quieres un

desayuno cocinado que esté incluido dentro de las normas de esta limpieza... siempre y cuando no los cocines con leche, bebidas de frutos secos o aceite, los sirvas con nata, mantequilla o queso o les pongas por encima manteca de cacahuete o de almendras, semillas, muesli con frutos secos, trocitos de cacao o alguna otra grasa radical.

- Está bien, incluso estupendamente, picotear a lo largo de la mañana, siempre y cuando tu primera opción sean la fruta o las patatas, las batatas (incluidos los ñames del Japón), los ñames, la calabaza, el mijo o la avena al vapor si necesitas algo que te sacie más a última hora de la mañana.
- Encontrarás más ideas para el desayuno que respeten la limpieza matinal en el capítulo 23, «Recetas para las limpiezas».

OPCIÓN DE AYUNO INTERMITENTE

Aunque no suelo recomendar el ayuno intermitente, esta es una opción para sus entusiastas. Si vas a probar esta técnica, esta es la forma correcta de hacerla. Por favor, lee el capítulo 5, «El ayuno intermitente al descubierto», donde te doy más información.

- Bebe entre 700 mililitros y un litro de agua de limón o de lima al levantarte (en el capítulo 23 encontrarás la receta con la proporción adecuada de limón o lima y agua). Espera entre 15 y 60 minutos y luego:
- A lo largo de la mañana, ve tomando al menos un litro de zumo de apio (puedes aumentarlo a dos si te apetece beber más). Después de haberlo tomado, espera al menos 15 minutos y luego:
- Toma entre medio y un litro de agua de limón o de lima (con una cucharadita de miel cruda). Puedes sustituir hasta 700 mililitros de agua de limón o de lima por la misma cantidad de agua de coco que no sea rosa ni roja y que no contenga aromas naturales.

Esto es todo. Límitate al agua de limón o de lima seguida por zumo de apio y luego más agua de limón o de lima (con miel cruda) y agua de coco. Eso significa que no debes tomar café, té matcha, bebidas energéticas ni caldo de huesos. No te estoy recomendando que funciones a base de cafeína

ni que no comas nada durante todo el día. Es preferible comer entre cuatro y seis horas después de levantarte. Esta es una versión más segura del ayuno intermitente. De todas formas, yo sigo prefiriendo que adoptes la limpieza matinal o una de las otras del libro.

Aunque mi recomendación habitual es no tratar el zumo de apio como un sustituto de las comidas porque no es una fuente de calorías (y, por tanto, suelo indicar que se desayune entre 15 y 60 minutos después), hay por ahí entusiastas del ayuno intermitente que se preguntan cómo pueden incorporarlo a su vida. Esta opción es la respuesta.

Encaja en el ayuno intermitente porque, en el curso de la mañana, no se están tomando calorías procedentes de la grasa. Cuando ayunas de esta forma, de lo que realmente estás descansando es de las grasas y no se sabe que esta interrupción en el consumo es lo que ayuda a algunas personas a mantener o perder peso temporalmente (una vez más te aconsejo que leas el capítulo 5 donde encontrarás más información). Y una de las auténticas razones por las que algunas personas sienten una mejoría en su nivel de energía y de claridad mental cuando lo practican es porque la energía que normalmente destinarías al aparato digestivo para descomponer las grasas por la mañana se transfiere a otros sistemas del organismo. Hay formas más sostenibles de disminuir el consumo de grasas y obtener resultados más duraderos, unos métodos que se analizan en este libro.

Los ayunos intermitentes que incluyen café con mantequilla no dan a tu cuerpo un alivio auténtico porque siguen incorporando grasa, y también cafeína. Limitarte a tomar agua de limón o lima, una cucharadita de miel cruda, zumo de apio y opcionalmente agua de coco por la mañana restringe las calorías y evita la comida, que es lo que desean los aficionados a ellos, y al mismo tiempo hace lo que realmente necesitas para conseguir buenos resultados para tu salud: evitar el consumo de grasa por la mañana para que tu cuerpo pueda permanecer en su estado de limpieza obtenido la noche anterior. La opción que acabamos de ver te da ese respiro en la digestión de grasas. Y lo mismo sucede con la limpieza matinal y todas las demás de este libro.

«A lo largo de todos estos años de ayudar a tanta gente a curarse, el Espíritu de la Compasión me ha dicho siempre que conocer la verdadera causa por la que estamos enfermos es haber ganado media batalla.

Saber qué hacer, qué tomar y cómo aplicar estas herramientas es la otra media».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 17.

Limpieza para depurar metales pesados

Casi nadie cree haber estado expuesto a metales pesados tóxicos. Si te estás preguntando si los tienes en tu organismo y de dónde han podido proceder, estas sugerencias pueden ilustrarte:

¿Alguna vez has tomado un chicle que estuviera envuelto en papel de aluminio? ¿Alguna vez has usado papel de aluminio en una barbacoa, has comido en un recipiente de aluminio o has usado utensilios de cocina fabricados con él? ¿Alguna vez has tomado una cerveza o un refresco envasado en una lata de aluminio?

¿Y qué me dices de los empastes de plata? Muchas personas han estado expuestas al mercurio a través de los empastes dentales con amalgama metálica. Y quitarlos no es una solución tan fácil como parece. El proceso de extracción puede repetir la exposición porque emite vapores de mercurio que pueden penetrar fácilmente en el torrente sanguíneo. Por eso recomiendo quitar solo uno en cada visita al dentista y solo si está empezando a caerse o a soltarse o si existe algún problema en la pieza.

¿Alguna vez te han hecho un tratamiento con flúor? Aunque no haya sido recientemente, ¿te lo han hecho en algún momento, quizá cuando eras niño? El flúor que se usa para los tratamientos es un subproducto del aluminio, una neurotoxina de metilaluminio creada en la fabricación de este metal. Casi todos hemos estado expuestos a él de una forma u otra, ya sea por un tratamiento de fluoración, en los dentífricos o en el agua fluorada y, si ha sido así, no ha abandonado nuestro cuerpo a menos que hayamos dado los pasos correctos para eliminarlo.

Hablando del agua del grifo, todas las acometidas tienen trazas de metales pesados tóxicos como plomo, arsénico, cobre, aluminio e incluso mercurio

que se consideran seguras para el consumo sin que sepamos realmente lo que sucede cuando se van acumulando en el organismo con el paso del tiempo. Aunque en tu casa uses agua filtrada. Te verás expuesto a ellos cuando comas fuera. Piensa, por ejemplo, en cuando te tomas un café en tu cafetería favorita. Una taza preparada con el agua del grifo del bar parece perfectamente segura. Y lo mismo sucede con un vaso de agua con hielo en un restaurante, una taza de té hecho con agua del grifo o un refresco de un grifo enganchado a una tubería sin filtro. Nadie piensa en lo que sucede diez años después de tomar un café cada día o de beber agua del grifo en un restaurante varias veces por semana, lo que esa acumulación de plomo, aluminio, mercurio, arsénico y cobre puede hacer en el interior del hígado y del cerebro. Y ¿qué me dices del agua que has usado para bañarte o cepillarte los dientes? ¿Alguna vez has empleado agua que fluyera por tuberías de cobre (o incluso de plomo) que lixiviaran? Te sorprendería saber la cantidad de casas y hoteles que tienen tuberías de cobre con empalmes de plomo.

¿Sales a comer fuera alguna vez y tomas platos cocinados con utensilios de metal con los que se raspan cazuelas y sartenes de acero inoxidable ya arañadas? Los restaurantes son una de las fuentes más habituales de exposición a metales pesados tóxicos, aunque la culpa no es de las personas bienintencionadas que los dirigen y trabajan en ellos.

Solemos conservar los cuchillos de casa durante décadas y los afilamos una y otra vez, con lo que se van haciendo cada vez más pequeños. ¿Alguna vez te has preguntado por qué acaban perdiendo el filo? Las partículas metálicas que formaban esos bordes anteriormente afilados se han abierto camino a nuestros alimentos y a nuestro cuerpo. Y eso por no hablar de los cubiertos de plata desgastados. ¿Dónde crees que han ido a parar esas partículas?

¿Y qué pasa con el rollito de atún que has disfrutado en tu restaurante de sushi favorito, el bocadillo de atún del bar o cualquier otro pescado que hayas tomado? También es posible que consumas carne de ternera criada con pastos, así que consideras que no corres peligro. No pienses que la ternera está libre de metales pesados porque estos caen del cielo a diario y aterrizan en los prados en los que pastan los animales, por lo que acaban yendo a parar a su carne. Y eso por no hablar de las criadas en instalaciones industriales, que tienen más metales pesados que las criadas con pastos.

¿Y qué sucede con los fármacos? Todos contienen alguna variedad de metal pesado tóxico, ya sea aluminio, cobre o incluso platino o mercurio. Desde el más sencillo al más agresivo, siempre hay algún metal rondando por ahí.

Y también están presentes en el aire que respiramos. Salen de los gases de escape de los coches producidos por la gasolina al quemarse. Caen del cielo, procedentes de pesticidas y herbicidas utilizados en nuestra región y del DDT que las corrientes de aire arrastran de un continente a otro (el DDT, los demás pesticidas y los herbicidas son una de las principales fuentes de cobre), y también nos llegan a través de la lluvia.

Y en el capítulo 3, «Una llamada de atención a lo que hay dentro de nosotros», ya has podido leer más sobre esta exposición.

Lo cierto es que se van acumulando muchas variedades de metales pesados tóxicos en nuestro interior a lo largo del tiempo y que estas son solo algunas de las oportunidades que tenemos a diario para recoger este tipo de sustancias. Están ocultos y son invisibles; es imposible ver que residen en nuestro interior. Todavía no se ha inventado ninguna tecnología capaz de determinar de verdad los que tenemos en nuestros órganos. Además, la investigación y la ciencia no se plantean siquiera la necesidad de contar con ella, así que no hay ninguna intención de crear este método de análisis. Su desarrollo ni siquiera se ha concebido ni se está llevando a cabo. Aunque la exposición directa a una gran cantidad de metales como el plomo puede detectarse en la sangre, eso es algo completamente distinto a los metales pesados tóxicos que se acumulan como consecuencia de años y años de contacto con ellos. No se limitan a andar flotando por la sangre para luego irse sino que se hunden en lo más profundo de nuestros tejidos. Este tipo cotidiano de acumulación es en gran parte el motivo de que nuestra sociedad actual esté tan enferma... y debería recibir atención.

Sin embargo, la investigación médica y la ciencia tienden a echar la culpa de las enfermedades crónicas a fallos del cuerpo y de los genes y a la teoría de que el organismo se puede volver loco y atacarse a sí mismo. Si analizaran de verdad los metales pesados tóxicos y sacaran algún día a la luz la verdad, supondría una reforma total de nuestro sistema farmacéutico (porque todos los medicamentos los contienen) y levantaría un clamor entre la gente a la que se ha perjudicado por una exposición innecesaria. Te imaginarás entonces que la realidad de la frecuencia con la que entramos en

contacto con los metales pesados tóxicos y lo que nos hacen va a permanecer oculta en el futuro próximo.

En lugar de esperar a que el mundo se ponga al día, podemos ocuparnos de hacer algo ahora embarcándonos en esta depuración para expulsarlos de nuestro organismo todos los días y así disfrutar de una salud mejor tanto nosotros como nuestra familia.

LO QUE NOS HACEN LOS METALES PESADOS TÓXICOS

Por mucho que no queramos creerlo, todos tenemos metales pesados tóxicos dentro de nuestro cuerpo. El mercurio, el aluminio, el cobre, el plomo, el níquel, el cadmio, el bario, el arsénico y el calcio tóxico se acumulan en distintas zonas de diferentes órganos. Los dos lugares en los que más se reúnen son el cerebro y el hígado.

Tienen una carga disruptiva que interfiere con la electricidad que circula por el cerebro. Las sustancias químicas neurotransmisoras utilizan la vía eléctrica neuronal para llevar información y fuerza vital a todas las células cerebrales. Sin embargo, cuando están presentes metales pesados tóxicos como el mercurio y el aluminio, los impulsos eléctricos se debilitan al golpear en estos depósitos. La actividad eléctrica se difumina y eso provoca un montón de síntomas y dolencias que pueden irse desarrollando a lo largo de la vida. Las dificultades de concentración, los problemas de memoria, la confusión, la ansiedad y la depresión son solo unos cuantos. Los metales pesados tóxicos del cerebro pueden dar lugar también a alzhéimer, demencia, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), párkinson e incluso trastorno bipolar, obsesiones y esquizofrenia.

Y no es solo que los propios depósitos puedan constituir un problema. Estos metales se oxidan (imagina un metal que se pone roñoso) y liberan una descarga de subproductos que pueden viajar hasta las células cerebrales adyacentes y afectar a más neuronas, lo que provoca un aumento o un empeoramiento de los síntomas a lo largo de los años. También interactúan entre sí y se vuelven más conflictivos de lo que son cuando están solos. Por ejemplo, cuando el mercurio y el aluminio se encuentran y entran en contacto, se produce una reacción sumamente tóxica y ambos se oxidan más rápido. El resultado es una descarga que provoca síntomas

neurrológicos como temblores, contracciones musculares, depresión, ansiedad, convulsiones, debilidad en las extremidades y pérdida de memoria.

Al mismo tiempo, todo el mundo alberga patógenos dentro de su cuerpo: muchas cepas y variedades diferentes de bacterias y virus improductivos. El virus de Epstein-Barr, del cual existen más de sesenta variedades, es uno de los más comunes y está presente en casi todas las personas. Lo significativo en lo que respecta a la necesidad de depurar los metales pesados tóxicos es que el VEB tiene la capacidad de alimentarse de ellos y luego segregar una forma mucho más potente como subproducto vírico. Muchos de estos metales están dentro del hígado, que es también un lugar muy habitual para los virus. Ahí se convierten en una fuente de alimentación muy asequible para que estos puedan alimentarse constantemente y luego liberar sus venenos. Estas *neurotoxinas* que los virus (como el VEB) expelen después de comer metales pesados tóxicos (como el mercurio) crean muchísimos de los síntomas que experimentan las personas que sufren enfermedades autoinmunes. Los síntomas neurrológicos de la fibromialgia, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Lyme, la artritis reumatoide, el hashimoto y la EM/SFC, y otros aislados como la fatiga, las molestias, el hormigueo, el entumecimiento, el vértigo, el mareo, los acúfenos, las miodesopsias, el dolor nervioso, la neuropatía, las taquicardias, el ardor en la piel y las migrañas —por nombrar solo unos cuantos—, son un resultado de estas neurotoxinas.

Todo esto te permite darte cuenta del valor que tiene expulsar los metales pesados tóxicos del cuerpo. Esta limpieza es fundamental para todo aquel que esté padeciendo algunos de los síntomas y enfermedades anteriores y también para los que tienen eccema, psoriasis, vitíligo o cualquier dolencia similar de la piel. El eccema y la psoriasis son señales de la presencia de una gran cantidad de cobre tóxico dentro del hígado donde está también presente y alimentándose de él el VEB que, en este caso, crea una *dermotoxina* interna que la investigación y la ciencia médica no saben que existe y mucho menos que esté involucrada en estos trastornos. Es empujada a la sangre de donde sale a la superficie a través de la dermis y provoca las manchas, la descamación, los picores, la aspereza, la inflamación o la irritación de la piel que tan bien conocen los que sufren eccema, psoriasis y dermatitis. El vitíligo es una sobrecarga de aluminio en

el hígado, donde también está presente un virus (por lo general el VHH-6 y, en ocasiones, una variedad del VEB) que se alimenta de él y libera una dermatoxina que destruye las células que producen el pigmento de la piel.

Los niños pequeños con cantidades no detectadas de mercurio y aluminio en el hígado y el cerebro suelen sufrir trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), dificultades para regular la concentración y la atención, diferencias de aprendizaje y problemas de comportamiento. El trastorno obsesivo-compulsivo, el síndrome de Tourette, el autismo y los episodios de ira injustificada y despersonalización son también una consecuencia de los metales pesados tóxicos y la depresión, la ansiedad y el insomnio son señales tempranas de su presencia. Si no se eliminan y se tratan los que están instalados en el cerebro provocando cualquiera de estos síntomas y dolencias, su acumulación y oxidación pueden dar lugar a problemas más graves: trastornos de memoria, demencia, alzhéimer, TOC casi incapacitante o esquizofrenia.

Por tanto, los metales pesados tóxicos pueden crear síntomas y estos, en parte, conforman lo que somos. Se convierten en parte de nuestra identidad porque tenemos que vivir, actuar, trabajar e intentar sobrevivir o prosperar basándonos en cómo nos condicionen. La mayoría de las personas presentan síntomas y no tienen ni idea de que están relacionados con ellos. Resulta casi inconcebible. Sin embargo, cuando actúas para eliminarlos de tu cuerpo y del de tus seres queridos y ves que los síntomas desaparecen, los cambios que experimentas pueden transformar tu vida.

LA LIMPIEZA PARA DEPURAR METALES PESADOS

Vamos a ver ahora la forma de expulsarlos del cuerpo:

Qué

- Toma entre medio y un litro de agua de limón o de lima nada más levantarte (en el capítulo 23 encontrarás la receta con las proporciones adecuadas de limón o lima y agua). Espera entre 15 y 30 minutos y luego:
- Toma entre medio y un litro de zumo de apio con el estómago vacío. Espera al menos entre 15 y 30 minutos y luego:

- Toma el Batido para depurar metales pesados. Tienes la receta en la página 300. Si lo prefieres, puedes tomar los ingredientes por separado en lugar de batirlos. Consulta el epígrafe «Alternativa al batido» que encontrarás dentro de unas páginas.
- Si vuelves a tener hambre antes de la hora de la comida, límitate a tomar manzanas (más de una, si te apetece). Puedes picarlas o batirlas, preparar la compota cruda del capítulo 23, optar por la compota cocida (siempre y cuando no contenga aditivos) o elegir peras maduras si las manzanas no te van.
- *Opcional*: Para conseguir un resultado todavía mejor, echa un vistazo a la lista de alimentos problemáticos del capítulo 7 y ve recortándolos en función de cuáles te gustaría evitar mientras haces esta limpieza. Cuantos menos haya en tu dieta, más eficaz será el Batido para eliminar metales pesados.

Durante cuánto tiempo

- Prueba esta limpieza durante tres meses. Respeta el protocolo todas las mañanas durante noventa días para darle una oportunidad real de realizar un cambio en tu vida.
- Si puedes hacerla durante seis meses o más, mucho mejor, sobre todo si tienes síntomas o enfermedades que estén alterando tu vida.
- Puedes seguir con ella una vez transcurridos esos tres o seis meses. Si tienes unos síntomas o una dolencia que los metales puedan estar favoreciendo o si te interesa prevenirla, puedes hacerla durante un año o más para sacar los metales pesados tóxicos que estén muy incrustados en el cerebro. También es posible adoptar la práctica de tomar el Batido para depurar metales pesados toda tu vida.

Por qué

- Empiezas la jornada con agua de limón o de lima para facilitar la eliminación de los metales pesados tóxicos que estén en tu organismo. Es fundamental estar lo suficientemente hidratado para que, cuando el Batido para depurar metales pesados empiece a desarraigarlos y a intentar eliminarlos, dispongas de una hidratación suficiente como para

expulsarlos de tu organismo (si tienes intolerancia a los limones y a las limas, consulta el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas»).

- El zumo de apio viene a continuación para soltar los metales y prepararlos para que el batido pueda reunirlos. Además, ayuda a recuperar zonas dentro de los órganos que hayan sido dañadas por ellos mientras que las agrupaciones de sales de sodio desactivan su carga tóxica y los hacen menos dañinos (si no puedes conseguir apio o no lo toleras, consulta el capítulo 21).
- El Batido para depurar metales pesados es lo más importante en esta limpieza, el único protocolo disponible con la combinación correcta de ingredientes para extraer tanto los metales pesados tóxicos que están profundamente arraigados en tus órganos como los que flotan libremente, así como los vertidos oxidativos que también te provocan problemas, y sacarlos del cuerpo de manera segura. Encontrarás mucha más información acerca de cómo actúa y de por qué es importante en las páginas siguientes.
- Si tienes hambre a lo largo de la mañana, las manzanas constituyen un tentempié excelente porque son un alimento limpiador profundamente medicinal. Su pectina ayuda a absorber la bilis que entra en el tracto intestinal procedente del hígado y que puede contener trazas de metales pesados tóxicos porque el batido los está desincrustando del hígado.
- Debes evitar las grasas radicales durante toda la mañana porque es importante evitar que la sangre se espese para que los metales pesados tóxicos puedan limpiarse con más facilidad.

CÓMO ACTÚA LA DEPURACIÓN DE METALES PESADOS

La eliminación de los metales pesados tóxicos del organismo es algo parecido a ese juego infantil que se llamaba *Operación*. Para ganar hay que coger unas pinzas e ir cuidadosamente retirando huesecitos y órganos del cuerpo representado en el tablero sin rozar los bordes —porque eso dispara la alarma— ni dejar caer los trocitos. Es todo cuestión de tener mano firme. Aunque extraer metales pesados es mucho más complejo, también es importante la firmeza. Para que un protocolo sea eficaz, es fundamental que

las herramientas y el método que elijas no los dejen caer por el camino ni creen alteraciones, que es precisamente el problema que provocan otros protocolos para «depurarlos». Cuando no se limpian correctamente, se nos acaban cayendo y perdemos el juego.

Cinco herramientas fundamentales

En el mundo de la medicina alternativa circulan sugerencias acerca de la quelación de los metales pesados tóxicos. A menudo se recomienda chlorella, por ejemplo, para eliminarlos. Sin embargo, la realidad es que, si esto fuera *Operación*, la chlorella dispararía la alarma a derecha e izquierda porque, aunque efectivamente puede desalojar algunos de ellos, lo hace de una forma imprudente. Cuando los recoge, los vuelve a dejar caer otra vez muy pronto y los libera en los tejidos cercanos... con lo que se garantiza que los síntomas van a continuar, van a surgir otros nuevos o las dos cosas a la vez.

En ocasiones se recomiendan hierbas como el ajo para eliminarlos. Aunque al menos este no tiende a dejarlos caer, eso se debe sobre todo a que no desaloja ni elimina demasiados. Donde actúa es en el tracto intestinal. El componente sulfuroso que contiene produce una reacción similar a la expectoración formando mucosidad de forma positiva alrededor de los vasos sanguíneos. Con ello, en el mejor de los casos, consigue aflojar parte de los metales pesados tóxicos que se encuentran ahí. En otros aspectos es una planta muy importante. Es fabulosa para el sistema inmunitario. Lo que sucede es que no es una herramienta especializada en la depuración de metales pesados.

Lo importante a la hora de depurarlos es contar con herramientas específicas, que son fundamentales para hacerlo bien. Sin ellas, no puedes conseguirlo. Los ingredientes clave del Batido para depurar metales tóxicos son:

- Arándanos silvestres (disponibles congelados o en polvo puro)
- Espirulina (encuentra el tipo correcto en mi directorio de suplementos en www.medicalmedium.com)
- Zumo de hierba de cebada en polvo (encuentra el tipo correcto en mi directorio de suplementos)

- Cilantro fresco
- Dulce del Atlántico

También es clave tener el entorno corporal correcto para extraer los metales pesados tóxicos de los órganos, del torrente sanguíneo y, finalmente, de todo el cuerpo. Las técnicas que encontrarás en otras fuentes son demasiado duras y abrasivas... y, además, los dejan caer mientras están todavía dentro del organismo. Algunas los transportan un poco más que otras pero, en cualquier caso, los sueltan demasiado pronto y les permiten con ello volver a asentarse en los órganos. Es importantísimo ser consciente de eso cuando intentas limpiar algo que lleva en tu cuerpo desde que fuiste concebido... y eso es lo que sucede con los metales pesados tóxicos porque ya los recibimos a través del espermatozoide y el óvulo que nos crearon, probablemente recogimos más en el útero y hemos seguido adquiriéndolos continuamente desde las primeras etapas de nuestra vida hasta hoy.

Una búsqueda de un huevo de Pascua

No todos los metales pesados tóxicos que tenemos en el cuerpo están en lugares a los que resulta difícil acceder. Algunos pueden estar en los riñones, de modo que, en el momento en que se liberan del revestimiento interior de estos, no tienen que viajar mucho para salir del cuerpo porque los orinamos inmediatamente. Quizá solo sea necesario un ingrediente de los cinco para desalojarlos completamente. Otros están en lugares a los que resulta igual de fácil acceder, como el intestino delgado. En este caso es posible que solo hagan falta dos de los cinco ingredientes para reunirlos y conducirlos de forma segura por el recto mediante el proceso de eliminación. Otros están en puntos del cerebro relativamente accesibles y puede que solo necesites tres de los cinco ingredientes para asegurarte de que se retiran totalmente y recorren con éxito toda la distancia. Y luego hay situaciones en las que han llegado a tejidos más profundos de algunas áreas del cerebro y al núcleo del hígado, y ahí van a hacer falta cuatro o los cinco ingredientes para eliminarlos del cuerpo de forma segura.

En cualquier caso, debes incorporar los cinco siempre que puedas porque cada uno de ellos sirve de respaldo a los demás... y no sabes lo

profundamente que se han asentado tanto los metales pesados como sus desechos en tu cuerpo. Además, debes firmar la póliza de seguros que supone tomar zumo de apio para empezar la jornada porque sus agrupaciones de sales de sodio tienen la capacidad de ablandarlos y prepararlos para que los cinco ingredientes puedan sacarlos.

Con esto quiero decir que no hay un solo héroe en el Batido para depurar metales pesados. Cada ingrediente tiene la capacidad de desarraigar metales pesados de tu cuerpo, tanto en lugares de fácil acceso como en otros inesperados. Es como buscar un huevo de Pascua; cada ingrediente revisa tu organismo por su cuenta, como unos hermanos a los que se suelta en el parque para que busquen «huevos de Pascua». La hermanita pequeña tiene las mismas probabilidades que su hermano mayor de llenar su cesta porque todo depende del lugar al que hayan ido corriendo. Es decir, si crees que la espirulina o el cilantro son la auténtica estrella de esta depuración, no te sorprendas si, cuando el dulce pasa por ahí, barre un depósito crítico que estaba provocando un síntoma que ha convertido tu vida en una lucha.

Un juego de parejas

Como vimos al principio de este capítulo, son muchas las variedades diferentes de metales pesados tóxicos que pueden instalarse en nuestro cuerpo. Esa es otra de las razones por las que el Batido para depurar metales pesados lleva ingredientes tan variados. Cada uno de ellos tiene una capacidad distinta para actuar sobre diferentes metales pesados tóxicos. Al beber el batido, uno de ellos se aferrará con más facilidad al aluminio mientras que otro tendrá más posibilidades de engancharse al cobre o al níquel y a otro se le dará mejor el mercurio. Son aspectos muy complejos que los fabricantes de otras modalidades para eliminar metales pesados tóxicos ni siquiera tienen en cuenta.

Además, es importante señalar que no solo vamos por ahí con metales pesados tóxicos aislados en nuestro organismo. Existen también aleaciones que debemos considerar, bolsas de mercurio y aluminio fusionados, por ejemplo, o de otros metales que se han encontrado dentro de nuestro cuerpo y se han unificado, además de los vertidos oxidativos corrosivos que producen estas reacciones metálicas. Otros programas tampoco tienen esto en cuenta porque nadie comprende que esta situación se está produciendo

en nuestro cuerpo y que es más difícil desalojar y rodear a las aleaciones y a sus desechos que a los metales cuando están solos.

No se puede sencillamente juntar todo para crear un proceso de quelación. Hace falta una estructura sistemática para asegurarnos de que se están considerando todas las sutilezas que conlleva desarraigar metales pesados para expulsarlos del organismo. La verdadera respuesta a la hora de abordar distintos metales pesados tóxicos en diferentes combinaciones y cantidades y en diversas zonas del cuerpo está aquí, en este protocolo de limpieza para depurar metales pesados. Los cinco ingredientes del batido más la póliza de seguros de las agrupaciones de sales de sodio del zumo de apio (y el extra que supone tomar agua de limón o de lima en cuanto te levantas) es lo que te va a aportar los resultados y la paz mental que mereces (también puedes convertir esta depuración en parte de la limpieza 3:6:9. Al final de este capítulo encontrarás más detalles).

Estoy contentísimo de ver cómo la conciencia que empecé a compartir hace ya casi cuatro décadas acerca de los metales pesados tóxicos que albergamos en nuestro interior y la necesidad de depurarlos no ha hecho más que crecer. Resulta sorprendente haber pasado de hablar por aquel entonces en conferencias dentales holísticas al punto en que estamos ahora. También es importante que sepas que esta es la fuente original de la conversación acerca de la depuración cotidiana de estos metales para que seas consciente de que también lo es de la forma en la que puedes limpiarlos correctamente.

CÓMO SOLUCIONAR LA FALTA DE INGREDIENTES

Sé que habrá días en los que las fruterías de tu zona se queden sin cilantro, que lo que tengan no esté lo suficientemente fresco o que no dispongan de dulce ni arándanos silvestres congelados. Pero tampoco esos días debes saltarte tu Batido para depurar metales pesados. Hazlo con los ingredientes que tengas. Asegúrate de incorporarle espirulina, zumo de hierba de cebada en polvo y arándanos silvestres en polvo (ten estos últimos siempre a mano para cuando te quedes sin los congelados) para ir tirando hasta que dispongas otra vez de los otros ingredientes.

Si una mañana tienes que saltártelo completamente, lo entiendo. Intenta tomar el agua de limón o de lima, el zumo de apio, las manzanas y otras recetas del capítulo 23, «Recetas para las limpiezas». A continuación, añade un día *con* el batido al final de la limpieza para compensar el que perdiste a la mitad. Si, por el contrario, tomas una grasa radical o algún alimento problemático, como huevos, en lugar del Batido para depurar metales tóxicos —o si ingieres este *y también* una grasa radical o un alimento problemático a lo largo de la mañana—, tendrás que añadir tres días extra al final de la limpieza.

ALTERNATIVA AL BATIDO

No hace falta que introduzcas los ingredientes en tu cuerpo en forma de batido. Aunque es la forma más rápida y fácil de hacerlo, no es la única. También puedes asegurarte de consumir cada uno de los cinco alimentos claves en el transcurso de 24 horas. Puedes, por ejemplo, decidir tomar dos tazas de arándanos silvestres con fruta picada por la mañana, agua de coco con una cucharadita de espirulina y otra de zumo de hierba de cebada en polvo por la tarde y una ensalada que incluya una taza de cilantro y una cucharada sopera de dulce del Atlántico para cenar (otra forma fácil de disfrutar de la espirulina y el zumo de hierba de cebada en polvo es mezclarlos con un plátano machacado).

Si optas por el batido, tu cuerpo tiene que trabajar menos para procesarlos y los metales pesados tóxicos salen ofreciendo menos resistencia. Con este enfoque de separar y espaciar los ingredientes, tiene que trabajar un poco más para expulsarlos. No pasa nada. Si no te gustan los batidos, no tienes batidora o por cualquier otra razón prefieres esta forma de hacerlo, sigue siendo eficaz... y es mucho mejor que saltártelo completamente. Si optas por esa vía de separar los ingredientes, no dejes de tomar el agua de limón o lima y el zumo de apio al levantarte.

ADAPTACIONES PARA LOS NIÑOS

Por lo general, un niño no tiene apetito suficiente para tomar toda la cantidad de Batido para depurar metales pesados que se obtiene siguiendo la receta. Para calcular la porción adecuada para él, imagina que se va a

tomar un vaso de zumo de manzana. ¿Qué cantidad suele tomar? ¿Un cuarto de litro? ¿Trescientos o trescientos cincuenta mililitros? Pues esa será la cantidad apropiada de batido que deberás darle. Puedes reducir la receta —por ejemplo, recortándola a la mitad o a dos tercios (asegurándote de mantener los cinco ingredientes clave en las cantidades proporcionales) — o hacerla entera y tomarte tú lo que sobre. Asimismo, puedes darle los ingredientes por separado a lo largo de veinticuatro horas, como en la alternativa al batido que acabamos de ver.

También puedes seguir con el resto de la limpieza para tu hijo. No pasa nada si no se toma el agua de limón o de lima y si reduce la cantidad de zumo de apio según lo que le venga mejor. En la tabla de la página 480 encontrarás más indicaciones sobre las cantidades de zumo de apio para los niños.

LA DEPURACIÓN DE METALES PESADOS Y LA 3:6:9

Puedes realzar tu depuración de metales pesados incorporando el batido (o sus ingredientes por separado) a la limpieza 3:6:9 original o simplificada. Lee las opciones de los capítulos 10 u 11 y luego consulta la «Modificación para la depuración de metales pesados» al principio del capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas».

Y para mejorarlo todavía más, revisa el capítulo 12, «Limpieza 3:6:9 avanzada». Lleva incorporada esta depuración junto con numerosos otros beneficios curativos.

CAPÍTULO 18.

Limpieza monodieta

La monodieta puede ser una técnica estupenda para recuperarse de determinados problemas de salud. Tiene varias aplicaciones, sobre todo curar el intestino y las alergias alimentarias. Cuando sufrí un envenenamiento alimentario siendo niño, me salvó la vida.

Averiguar qué comer cuando tienes un problema digestivo puede parecer una tarea imposible. Hay muchísimas personas con celiaquía, colitis, enfermedad de Crohn, síndrome del intestino irritable, sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado, estreñimiento, diarrea, cólicos, dolor de estómago e hinchazón que se sienten perdidas porque no saben cómo hacer que la comida les sienta bien y van pasando de una dieta de moda a otra. Es comprensible cuando no encuentras la explicación de lo que te sucede internamente y te provoca tanto sufrimiento. Los diagnósticos y los nombres de enfermedades no ofrecen una respuesta sobre la causa. Y también hay muchas personas que tienen problemas estomacales e intestinales no diagnosticados, un tema que veremos más adelante en este mismo capítulo. Diagnosticadas o no diagnosticadas, cuando nadie puede explicar las molestias que se producen en el tracto digestivo, mucha gente llega a tener incluso miedo de comer. Para los que viven un día tras otro con problemas intestinales, tanto si se les ha dado un nombre como si no, la idea de depurarse puede parecer algo fuera de su alcance. Primero necesitan saber cómo funcionar y comer.

Un aspecto no descubierto de muchos trastornos digestivos es la actividad vírica y bacteriana. Tanto los virus como las bacterias improductivas pueden incrustarse en los revestimientos del tracto intestinal. Allí se alimentan de los camorristas que aciertan a pasar cerca: desde alimentos patógenos como huevos, productos lácteos y gluten hasta metales pesados tóxicos. Cuando las bacterias prosperan, pueden irritar e inflamar los

revestimientos, y cuando lo hacen determinados virus, liberan neurotoxinas sumamente alergénicas para las terminaciones nerviosas intestinales que están dentro de ellos. También es habitual que tanto virus como bacterias vivan en el hígado, donde producen a menudo neurotoxinas capaces de llegar al tracto digestivo. Todo ello puede dar lugar a molestias digestivas, espasmos gástricos, exceso de gases o incluso colitis ulcerosa (las investigaciones y la ciencia médica no saben que el virus del herpes zóster puede provocar una hemorragia en los vasos sanguíneos intestinales). En resumen, la actividad vírica y bacteriana puede hacer que los nervios unidos a las paredes del intestino se vuelvan extremadamente hipersensibles. Esto es lo que muchos sienten cuando comen y los alimentos viajan por su tracto intestinal. Notan cómo tocan las paredes intestinales y excitan los nervios sensibles que están inflamados por culpa de las neurotoxinas víricas y la actividad bacteriana.

El objetivo de la monodieta es abordar este dilema. Mono significa «uno». Esta forma de comer consiste en hacerlo de un modo muy, muy simple, limitándose a uno o dos (o, en ocasiones, tres) alimentos concretos para ayudar al tracto digestivo a recuperarse. Entre otros beneficios, las técnicas que encontrarás en este capítulo están diseñadas para devolver la vida a las glándulas estomacales que producen ácido gástrico, de modo que el ácido clorhídrico pueda recuperarse y descomponer los alimentos. Al mismo tiempo, mejoran el estado del hígado. La mayoría de la gente lo tiene estancado y lento, lleno de camorristas tóxicos. La monodieta puede limpiarlo y restablecerlo para que la bilis que produce sea capaz de descomponer correctamente las grasas.

Estos planes son ideales para los que tienen un tracto intestinal hipersensible, porque las opciones de comidas lo calman mientras se mueven por el organismo. Al mismo tiempo, matan de hambre a patógenos como los virus y las bacterias que con tanta frecuencia están detrás de los trastornos gastrointestinales. Además, ofrecen al cuerpo una depuración suave que no lo abrume.

Por todas estas razones y algunas más, puede ser también una técnica valiosísima para recuperarse de la gripe, la gastroenteritis vírica, el envenenamiento alimentario, las alergias o sensibilidades a determinados alimentos, los trastornos de la alimentación, el ayuno o las úlceras o cuando unas penalidades o un estrés muy grandes han forzado la digestión y

dificultado la capacidad de procesar comidas complicadas. Cuando estés sufriendo cualquiera de estas dolencias físicas o emocionales, la monodieta puede ayudarte.

LA LIMPIEZA MONODIETA

La monodieta es diferente de las otras limpiezas de este libro. Aunque pone a tu cuerpo en un suave estado de depuración y puede actuar como una potente minilimpieza si lo que deseas es hacer una puesta a punto y potenciar tus sentidos, su propósito principal es ayudarte cuando no has sido capaz de encontrar una manera de proceder con respecto a la comida. Cuando resuelves tu problema con ella, puedes permitirte más tarde probar las otras limpiezas de este libro, una vez que tu hígado y tu aparato digestivo se hayan curado algo.

Qué

- *Opcional*: Bebe entre medio y un litro de agua de limón o de lima al despertarte (en el capítulo 23 encontrarás la receta con las proporciones adecuadas de limón o lima y de agua). Espera entre 15 y 30 minutos y luego:
- Toma medio litro de zumo de apio fresco por la mañana con el estómago vacío. Lo ideal sería que fueras aumentándolo hasta 700 mililitros y, en su momento, hasta dos litros a lo largo de la mañana. Si fuera necesario, puedes dividirlo en dos porciones y tomar medio litro por la mañana y el otro cuarto o medio litro más tarde (y, si tu aparato digestivo está realmente sensible, puedes comenzar con 100 mililitros por la mañana y luego irlos aumentando. Si eres incapaz de tomar zumo de apio, puedes empezar con zumo de pepino puro en la cantidad que desees). También en este caso se aplica la norma habitual: espera al menos entre 15 y 30 minutos después de terminar el zumo de apio y antes de comer o beber cualquier otra cosa.
- Elige una de las opciones de monodieta de esta página para ir haciendo pequeñas comidas a lo largo del día. Puedes hacer la primera por la mañana o empezar a comer a mediodía, dependiendo del

hambre que tengas, de la cantidad de zumo de apio que hayas consumido y del tipo de combustible que necesites por la mañana. Deberás limitarte a esta opción durante toda la limpieza monodieta y no ir eligiendo una distinta para las diferentes comidas de cada día. Por ejemplo, si eliges plátano y lechuga, eso será lo que debas tomar siempre todos los días que hagas la limpieza. Dicho esto, puedes perfectamente experimentar un poco cuál es la que más te gusta antes de decidirte por una.

- *Opcional*: Si quieres tomar otra cosa a lo largo del día, puedes beber zumo de pepino puro por la tarde. No es necesario que lo hagas si no te apetece y este zumo de la tarde no debe sustituir al de apio de por la mañana.
- No utilices sal, condimentos ni especias. En la monodieta, cuanto más simple, mejor. Evita también los alimentos problemáticos del capítulo 7. Esto significa que no debes añadir aceite, mantequilla, yogur, salsa de soja ni coconut aminos a la comida. Límitate al alimento o alimentos concretos del plan que hayas elegido. Sí puedes condimentarlos con zumo de limón fresco.
- En el transcurso del día, bebe alrededor de 1 litro de agua además del agua de limón o de lima opcional de por la mañana. Asegúrate de espaciarlo del zumo de apio. Además, intenta no beber mientras estás comiendo. Puedes tomar agua de coco siempre y cuando no sea rosa ni roja ni contenga aromas naturales. Debe ser *además* del litro de agua (si lo deseas, puedes beber más de un litro. Si consideras que necesitas más líquido en cualquier momento de la limpieza, no te contengas. Permítete mejorar tus niveles de hidratación. Evita el agua con un pH superior a 8,0. Para averiguar por qué, consulta el capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse»):

Opciones de monodieta

Estas son las posibilidades que tienes a la hora de elegir un plan de monodieta. En páginas posteriores de este capítulo las iremos explicando con más detalle. Recuerda también que, elijas la que elijas, deberás empezar cada día con zumo de apio tal y como se ha indicado.

- Plátano (con lechuga opcional)
- Papaya (con lechuga opcional)
- Plátano + papaya (con lechuga opcional)
- Patatas al vapor (con lechuga opcional)
- Guisantes al vapor (con lechuga opcional)
- Calabaza al vapor + judías verdes, coles de Bruselas o espárragos al vapor (con lechuga opcional)

Durante cuánto tiempo

- Intenta hacer la monodieta un mínimo de una semana cada vez.
- Puedes hacerla durante más tiempo si lo necesitas. Por ejemplo, puedes decidir seguirla entre uno y tres meses, seis meses o incluso entre uno y dos años.
- Determinar la duración es un proceso diferente para cada persona. Depende en gran medida de la condición en la que estabas cuando empezaste y el grado de curación que precisa tu cuerpo. Ten en cuenta, por ejemplo, que si tienes inflamación en el tracto digestivo, ya sea en el estómago, el duodeno, el intestino delgado o el colon —y recuerda que la investigación y la ciencia médicas y los profesionales sanitarios desconocen que esta inflamación está provocada por virus, bacterias improductivas y metales pesados tóxicos de los que se alimentan—, vas a tardar un tiempo en matar las bacterias y los virus y en restaurar el revestimiento intestinal y, al mismo tiempo, mejorar tu producción de ácido clorhídrico y reforzar la producción de bilis en el hígado. Si bien puedes, con el tiempo, conseguirlo comiendo una sola cosa, como plátanos, no es probable que lo hagas de la noche a la mañana si tienes una dolencia más grave. Por otra parte, muchas personas con problemas digestivos sí experimentan resultados en seguida o, al menos, en la primera semana. Sigue practicando la monodieta y no te desanimes si no te sientes mejor desde el principio. Tu cuerpo se está curando mucho sin que se vea y llegará el día en que empieces a percibir y sentir los efectos.

- Cuando vuelvas a una dieta más variada, consulta las directrices de transición que encontrarás al final del capítulo.

Por qué

- El zumo de apio es una parte fundamental de la limpieza monodieta porque mata los virus y las bacterias que provocan muchas dolencias digestivas y es crucial para las neuronas y la función cerebral. Además, introduce en tu sangre sodio valioso y productivo para mantenerte estable. Es importante que tomes una cantidad suficiente, sea cual fuere el plan que elijas. En caso necesario, puedes empezar con cien mililitros e irlos aumentando hasta llegar al medio litro y, a ser posible, hasta el litro para manejar los antojos. Las agrupaciones de sales de sodio que contiene son lo que realmente los combate. La mayoría son de sal, y eso es lo que puede causarnos problemas porque nos impulsa a echar mano de alimentos que nos van a entorpecer. Si un día te quedas sin apio o si todavía no has llegado a la cantidad recomendada, estate preparado para que puedan surgirte más antojos. Tienes que aceptar que van a aparecer y superarlos. En el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», encontrarás más información sobre lo que debes hacer si no dispones de apio.
- Como ya has leído, el objetivo de la monodieta es calmar el tracto digestivo, matar de hambre a los patógenos que están detrás de muchísimas enfermedades crónicas y permitir a tu cuerpo entrar en un estado de depuración suave. Su sencillez permite también a tu organismo disponer de mejor acceso que nunca a los nutrientes. No tener que digerir grasas radicales y comidas complejas permite a tu tracto gastrointestinal hacer un reinicio que beneficia a toda tu persona.
- La gente no sabe realmente lo sensible que es a la comida. Tampoco es consciente de que está consumiendo productos que alimentan a los patógenos que provocan las dolencias, como ya vimos en el capítulo 7, «Alimentos problemáticos». La monodieta evita todo aquello que favorece los problemas víricos y bacterianos, agota el ácido clorhídrico y debilita el hígado —unos alimentos de los que las personas casi nunca son conscientes de que están favoreciendo sus

molestias— y eso es, en parte, el motivo de que aporte alivio. Cuando vuelvas en su momento a comer más cosas, podrás ir haciéndolo de forma metódica para aprender qué alimentos te dan problemas y merece la pena que los excluyas de la dieta durante más tiempo.

- En próximas páginas de este mismo capítulo veremos cómo cada una de las opciones de monodieta sirve para unas situaciones de salud concretas.

PREOCUPACIÓN POR UNA POSIBLE CARENCIA

Si te preocupa la idea de sufrir carencias durante una monodieta, debes saber que *ya llegaste* a la limpieza con ellas. Todo el mundo las tiene, tanto si sufre problemas digestivos o enfermedades crónicas como si va por ahí sintiéndose estupendamente, con pocos o ningún síntoma. El revestimiento del tracto digestivo de mucha gente no funciona como debe. Está inflamado, irritado y dañado por culpa de patógenos como virus y bacterias improductivas y otras toxinas (como los metales pesados tóxicos) además de años de comer alimentos ricos en grasas, por no mencionar los procesados. Todo esto entorpece nuestra capacidad para absorber los nutrientes. Todo el mundo tiene carencias.

Seguir correctamente una monodieta no te va a provocar ninguna, sino más bien todo lo contrario. No solo te aportará las sustancias fitoquímicas curativas y antioxidantes, oligoelementos, sales minerales y sustancias antivíricas y antibacterianas que necesitas con tanta urgencia sino que ayudará a reparar el revestimiento dañado y matará de hambre a los virus y bacterias improductivas que provocaron esos daños. Al mismo tiempo, restaurará el ácido clorhídrico, lo que te permitirá descomponer mejor las proteínas y otros nutrientes de la comida y matar a los virus y las bacterias de forma natural, por ti mismo. Además, recupera el hígado para que tus reservas de bilis sean fuertes y puedan volver a descomponer correctamente las grasas. Considera también que las distintas opciones que has visto están repletas de nutrientes. Son unos alimentos más nutritivos y antipatógenos que cualquiera de los que has comido en tu vida. Al tomarlos individualmente y en mayor cantidad, obtienes más nutrición que nunca. La

combinación de todos estos beneficios reduce las carencias. Si hay algo más que te preocupe, incluidos temas relacionados con las proteínas y la grasa, consulta la sección «Miedo a la monodieta», casi al final de este capítulo.

Aun en el caso de que pasaras mucho tiempo siguiendo la limpieza monodieta, lo único que estarías haciendo sería corregir las carencias, no aumentarlas. Comer de forma equivocada, con muchos alimentos erróneos, mientras luchas con un trastorno digestivo que nadie entiende realmente, no corrige los déficits. Tampoco se consigue tomando probióticos ni hablando de la microbiota. La forma de evitar las auténticas carencias y sanar es tomar las medidas adecuadas para curar las verdaderas causas de tus lesiones utilizando alimentos sumamente nutritivos.

TODO ACERCA DE LOS ALIMENTOS CORRECTOS

Hacer una monodieta no significa elegir cualquier alimento y tomarlo en exclusiva. Se trata de escoger una de las opciones indicadas en este capítulo y utilizarla correctamente. Todas ellas son nutritivas y calman el estómago y los revestimientos intestinales, y no son astringentes, ácidas, irritantes ni duras, como pueden ser los frutos secos, las semillas y los cereales. Si eligieras un alimento que no aparece en este capítulo, alterarías tu organismo más que si no hicieras monodieta. Los arándanos, tanto rojos como azules, y las uvas, por ejemplo, son unos alimentos muy medicinales, pero si una persona con la digestión debilitada y los revestimientos del tracto digestivo irritados centrara su dieta en ellos, probablemente sufriría molestias porque pueden ser demasiado agrios y astringentes. Y, en el caso de estos alimentos concretos, las pieles pueden ser difíciles de procesar en grandes cantidades.

A veces oímos a profesionales sanitarios recomendar comer uvas y solo uvas. No se dan cuenta de que, al ser astringentes, ácidas y agrias, pueden hacer que los que tengan algún trastorno digestivo se sientan aún peor. Es una elección equivocada para una monodieta. Comer solo uvas es un ejemplo de cómo alguien cogió la idea del Espíritu de la Compasión que empecé a transmitir en conferencias hace ya décadas tanto a profesionales como a personas que estaban intentando curarse y luego le dio la vuelta al concepto y lo transmitió de forma equivocada. En este libro estás leyendo lo

que sobre la monodieta para enfermedades crónicas dice la fuente original, no alguien a quien le gustaban una o dos cosas y se acostumbró a comer solo eso durante periodos largos.

Por tanto, ni los arándanos ni las uvas son apropiadas para esto y tampoco aportan suficientes calorías para seguir este tipo de dieta durante mucho tiempo. Se puede estar uno o dos días tomando solo estas frutas medicinales, aunque no se recomienda para las personas con molestias o dolor digestivo crónicos. Pertenecen más bien al apartado de tentempiés e ingredientes en una dieta más variada para acceder a sus beneficios curativos. Y lo mismo sucede con los higos. Un régimen de comidas no debe basarse exclusivamente en ellos. Su piel masajea el tracto intestinal y, por muy bueno que eso sea con moderación, puede llegar a resultar demasiado agresivo si es el único alimento que tomas. La coliflor cruda es también un producto fabuloso. Es curativa y medicinal y debería formar parte de la dieta si esta incluye una variedad de alimentos. Sin embargo, tomar solo coliflor cruda y nada más día tras día resulta demasiado fibroso para un tracto digestivo muy sensible. Es algo parecido a la col crespa (kale), estupenda para el cuerpo pero que no debe consumirse en lugar de todas las demás cosas. Es fibrosa, tiene muchos hilos y es preferible tomarla junto a muchas otras cosas más. Los mejores alimentos para una monodieta, aunque extremadamente curativos y ricos en nutrientes, son más suaves para un organismo sensible.

A la hora de elegir una monodieta, no podemos confiar en lo que nos han enseñado acerca de los alimentos suaves. No debemos hacerla con huevos, por ejemplo, porque, como ya hemos visto, aunque en el momento no parezcan irritantes, alimentan de una forma muy agresiva a todos los patógenos del cuerpo, tanto los del tracto intestinal como los que están en otros órganos y en el torrente sanguíneo, con lo cual empeoran los problemas digestivos y, a la larga, también cualquier enfermedad que puedan haberte diagnosticado. Casi todo el mundo alberga dentro de su cuerpo patógenos que están esperando a darse un festín a base de alimentos como los huevos. Entre ellos están cepas y mutaciones de virus de todo tipo, como el VEB, el VHH-6, el citomegalovirus, el herpes simple 1 y 2 y el herpes zóster, así como bacterias como el estreptococo, la *E. coli* y el estafilococo y todo tipo de variedades de hongos improductivos, levaduras

y mohos. Como los huevos no son fibrosos, pueden parecer una opción saludable para una monodieta pero, en realidad, son todo lo contrario.

(Dicho esto, si da la casualidad de que vives en algún lugar del planeta en el que son el único alimento disponible y no puedes conseguir ni una sola patata o plátano, o ni siquiera guisantes, y no tienes más remedio que comer solo huevos durante un tiempo, lo entiendo perfectamente. Si una dieta centrada en ellos fuera tu única posibilidad de supervivencia, adelante, tómalos. Si puedes, intenta añadirles una hierba como orégano, tomillo, canela, anís estrellado o cayena, que actúan como antipatógenos en el tracto digestivo, para disminuir el avance de lo que pueda ocurrir cuando alimenten a los patógenos. Ten en cuenta que estas especias pueden ser duras para una persona con trastornos y sensibilidad en el tracto intestinal).

SUPLEMENTOS Y MEDICACIONES

Si deseas información sobre el uso de suplementos mientras estés haciendo la limpieza monodieta, revisa el capítulo 27, «Lo que debes saber acerca de los suplementos».

Si estás tomando medicación, consulta con tu médico acerca de su uso.

CÓMO ELEGIR UN PLAN MONODIETA

Todo el mundo presenta una combinación diferente de diversos patógenos, metales pesados tóxicos y otras toxinas, por lo que puede resultar difícil averiguar exactamente cuál de estos planes de monodieta te va a ir mejor. No te obsesiones demasiado con la decisión. Todos ellos son útiles y puedes probar cualquiera. Tienes plena libertad para experimentar hasta que encuentres el que más te guste. Quizá descubras también que, a medida que vayas leyendo las descripciones, te identifiques más con una que con las otras y te parezca más beneficiosa para tu situación concreta. Sigue tu instinto siempre y cuando respetes las directrices de este capítulo.

Si necesitas tiempo para asimilar la idea de estar bastantes días comiendo solo una cosa, puedes hacer una comida a base de ella exclusivamente para probar. Por ejemplo, plantéate una cena solo a base de patatas al vapor (con o sin lechuga) o un desayuno solo de plátanos (con o sin lechuga).

MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LAS OPCIONES PARA LA MONODIETA

Repito una vez más que hacer una monodieta no es simplemente elegir un alimento y comer solo eso durante un tiempo. Existen unas opciones curativas concretas: plátano, papaya, plátano y papaya, patatas al vapor, guisantes al vapor o calabaza al vapor con judías verdes, coles de Bruselas o espárragos al vapor (todos ellos con la posibilidad de añadirles lechuga).

En todos los casos debes empezar el día tomando agua de limón o de lima opcional y luego zumo de apio fresco. Una buena forma de estructurar el resto de la jornada es disfrutar de la primera toma de comida a media mañana, si tienes hambre. Por la tarde, en algún momento, ponte otro plato de lo mismo y luego disfruta de una última porción para cenar. Un total de tres «raciones» al día. También tienes la opción de tomar cuatro o cinco más pequeñas a lo largo del día o dos comidas pequeñas. Como verás más detalladamente en la sección «Tamaños de las porciones», es muy conveniente experimentar con cantidades más pequeñas el primer día e ir aumentándolas si consideras que esa cantidad no te aportó suficiente energía o si tuviste mucha hambre. No estoy diciendo que ese primer día debas comer poco, sino que no se trata de que te sientes y te comas dos kilos y medio de patatas y luego te sientas atiborrado. Tampoco debes dejar pasar demasiado tiempo sin comer porque puede bajar demasiado el nivel de azúcar en sangre. Eso haría que te sintieras tembloroso y malhumorado o que perdieras energía si estuvieras demasiadas horas sin reponer la glucosa y las sales minerales con uno de estos alimentos.

Veamos ahora cómo te pueden ayudar estas opciones de comidas:

Zumo de apio

Hay tanto que decir acerca de los beneficios del zumo de apio que escribí un libro entero sobre ellos titulado *Médico Médiun. Zumo de apio: La medicina más poderosa de nuestro tiempo sana a millones en todo el mundo*. En él encontrarás respuesta a todas tus preguntas.

Lechuga

No hace falta decir que no es aconsejable comer solo lechuga durante todo el día porque no tiene suficientes calorías. Por sí sola no te aporta el combustible que necesitas para tu jornada. Si decides incluirla en tu monodieta, la vas a tomar *el mismo día* que la papaya, los plátanos, las patatas o las verduras al vapor. Puedes tomarla entera como tentempié o guarnición, usarla como base de ensalada, envolver con ella la comida como si fuera un rollito, picarla o incluso batirla con el alimento que hayas elegido.

La lechuga es autolimitante, por lo que tú decides la cantidad que quieres tomar. Lo que quiero decir es que puedes comerte un puñado periódicamente con el alimento de tu monodieta o tomarte un cuenco grande de ella si te apetece. Resulta difícil comer una cantidad excesiva. Te darás cuenta de cuándo ya no tienes ganas de más. Si nunca te ha apetecido tomarla, prueba a lavar un poco al comenzar la jornada y a tenerla siempre a mano. Si está preparada y disponible, quizá tengas más probabilidades de tomarte algunas hojas.

Si puedes, busca lechuga trocadero. Es la más suave de todas para el revestimiento intestinal. La de hoja roja también es una opción suave. Ambas son más fáciles de digerir de lo que imaginamos. Si eres extrasensible, no cojas una bolsa de mezcla para ensalada, a menos que eso sea lo único que encuentres. Muchas veces incluyen trozos de col crespita, rúcula, radicchio y lombarda que, aunque son saludables, no resultan fáciles de digerir para una persona sensible que intenta hacer una monodieta. Si es lo único que puedes conseguir, trata de escoger los trozos de lechuga o de las hojas más blandas.

Todas las lechugas son antipatogénicas, es decir, antivíricas y antibacterianas. Contienen sustancias químicas que destruyen los patógenos que no deberían vivir dentro de tu tracto intestinal y te libran de ellos (en la sección «Ensaladas» del capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», encontrarás más información acerca de lo curativas que son para la digestión). Tienen trazas de omega-3, proteínas sumamente fáciles de asimilar y digerir y abundantes oligoelementos y sales minerales fundamentales para fabricar sangre y respaldar la función de los neurotransmisores en el cerebro.

Plátano

Los plátanos resultan muy útiles para tomar sobre la marcha. Son fáciles de encontrar y no te obligan a pasar tiempo en la cocina. Además, por lo general, suelen ser baratos. Si te preocupa la idea de que tienen demasiada azúcar, olvida tus miedos. Sus calorías no son tan altas como podrías creer y están hechos de algo más que glucosa natural. Contienen también proteínas biodisponibles, omegas beneficiosos, fibra, agua, antioxidantes y sustancias fitoquímicas curativas como el potasio. Los alimentos ricos en este mineral, como los plátanos, resultan sumamente útiles para muchas dolencias del aparato digestivo. Él es el que hace, en parte, que esta monodieta sea tan curativa. Ayuda a regular la función cardíaca para mejorar la salud cardiovascular, alimenta el sistema nervioso central y es muy adecuado para la función nerviosa del tracto digestivo.

Los plátanos son también antipatogénicos y un prebiótico increíble. Esto significa, por una parte, que al mismo tiempo que destruyen y eliminan las bacterias improductivas del tracto gastrointestinal uniéndose a ellas, alimentan a los microorganismos beneficiosos que se encuentran allí. Cuando tomas algo que no alimenta a los patógenos (y nada de lo que aparece en este capítulo lo hace), ya estás ganando. Las propiedades antivíricas, antibacterianas y antifúngicas de los plátanos son un extra.

Como verás en un momento, esta acción antipatogénica es parecida a la de las patatas. Sin embargo, los plátanos tienen una forma diferente de calmar el tracto intestinal, producen un efecto distinto sobre el revestimiento del tracto digestivo. Poseen una cualidad que yo llamo el *Efecto Jesús*, porque es como «caminar sobre el agua». Hace referencia a la forma en la que se mueven por el intestino sin tocar su revestimiento. Sus componentes químicos se convierten en una especie de película escudo entre ambos. Aunque los nutrientes que contienen (y otros alimentos que estén en el intestino al mismo tiempo) pueden atravesar ese escudo y ser absorbidos por el revestimiento intestinal, cuando se descomponen no lo frotran. Sus componentes químicos lo revisten y lo calman como si fuesen un ungüento curativo.

Tú decides cómo disfrutar de tus plátanos en este plan monodieta: enteros, envueltos en hojas de lechuga, batidos o machacados con un tenedor en un cuenco. Si los tomas enteros, asegúrate de masticarlos bien. No te limites a engullirlos y dejar que se deslicen. Cuando tienes problemas digestivos, es bueno empezar el proceso de descomposición en la boca

trabajando ahí el plátano antes de mandarlo hacia abajo. Si eliges la forma batida, no añadas agua. Bate solo los plátanos. Si quieres algo de líquido, es mejor que tomes un poco de agua un ratito antes o después del batido. Intenta evitar beberla *con* el plátano. Cuando tienes el aparato digestivo dañado, no es conveniente beber agua mientras se come ni batir agua con la comida, a menos que sea por alguna razón. El agua diluye el ácido clorhídrico que necesitas para procesar los alimentos en ese instante. Por eso, para digerir lo mejor posible, es preferible que la tomes sola. En realidad, los plátanos son más fáciles de digerir que el agua porque tienen un pH más neutro, el mejor para el estómago y el tracto intestinal. En la mayoría de los casos, el pH del agua es más bajo, lo que hace que se digiera peor (con esto no quiero decir que el agua con un pH alto sea beneficiosa. Consulta la nota del capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse»). El agua de coco es diferente (siempre y cuando no sea rosa ni roja ni contenga aromas naturales), si de verdad necesitas tomar algo de líquido con la comida.

¿Cuántos plátanos?

Cada persona posee un estómago y una capacidad digestiva diferentes. Además, los plátanos también pueden tener distintos tamaños, así que el número que se consume en una limpieza monodieta variará. Algunas personas solo pueden consumir seis, ocho o diez al día, mientras que otras podrían tomar más de quince. Los hombres tienden a ser capaces de comer más mientras que las mujeres, sobre todo las que son menudas o están crónicamente enfermas, no suelen poder con tantos. Hay quien tiene el estómago más pequeño o más acostumbrado a estirarse y admitir más comida de una vez. Por eso la cantidad que necesites para pasar el día será exclusiva de tu persona.

No debes preocuparte de tomar demasiados por miedo al exceso de azúcar o de potasio. Necesitas mucha glucosa para funcionar, mantener fuertes los músculos, reabastecer las células y curarte. Los plátanos son un alimento perfecto para las personas que sufren una enfermedad crónica porque previenen la atrofia muscular provocada por la imposibilidad de hacer la cantidad de ejercicio físico que solían hacer.

Consejos sobre los plátanos

Aquí tienes algunos consejos más relacionados con la monodieta de plátanos:

Intenta no tomar los que estén demasiado maduros, con la piel completamente marrón. Tampoco debes consumir los que están verdes o todavía no tienen manchitas. La piel debe mostrar puntitos marrones pero estar casi toda amarilla y firme.

En ocasiones puede resultar difícil calibrar el grado de madurez porque existen muchas variedades diferentes que proceden de explotaciones de distintas partes del mundo. Esto puede dar lugar a una cierta variabilidad de los indicadores de madurez. Por ejemplo, dos racimos de distintas fuentes pueden tener un aspecto prácticamente igual y el fruto de dentro estar en diferentes fases de madurez. Una señal de que un plátano está todavía verde es cuando lo muerdes y notas una sensación rara en la lengua. Otra es notarlo un poco demasiado duro o firme y otra más, si resulta difícil de pelar, porque la piel se rompe al intentar quitarla.

Para tener éxito en la monodieta de plátanos, debes ir por delante del consumo que vayas haciendo para disponer siempre de algunos en la fase correcta de madurez para tu curación. Es posible que tengas que ir a comprarlos varias veces por semana, aunque también puedes pedirle al frutero una caja entera para contar con suficientes.

Si en algún momento te encuentras con demasiados plátanos maduros y ves que no te va a dar tiempo a comerlos antes de que se pongan marrones, puedes congelarlos. Te recomiendo que los peles y los metas en un recipiente reutilizable. Eso sí, es importante que no esperes a que hayan madurado *demasiado*. Es fácil que suceda si tienes una caja entera y todos maduran a la vez, y de repente te das cuenta un poco demasiado tarde de que están para el arrastre. De todas formas, congelarlos cuando las pieles ya están totalmente cubiertas de manchas de la edad o el fruto está blando no resulta útil. No se mantienen bien en el congelador y, cuando los sacas y los bates, maduran todavía más... lo que no te viene nada bien. Además, cuando se pasan, pueden fermentar. Para recapitular por qué eso no es precisamente lo ideal, consulta el nivel 4 del capítulo 7, «Alimentos problemáticos».

Si, por el contrario, los congelas en el punto perfecto de madurez, está muy bien. Estás guardándolos para usarlos cuando hayas dejado la monodieta, porque para esta es preferible tomarlos frescos. Dicho esto,

disponer de unos cuantos plátanos congelados puede servir para aliviar la ansiedad cuando solo comes eso. Saber que están ahí como respaldo resulta muy útil si te preocupa la posibilidad de no disponer de suficientes algún día concreto. Si tienes que recurrir a ellos como último recurso para tu plan monodieta, descongélalos antes de machacarlos o batirlos. Preparar una cremita rica (triturarlos en el robot de cocina hasta que alcanzan la consistencia de un helado blandito) es un buen recurso si necesitas algo de variedad para mantenerte en el buen camino. De todas formas, el plátano congelado resulta algo más difícil de digerir que el descongelado o el fresco y a algunas personas les puede provocar molestias digestivas cuando están sensibles, así que no es conveniente que te pases un día o varios consecutivos tomando solo eso. Si necesitas recurrir a tus existencias, es preferible que, como norma general, los descongeles.

Los que dicen que los plátanos les provocan estreñimiento es que se los comen cuando todavía no están maduros. La creencia errónea de que son mejores cuando están verdes porque los azúcares todavía no se han formado surge de un engaño deliberado. Existen prejuicios contra el azúcar de la fruta y, aunque a algunas comunidades médicas les encanta esta teoría de que es mala, no está respaldada por ninguna investigación ni por la ciencia. Es solo un invento de profesionales mal informados que temen la fruta porque consideran que toda el azúcar es mala. En realidad, cuanta menos fruta comes, más enfermo estás porque nos ayuda a curarnos. Y tampoco debes evitar los planes monodieta de patatas, guisantes o verduras al vapor. Aportan glucosa fundamental igual que la fruta y pueden facilitar tu curación hasta el punto de que puedas volver a introducir la fruta en tu vida.

Aunque no estés haciendo una monodieta, no es aconsejable poner un plátano con la piel verde en un batido porque cualquier alimento que no esté maduro resulta complicado para los sistemas orgánicos. Contiene un tanino que protege al fruto de los insectos y las aves mientras está en el árbol o en el arbusto. Al madurar, el tanino se transforma en una sustancia antivírica y antibacteriana que nos ayuda a curarnos. Este principio de madurez se aplica también al mundo de las verduras y las hierbas. No debemos recolectar la raíz de bardana demasiado pronto. Con los espárragos, si los dejas crecer demasiado, se ramifican. Las hojas de diente de león, cuando tienen demasiado tiempo, se vuelven extremadamente amargas. Los ganaderos que crían animales para el consumo saben cuándo son más

agradables al paladar. Y así podríamos seguir y seguir. Cada alimento tiene un momento ideal para recolectarlo y usarlo y, en lo que respecta a los plátanos, el mejor para tomarlos es cuando tienen la piel amarilla con puntitos marrones (es decir, siempre y cuando sean de la variedad habitual que venden en las tiendas. Si tienes la suerte de poder conseguir variedades locales, sus indicadores de madurez pueden variar; por lo general, se definen por la facilidad para pelarlos).

Papaya

Si alguna persona tiene problemas de estreñimiento, las opciones de monodieta más útiles son las de papaya, plátano o plátano y papaya. Esta última es muy eficaz para aliviar el estreñimiento constante, crónico y continuado y también para los que han perdido el ácido clorhídrico y carecen prácticamente de fuerza gástrica (que se refleja en una digestión extremadamente difícil con hinchazón, dolor gástrico, inflamación, cólicos, espasmos, reflujo ácido, hernia de hiato o bloqueos provocados por tejido cicatricial o intervenciones quirúrgicas previas; también puede dar lugar a un trastorno intestinal). Si el estreñimiento es intermitente y no continuado, puedes incorporar el plátano.

Siempre que una persona ha pasado por un periodo de no comer, ya sea por un ayuno, anorexia o una enfermedad grave, el batido de papaya es mágico para el proceso de realimentación porque ofrece abundantes calorías, calma los nervios, es antivírico y antibacteriano, contiene oligoelementos y beta-caroteno y se digiere con mucha facilidad. En la página 306 encontrarás la receta del Budín de papaya. Si lo deseas, puedes añadir lechuga.

Es importante utilizar solo frutas no transgénicas. Busca las Maradol, una amplia variedad no modificada genéticamente. Asegúrate también de tomarla solo madura; la pulpa debe poder tomarse con cuchara. Por lo general se puede calibrar el grado de madurez por fuera, cuando la piel tiene trozos naranjas o amarillos y cede a la presión del pulgar como un aguacate maduro. Como en el caso de los plátanos, planifica con antelación para disponer de un suministro continuado de frutos en proceso de maduración. Muchos de los frutereros que tienen la variedad Maradol ofrecen

la posibilidad de comprar una caja con descuento, lo que te permite contar con la cantidad que necesitas para la monodieta.

Patatas al vapor

La patata como monodieta es ideal para las personas con deposiciones blandas o demasiado frecuentes. Por sí sola también resulta útil para los que tienen muy poco ácido clorhídrico y escasez de ácidos gástricos. Sirve para todo: resulta lo suficientemente sustanciosa como para mantener a una persona que, en condiciones normales, dependería de las proteínas animales (huevos, pollo, pescado, pavo o ternera) o vegetales (frutos secos, semillas, manteca de cacahuete o tofu) como fuente de calorías y no puede tomarlas por una inflamación intestinal o alguna otra sensibilidad extrema. No solo contiene proteínas extremadamente fáciles de asimilar sino que es rica en minerales como el potasio y el aminoácido L-lisina que ayuda a reducir la inflamación provocada por los patógenos. Es buena para las úlceras y el ardor de estómago.

En ocasiones se nos dice que tengamos cuidado con ellas porque pertenecen a la familia de las solanáceas. Esta palabra desencadena inmediatamente una sensación de miedo. Por eso la gente teme a las patatas y le preocupa la posibilidad de tener sensibilidad o alergia a ellas. Pero no se merecen esta reputación ni deberíamos temerlas porque son una fuente de hidratos de carbono. Las teorías de que las solanáceas provocan problemas fue creada por personas que intentaban adivinar lo que les pasa a otras y no tenían ni idea de cuáles son las causas de las enfermedades crónicas. Los miedos los provocan las conjeturas y luego, cuando el rumor empieza a circular, se convierte en «sabiduría» común completamente tergiversada y errónea, y eso confunde a la gente. Es lo mismo que sucede con el azúcar de la fruta, las lectinas, los oxalatos y muchos otros componentes de los alimentos que se rehúyen sin motivo científico real y que no provocan ningún daño. Las solanáceas entran en esta categoría de miedo creado por representantes de las industrias que no saben qué es lo que provoca las enfermedades de la población. «Solanácea» y «carbohidrato» son unas clasificaciones muy amplias y, si dejamos que estos términos nos asusten, nos negaremos la posibilidad de curarnos. Aunque efectivamente existen algunas hierbas solanáceas silvestres que no

son comestibles, las frutas y verduras como los tomates, las patatas, las berenjenas y los pimientos que encontramos en la frutería no entran en esta categoría. Y aunque efectivamente hay formas de hidratos de carbono, como el trigo procesado, que no resultan beneficiosas para nuestra salud, eso no significa que las patatas sean problemáticas. Pueden salvar la vida de las personas. Llevo décadas observándolo.

Tampoco debemos evitarlas por ser un «alimento blanco». ¿Consideramos que la manzana o el rábano lo son? ¿Y una chirimoya? Cuando los partes, son blancos por dentro, pero no los etiquetamos como tal porque sabemos que son nutritivos. Y lo mismo sucede con los arándanos morados aunque muchas variedades cultivadas lo son tanto por dentro que parecen casi transparentes. Las patatas en la tienda aparecen como montones marrones, amarillos, morados o rojos. Déjame que te recuerde que no pertenecen a la categoría de «alimentos blancos», una designación que debería reservarse para productos refinados como el pan blanco.

Toma nota de que, cuando hablamos de monodieta de patatas, nos estamos refiriendo exclusivamente a patatas al vapor sencillas y sin nada más. No estamos hablando de patatas asadas, a la parrilla ni hervidas, por muy deliciosas que puedan ser en otros momentos de nuestra vida, y desde luego no a las fritas ni a las patatas al vapor con aceite, mantequilla, crema agria o condimentos. Mientras estés haciendo la monodieta, puedes añadirle un chorreón de zumo de limón fresco para darles sabor. Evita las especias. Una opción realmente curativa para las personas con digestión sensible es tomarlas envueltas en hojas de lechuga o sobre un lecho de esta. Si prefieres no tomar las pieles porque consideras que son más difíciles de digerir, debes saber que la piel de una patata al vapor se digiere muy bien y está repleta de componentes antivíricos y nutrientes. Si las que vas a tomar son convencionales, puedes pelarlas si lo deseas. Y no comas ninguna patata que tenga la piel verde o que esté brotada.

En parte, lo que ha dado a las patatas su mala reputación es que casi siempre las tomamos con grasas en combinaciones que no nos benefician nada: fritas con aceite, en puré con mantequilla y nata o cubiertas de trocitos de beicon. Al vapor sin grasa añadida ni siquiera están en nuestra mente como opción para comer y, sin embargo, son precisamente las que pueden dar un giro a nuestra vida. Es posible tomarlas templadas o frías, enteras, machacadas o incluso en puré (siempre y cuando no les añadas

ningún producto lácteo u otra cosa). Si las comes enteras, asegúrate de masticarlas bien.

Aunque las batatas y los ñames son muy curativos, no son la mejor opción para una monodieta. Tienen mucha pulpa y pueden llenarnos demasiado, lo que no suele ser lo mejor para una persona con problemas digestivos. A la hora de seguir una monodieta, límitate a las patatas.

Uno de los aspectos que hacen que las patatas al vapor sean tan curativas es que no alimentan a nada que sea negativo o tóxico dentro de nuestro organismo. No dan de comer a los virus, que están detrás de tantas de las enfermedades crónicas que nos afligen hoy en día (incluidas las intestinales), ni a las bacterias improductivas, las levaduras y los mohos, sino que se unen a las colonias de bacterias que provocan diverticulitis o prostatitis y las arrastran para que atraviesen el colon y expulsan del cuerpo los estreptococos, la *E. coli*, los estafilococos y los hongos improductivos. Sus componentes químicos son pegajosos y se adhieren fácilmente. Y esto no se limita al almidón. Cuando una patata pasa por el tracto intestinal, los patógenos se cuelgan y se unen a ella y no pueden escapar. Ayuda incluso a expulsar por el recto parásitos como las lombrices. En comparación, una persona puede no creer que tiene alergia a los huevos porque no nos han enseñado a temerlos y, en realidad, alimentan a todos y cada uno de los bichos que no queremos tener en el tracto intestinal y en los órganos y sirven de comida para colonias de bacterias improductivas y múltiples virus. Las patatas no alimentan a ningún patógeno sino que, más bien, los ralentizan y debilitan para que el sistema inmunitario pueda fortalecerse y matarlos con más facilidad.

Al mismo tiempo, resultan muy suaves para el aparato digestivo y son uno de los alimentos más curativos para el tracto intestinal. Por tanto, intenta que la desinformación acerca de su contenido excesivo en azúcar o hidratos de carbono y de que alimenta a la cándida o cualquier otra cosa no te eche atrás; no es exacta (en el capítulo 4, «Qué hay de la microbiota», encontrarás más información sobre la cándida). El plan monodieta a base de patatas ha revivido el tracto digestivo de muchas personas y ha aliviado síntomas que van desde la diarrea crónica a la hinchazón, los gases, la gastritis, el estreñimiento y el reflujo ácido e incluso el envenenamiento alimentario y la hernia de hiato. Al calmar los revestimientos intestinales porque son suaves para los nervios que están dentro de estos —no son

abrasivas—, se asimilan y digieren fácilmente, aun en los trastornos digestivos más graves.

Guisantes al vapor

Los guisantes al vapor como monodieta son un recurso excelente para las personas que no son capaces de encontrar o utilizar plátanos, papayas o patatas. Son suaves para el tracto intestinal, aunque no tanto como otras opciones, y no alimentan a los patógenos (ninguna de las opciones de monodieta lo hace). Contienen sustancias fitoquímicas curativas de fácil asimilación e hidratos de carbono y, además, abundante clorofila que los revestimientos intestinales absorben fácilmente y que alimenta en ellos el crecimiento celular saludable y ayuda a restaurar las membranas mucosas cuando estos revestimientos están abrasados, con cicatrices, lesionados o dañados por un exceso de adrenalina, camorristas tóxicos, alimentos problemáticos y patógenos.

Asegúrate de no usar proteína de guisante en polvo. Elige siempre guisantes frescos o congelados a menos que estés en una situación desesperada y solo puedas conseguirlos en lata. Los mejores para la monodieta son los pequeños (aunque, dejémoslo claro, no estamos hablando de comida para bebés sino solo de guisantes tiernos y pequeños). Los congelados facilitan la preparación de la comida. Si puedes conseguirlos frescos y tiernos y eres capaz de desgranar suficientes para llenarte, son una buena opción. De todas formas, lo más probable es que los congelados sean los que te resulten más cómodos. Si puedes, intenta conseguirlos ecológicos.

Cuécelos al vapor el tiempo que quieras. Si consideras que es mejor para tu intestino, hazlos hasta que estén muy blandos. Si tienes el tracto digestivo menos sensible, no hace falta que los cuezas tanto si no lo deseas. Como en el caso de las patatas, puedes cocer todo lo que vayas a tomar a lo largo del día y luego reservar porciones para tomarlas frías o recalentadas en la cocina (sin aceite ni mantequilla) o ir haciéndolos a medida que los vas necesitando. Si puedes, por favor, no los calientes en el microondas.

Si incorporas la lechuga a tu monodieta de guisantes, puedes preparar un lecho, como una ensalada, hacer «bocadillos» de guisantes o tomarla como guarnición. Puedes incluso hacer un puré con ambos ingredientes. También

es posible que consideres que no es apropiada para ti en este momento, en cuyo caso puedes optar por tomar zumo de apio por la mañana y guisantes al vapor solos a lo largo del día. En ambos casos, recuerda que no debes añadirles mantequilla, nata, ningún tipo de aceite, salsa de soja, tamari, levadura nutricional y ni siquiera especias. Si quieres, condiméntalos con zumo de limón fresco. La forma de curar el intestino es elaborar comidas muy sencillas.

Calabaza al vapor + judías verdes, coles de Bruselas o espárragos al vapor

Este plan es para una persona con el tracto intestinal menos sensible a la que el concepto de la monodieta le resulte demasiado duro y necesite algo más de variedad a lo largo del día para mantener el interés. Con la combinación de calabaza más judías verdes, coles de Bruselas o espárragos al vapor (deberás elegir dos de estos tres; en un momento te daré más información), llenas tu jornada de antioxidantes, clorofila, componentes ricos en azufre, sustancias antivíricas y antibacterianas, beta-caroteno y glucosa vital, todos los cuales son estupendos para restaurar el hígado y el tracto digestivo y derribar o incluso matar a los patógenos. Estos alimentos ayudan al hígado a producir bilis y restauran los nervios de los revestimientos intestinales. Son lo suficientemente suaves para una monodieta, fiables y fáciles de encontrar.

Así es cómo debes actuar con esta opción: después del zumo de apio de por la mañana, toma calabaza al vapor hasta la hora de la cena. Esto significa un poco a media mañana (si tienes hambre), a la hora de comer y por la tarde. El hecho de empezar por la mañana o a mediodía depende del hambre que tengas. Como ya he dicho al principio de esta sección, no pases mucho tiempo sin comer. El estado de ánimo y la energía pueden venirse abajo si transcurren demasiadas horas antes de la primera comida del día.

Para cenar, elige dos de estas tres opciones cada noche: judías verdes al vapor, coles de Bruselas al vapor o espárragos al vapor. Esto te dará la sensación de que estás eligiendo y de que puedes cambiar y quizá te ayude a prevenir el aburrimiento de la monodieta... aunque sigue siendo una monodieta seria y puede marcar realmente la diferencia en casi cualquier problema de salud.

A lo largo del día, las lechugas son también una opción para acompañar a la calabaza y las verduras al vapor.

Unos datos más acerca de las calabazas: la carrucha (cacahuete) es la más común (si la labor de picarla te resulta demasiado dura, puedes comprarla congelada). La espagueti, por el contrario, no suele aportar suficientes calorías. Es mejor una más dulce. Si las encuentras, otras opciones buenas son la delicata, la sweet dumpling, la bellota y la kabocha (no confundir con la infusión de kombucha). Si eres muy sensible, retira y desecha las pieles después de cocerlas. Si, por el contrario, tienes una digestión más fuerte, puedes comerlas. En ambos casos, es preferible cocer la calabaza al vapor en lugar de asarla o tostarla. Y recuerda que no debes añadirle mantequilla, aceite ni nata.

TAMAÑO DE LAS PORCIONES

El tamaño de las porciones durante la monodieta depende de la cantidad de comida que estés acostumbrado a tomar normalmente. ¿Sueles tomar mucha o poca? Eso influirá también en lo que te resulte cómodo comer cuando te limitas a uno o dos alimentos cada vez.

El primer día puede ser conveniente experimentar con cantidades más pequeñas. Si notas una disminución de la energía o el hambre te distrae, come un poco más. No se trata de limitar la comida ni de comer demasiado poco; en absoluto. Más bien, la idea básica es que no deberías ponerte a tomar dos kilos y medio de guisantes o veinte plátanos de una sentada y atiborrarte. Como uno de los objetivos principales de la monodieta es curar el aparato digestivo, no se debe forzar el tracto gastrointestinal comiendo en exceso.

Tampoco va a beneficiar a tu proceso curativo si te mueres de hambre porque eso solo servirá para que te des un atracón de un alimento problemático.

Empieza con moderación y, si lo deseas, siempre puedes ir aumentando tus porciones.

LO QUE DEBES SABER ACERCA DE LA MONODIETA

Para el tracto gastrointestinal

Aunque la monodieta es la técnica más calmante para el tracto gastrointestinal, las personas con el intestino sensible pueden seguir notando cómo la comida se mueve por su cuerpo y asustarse creyendo que eso significa que no la están digiriendo. Si notas alguna molestia y estás siguiendo estos planes al pie de la letra, no te preocupes ni te angusties. Cuando las paredes y los revestimientos intestinales están inflamados, pueden mostrarse hipersensibles cuando la comida los roza al pasar. Cuando se trata de alimentos suaves como el plátano, la papaya, la lechuga o las patatas, los guisantes, la calabaza, las judías verdes, las coles de Bruselas o los espárragos al vapor, no causan ningún daño.

Esto puede resultar paradójico porque quizá tampoco notes ninguna molestia cuando tomas un trozo de queso o un huevo. Pero es una percepción engañosa. Se debe a que el queso y los huevos se mueven por el cuerpo como una cosa pringosa y blanda y, por tanto, no frotan en ese momento los nervios hipersensibles. Sin embargo, alimentan a las bacterias, los virus e incluso a los hongos improductivos que provocan la inflamación del tracto intestinal, con lo que al final están empeorando esa hipersensibilidad. Cuando intentas consumir un alimento curativo como la lechuga, puedes sentir una ligera incomodidad cuando roza esas áreas de inflamación en el revestimiento intestinal y envía una señal a través de las terminaciones nerviosas, y eso te lleva a evitarla porque te parece que no la estás digiriendo bien (cuando en realidad sí lo estás haciendo). En ese momento podrías volver a tomar huevos y queso (que son los que han favorecido tu problema). De ese modo entras en un círculo vicioso si no eres consciente de lo que está sucediendo y cambias de rumbo evitando los huevos y el queso y, cuando estés preparado, incorporando la lechuga a tu vida.

Gastroparesis

La gastroparesis se está convirtiendo en un diagnóstico cada vez más popular pero sigue siendo un misterio para la investigación y la ciencia médica. Cuando se le diagnostica a alguien, resulta extremadamente confuso porque no es sino una conjetura. No hay forma real de averiguar si existe una parálisis en el estómago, el duodeno, el intestino delgado, el intestino grueso o el recto a menos que la persona haya sufrido una lesión física o se haya sometido a un procedimiento quirúrgico que haya dañado

las terminaciones nerviosas de una determinada zona del tracto digestivo. En verdad, muchos casos de gastroparesis tienen su origen en el cerebro, donde los metales pesados tóxicos y los patógenos provocan una inflamación que puede minimizar la fuerza nerviosa de muchas zonas del tracto digestivo, lo que provoca un abanico de síntomas. Los nervios que rodean los revestimientos intestinales también pueden inflamarse por la presencia de virus como el VEB, el herpes zóster y el VHH-6 que ralentizan el rendimiento de sus terminaciones, lo que provoca una acción peristáltica lenta en el tracto intestinal.

Existen diferentes niveles de gastroparesis. Si puedes masticar la comida y no dependes de una sonda de alimentación, la monodieta puede resultarte extremadamente útil para curarla porque consigue que los nervios del interior de los revestimientos digestivos se recuperen. Aporta sales minerales y glucosa, que son fundamentales para el cerebro y permiten a las neuronas fortalecerse y reabastecer la actividad de los neurotransmisores, y ayuda a enviar señales a zonas del revestimiento del tracto intestinal con necesidad crítica de acción peristáltica. Al mismo tiempo, es antivírica, lo que significa que puede reducir las infecciones virales leves que provocan la aparición de tejido cicatricial y dañan los nervios situados dentro de los revestimientos y en otras zonas del aparato digestivo. Básicamente, puede reentrenar este sistema orgánico y ayudarlo a alinearse con el sistema nervioso central, y eso favorece la curación.

Para problemas gastrointestinales no diagnosticados

Como ya he dicho anteriormente, las dolencias del tracto digestivo no suelen recibir un diagnóstico. Son circunstancias en las que, en realidad, los nervios del estómago, el duodeno, el intestino delgado o el colon están hipersensibles debido a la existencia de bolsas de inflamación producidas por una carga bacteriana o vírica elevada. Esto puede provocar unas molestias tremendas y dar la sensación de que el aparato digestivo no es capaz de procesar o asimilar correctamente los alimentos. La monodieta es la respuesta.

Y eso por no hablar de que la mayor parte de las personas del mundo sufren un problema digestivo invisible: la escasez de ácido clorhídrico. Esto significa que no descomponen correctamente las proteínas y que estas se

están pudriendo dentro del tracto intestinal creando una situación que acaba por convertirse en hinchazón o distensión en el tracto intestinal superior e incluso inferior. Cuando la comida se pudre, se convierte en alimento para las bacterias improductivas. Esto puede acabar provocando un sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado o incluso enfermedad de Crohn o colitis.

Mucha gente tiene el estómago en un estado terrible. Aunque no se den cuenta de ello, el revestimiento podría encontrarse en un estado irregular: cubierto de tejido cicatricial, erosionado o incluso lleno de bultos. El estómago es un órgano y, cuando ha sido maltratado durante toda una vida, puede debilitarse, tanto en su producción de ácido clorhídrico como en su flexibilidad. Esto puede hacerlo más vulnerable a alteraciones patógenas como úlceras, que son provocadas en su mayoría por bacterias.

Además, en su parte inferior, de camino hacia el duodeno, se puede formar una bolsita cuando las proteínas en descomposición, las grasas y otros desechos empiezan a acumularse y hacen que esta zona ceda bajo su peso. Los médicos no ven que esto está sucediendo ni cómo el estómago puede empezar a deformarse porque el tejido conjuntivo que lo rodea lleva tantos años saturado de toxinas que ha empezado a estirarse... y no de manera uniforme. Esto puede dar lugar a hernia de hiato, cólicos de estómago, espasmos de garganta y esófago, reflujo ácido y ardor de estómago.

La monodieta nos permite bajar de ese tren que ha estado llevándonos por ese camino y ofrece al estómago la oportunidad de curarse y rejuvenecerse. Algún día, el estómago volverá a estar lo suficientemente fuerte y flexible, con los tejidos del revestimiento reparados, y podrá funcionar adecuadamente.

Para el hígado

Cuando las personas sufren algún tipo de problema digestivo, sean cuales fueren los síntomas que muestran, tienen una cosa en común: un hígado debilitado que no está produciendo la suficiente bilis como para descomponer correctamente las grasas. Cuando se llena de toxinas, venenos y patógenos, se estanca o se vuelve perezoso, con un suministro de sangre que se mueve más despacio, constituye un problema para la digestión

porque, al estar debilitado, provoca más tensión en el tracto digestivo, incluidas las glándulas del estómago que producen el ácido clorhídrico. Todos estos planes de monodieta son muy buenos para él, lo que automáticamente supone una ayuda para el tracto digestivo y para la producción de ácido clorhídrico en el estómago.

Para las alergias alimentarias

Los planes de monodieta de este capítulo son excelentes para recalibrarse y recuperarse de sensibilidades y alergias alimentarias. En parte se debe a que, al limitarte exclusivamente a uno de ellos, evitas los alimentos problemáticos, que son los que alimentan a los patógenos que a su vez provocan la alergia. Con la monodieta tu organismo consigue un descanso del subproducto tóxico de la proliferación de patógenos que se produce cuando entran en él alimentos problemáticos. Dicho de otra forma, a los virus como el VEB les encantan los huevos, el gluten, el maíz, la leche, el queso, la mantequilla, todos los demás productos lácteos y determinados productos procesados. Además, los alimentos ricos en grasa procedentes tanto del reino vegetal como del animal espesan en general la sangre, lo que disminuye el oxígeno de la sangre y debilita el hígado, permitiendo con ello que prosperen los virus y las bacterias improductivas. Al mismo tiempo, estos virus están devorando los metales pesados tóxicos, los pesticidas, los herbicidas y las sustancias químicas de los productos de limpieza convencionales, los ambientadores, las velas perfumadas, las colonias, los perfumes y demás a los que estamos expuestos a diario. Cuando prosperan así, excretan neurotoxinas capaces de alterar nuestro organismo y de hacernos sensibles a los alimentos, incluso a aquellos que parecen saludables. También bacterias como los estreptococos proliferan en este entorno. Al excluir los alimentos problemáticos, la limpieza monodieta interrumpe este ciclo. Los patógenos que causan las alergias y sensibilidades alimentarias empiezan a morir de hambre y eso te libera y te permite empezar a recuperarte.

EFEECTO DEPURATIVO

Y si bien la monodieta es una técnica que soluciona las sensibilidades, también es una limpieza. Aunque no limpia el hígado tanto como la 3:6:9, sí

va suavemente liberando niveles bajos de toxinas hepáticas y depurando poco a poco todos los demás órganos (el estómago, el duodeno, el intestino delgado, el intestino grueso y el recto, entre otros). Proporciona una fuerte depuración de todo el cuerpo.

Las opciones de este capítulo son también, como ya hemos mencionado anteriormente, antipatogénicas. Son antivíricas, antibacterianas, antifúngicas, antilevaduras y antimohos. Mientras estás comiendo solo uno de estos alimentos, los patógenos empiezan a morir de hambre y eso produce un efecto depurativo en el organismo. Además de ofrecer beneficios físicos, esta limpieza procedente de la monodieta puede despertar antojos y procesos emocionales. Para ayudarte a superarlos, consulta el capítulo 20, «El poder curativo de tu cuerpo», y el 25, «El aspecto emocional de la limpieza».

MIEDO A LA MONODIETA

Cuando la gente conoce la monodieta, a veces tiene miedo de que no ofrezca suficientes nutrientes o variedad. No podemos entrar en ella con estos temores, que surgen de la información equivocada de que una comida que incorpore los más colores posibles es mejor. Esta moda no tiene en cuenta que, cuando una persona tiene problemas, ya sean intestinales, hepáticos o pancreáticos, un trastorno digestivo crónico misterioso que los doctores no son capaces de identificar pero que provoca hinchazón grave, estreñimiento, cólicos, espasmos o ardor o incluso un desequilibrio del nivel de azúcar en sangre, la monodieta puede realmente ayudarla. Para ello no hace falta introducir todos y cada uno de los nutrientes de cada comida en el cuerpo... porque, cuando estás enfermo, no puedes procesarlos todos y ponerlos en uso. Es cuestión de dar a tu cuerpo lo que necesita en ese momento para acceder a su capacidad natural para curarse. Tienes el resto de tu vida para comer más cosas. Ahora mismo estás trabajando para reparar lo que te ocurre. Mientras no lo hagas, no podrás beneficiarte de la amplia variedad de lo que comes.

El arcoíris alimentario

En la limpieza monodieta, el hecho de comer una cantidad mayor de un alimento curativo como la papaya y la forma en la que tu cuerpo se

beneficia de ello superan la necesidad de variedad. Si estás intentando meter el arcoíris entero en tu plato, solo incluyes pequeñas cantidades de cada alimento: un pedacito de tomate en la ensalada, un par de trozos de pepino, unas cuantas hojas de verduras mixtas. Aunque puede darte todo el espectro, no es como comer un cuenco entero de tomates tradicionales o una coliflor de una sentada. Estás más bien esparciendo tus nutrientes en trocitos de comida. En algunos casos, al final puede salir bien. Si no tienes problemas de digestión, puedes ser capaz de salir adelante con una ensalada que contiene ese trocito de tomate, ese par de rodajas de pepino, unas hebras de zanahoria rallada, dos pedacitos de brécol, una rodaja de pimiento morrón rojo y otra de aguacate y un gajo de naranja (si es que te permites comer fruta) con unos filetes de pechuga de pollo encima. Y luego hay momentos en nuestra vida cotidiana, incluso cuando no estamos haciendo una monodieta, en los que es preferible concentrarse en los alimentos más potentes y en tomar cantidades mayores de ellos. Merendar dos tazas de arándanos silvestres, por ejemplo, puede ser más útil que tomar un puñadito junto con otros montoncitos de otros alimentos y ese cuenco de tomates tradicionales puede venir mejor que medio tomate pequeño añadido a la ensalada que no te terminaste a la hora de comer.

Si tu digestión no es buena, ¿cuánto obtienes de una dieta que intenta abarcar todo el espectro? ¿Cuántos nutrientes puede extraer tu aparato digestivo de tantos trocitos diferentes cuando está haciendo un esfuerzo tan grande para funcionar? Lo cierto es que, cuando estás realmente enfermo, las porciones más grandes de los alimentos curativos valiosos concretos que se indican en este capítulo superan la necesidad de tomar un poquito de esto y otro poquito de aquello. Al centrarte en comidas de uno o dos (o tres) de los alimentos curativos de este capítulo es cuando consigues realmente avanzar.

Introducir variedad en tu dieta no es una carrera. No se trata de meter en tu cuerpo todo lo posible en un solo día. Los superalimentos en polvo con cincuenta ingredientes son un ejemplo estupendo de cómo en realidad acabas perjudicándote cuando intentas hacerlo. Si te tomas una cucharada, solo recibes una mota de cada ingrediente, lo que prácticamente no es nada. La variedad debe ser un objetivo a más largo plazo. Solo tienes un estómago, y este únicamente puede admitir una cantidad concreta de comida en un día. Si pretendes alcanzar todo el espectro del arcoíris cada

veinticuatro horas, puedes acabar con carencias porque, cuando tienes la digestión débil, solo es posible procesar parte de esos alimentos. Además, los problemáticos que estás tomando al mismo tiempo pueden interferir en la absorción y la asimilación de los valiosos.

Incluso en los meses de monodieta en los que tomas solo uno o dos, estás obteniendo más variedad de la que imaginas. En una visita a la frutería, los plátanos que compres serán de una explotación. La siguiente vez que vayas, o si acudes a otra, serán de otra diferente o de otro campo dentro de la misma, y eso se traduce en una composición nutritiva ligeramente distinta. Y lo mismo sucede con cualquier otro de los alimentos de la monodieta. Una cosecha de papayas Maradol puede provenir de un lugar y, la siguiente vez que compres una caja, pueden ser de otra fuente distinta. Aunque solo comas patatas y lechuga del campo que está al lado de tu casa, obtendrás una variedad más que suficiente porque la composición del suelo va cambiando.

Cuando haces una monodieta obtienes más nutrientes de los que imaginas—más antioxidantes, oligoelementos, componentes antivíricos y antibacterianos, sustancias fitoquímicas curativas, vitamina C, potasio, sales minerales, glucosa— porque estás tomando unos productos increíblemente nutritivos en cantidades más grandes que nunca. La papaya es uno de los alimentos más curativos del planeta en este momento. Tomar una buena cantidad de ella cada día te aporta muchos más beneficios curativos que si te esfuerzas por ingerir un arcoíris de otros alimentos cada uno de los días que comes solo papaya durante seis meses. Y luego, después de unos meses de consumir solo papaya y lechuga, puedes considerar que ha llegado el momento de incorporar los plátanos o pasarte a la monodieta de patatas y lechuga durante un tiempo antes de empezar a reintroducir otras cosas. En ese tiempo vas a recibir variedad y podrás procesarla, absorberla y asimilarla, lo que te beneficiará en un nivel profundo.

El zumo de apio es también una parte importante de estos planes de monodieta. Es una medicina herbal mucho mejor que un superalimento y, si lo incorporas a tu día a día, observarás una diferencia enorme. Es posible que jamás hayas tomado un vaso de zumo de apio solo pero sigas una dieta superdiversificada y, aun así, te llegue una enfermedad porque la auténtica causa subyacente que el zumo de apio podría haber abordado nunca se ha tratado. Si la variedad alimentaria es la clave para la salud, ¿por qué hay

tanta gente haciendo dietas cetogénicas, paleo o vegetarianas ricas en proteínas y grasas, veganas, de alimentación intuitiva y vegetales aparentemente saludables y variadas que se ponen enfermas?

Con todo esto, lo que quiero decir es que no puedes entrar en la monodieta con la idea de que no vas a recibir la nutrición que necesitas. Te privarás de la posibilidad de curarte. Debes más bien preguntarte cuántas personas que comen un espectro completo de alimentos porque creen en la premisa de «todo con moderación» acaban cayendo enfermas. La respuesta es muchas, incluidas las que solo toman alimentos no procesados y enteros. Los que incorporan a su alimentación una variedad de frutos secos, semillas, pescado silvestre, frutas y verduras ecológicas, caza y proteínas animales no pasteurizadas procedentes de ganado criado con pastos siguen sufriendo todo tipo de enfermedades, al igual que cualquiera que siga otro sistema de creencias con respecto a la alimentación, porque los motivos de que enfermemos son mucho más amplios que la simple variedad de la dieta o lo equilibrada que creamos que es. Llegamos a este mundo con distintos niveles de patógenos y toxinas a los que hemos estado expuestos en la concepción, en la vida intrauterina y de recién nacidos. Además, recogemos otros a través de nuestras relaciones y otros medios de fácil exposición y estos venenos y patógenos son los que provocan nuestros problemas de salud a lo largo de nuestra vida. Abordar esta verdad es la forma de poder curarnos y protegernos.

Debemos tener cuidado en no insistir en que la monodieta es nutricionalmente deficitaria. Un alimento puede salvar la vida de una persona que esté sufriendo una enfermedad misteriosa que los médicos no consiguen explicar. Cuando estamos tirados en el suelo en posición fetal por culpa de unos espasmos gástricos que las pruebas médicas y diversos especialistas no han resuelto, o cuando sufrimos vómitos misteriosos, náuseas o gastritis a los que ningún gastroenterólogo ni cualquier otra autoridad médica es capaz de encontrar causa, la monodieta puede cambiarnos la vida y permitirnos volver a comer sin sufrir, nos da la oportunidad de curarnos y seguir adelante con nuestra vida.

¿Y qué hay de las proteínas y la grasa?

Una de las preguntas para las que tienes que estar preparado cuando tomas papaya, por ejemplo, en todas tus comidas, es: ¿y de dónde sacas las proteínas? Si eres una persona que cae presa de la palabra *proteína* —es decir, que tienes colocado este nutriente en un nivel elevado y crees que es la respuesta a todo—, es muy probable que sientas la tentación de dejar la monodieta y perderte todos sus beneficios curativos. Pero también puedes estar preparado para esta pregunta y saber qué debes responder.

Recuerda estas palabras: vivimos en un mundo que consume una enorme cantidad de proteínas, y es un mundo muy enfermo. Cada vez hay más gente que toma más y más proteínas y enferma más y más. ¿Te hace esto creer que las proteínas son la respuesta? ¿O crees más bien que podrían ser otro motivo de enfermedad?

Cuando una persona que padece una enfermedad crónica o cualquier tipo de síntomas acude a su profesional sanitario y este le dice que quizá necesite más proteínas, ¿te parece lógico? Pues es algo que les sucede a diario a millones de personas. ¿No crees, más bien, que el profesional debería intentar analizar otras razones que pudieran estar provocando la enfermedad? En realidad, todo el mundo tiene patógenos, metales pesados tóxicos, otras toxinas y carencias y no se le enseña qué alimentos debería tomar para curarse. Lo que faltan no son proteínas. Los aminoácidos, antioxidantes, beta-caroteno, glucosa, sales minerales, antivíricos, antibacterianos, antifúngicos, oligoelementos y sustancias fitoquímicas antienvjecimiento de la papaya, por no hablar del zumo de apio o de las otras opciones de la monodieta, son los que ofrecen una verdadera curación para dolencias que hacen la vida insostenible porque realmente ayudan a detener los virus y las bacterias improductivas responsables de que haya tanta gente enferma. Y eso es algo que las proteínas no hacen. No detienen los virus ni las bacterias. No eliminan los metales pesados tóxicos. No depuran ni limpian el cuerpo. No nutren el sistema nervioso central, los neurotransmisores ni las neuronas. No nos recuperan ni nos restauran cuando hemos pasado por un infierno por culpa de una enfermedad crónica.

La investigación y la ciencia médica todavía no saben cuántas proteínas necesitamos, lo que estas hacen ni si son beneficiosas siquiera. No existe ningún artefacto tecnológico capaz de seguirles la pista cuando entran por la boca, continúan por el aparato digestivo y viajan por el resto del cuerpo, que pueda determinar dónde van, lo que hacen o si nos ayudan en algo. Su

mérito se desarrolló como una teoría y eso es lo que sigue siendo, de manera que, cuando la gente habla de las mejores fuentes de proteínas, se están refiriendo exclusivamente a algo teórico, aunque todo lo que digan pueda sonar avanzado. Si la investigación y la ciencia médica no saben cuáles son las causas de las enfermedades autoinmunes y crónicas, ¿cómo van a saber si las proteínas son útiles o no, si son lo que necesitamos cuando estamos crónicamente enfermos? No saben lo que va mal pero nos dicen que necesitamos proteínas. La teoría de que son la panacea universal es, sienta decir, más bien una especulación, algo imaginario. Ni siquiera las personas con más formación tienen ni idea de lo que significa realmente una «proteína» para nuestra salud —no se les han dado las herramientas necesarias para saberlo—, así que no te dejes intimidar por esto. En realidad, la monodieta te está aportando suficientes proteínas. Las opciones de este capítulo ofrecen las proteínas más asimilables y biodisponibles que necesitas para seguir estando fuerte y vital.

Otra cosa que suele preocupar es la cantidad de grasa que se toma, sobre todo en unos momentos en los que las tendencias de una alimentación que la incluya en abundancia siguen acaparando la atención. Pues bien, vivimos en un mundo que está sufriendo aunque consume gran cantidad de grasas. ¿Te lleva eso a pensar que una dieta rica en grasa es la respuesta? No. Las trazas de grasas beneficiosas que contienen los plátanos, las patatas, la papaya e incluso la lechuga son suficientes para sostener tu salud, así que no debes preocuparte de que estos planes de monodieta resulten problemáticos porque no incorporan grasas radicales como frutos secos, semillas, aceitunas o aguacate. Cualquiera de ellos te aporta los omegas que necesitas. En realidad, el hecho de que contengan tan pocas es un valor positivo; suprimir durante un tiempo las grasas radicales ayuda a equilibrar la gran cantidad que hemos consumido en otros momentos de nuestra vida y ofrece al hígado un descanso en la inmensa carga que supone procesar una comida grasienta tras otra y, con ello, quemar las reservas de bilis y debilitar el páncreas. Este descanso para el hígado (y para el páncreas) es una parte clave de la curación con la monodieta (si deseas más información sobre las grasas, repasa el capítulo 7, «Alimentos problemáticos»).

Nuestra relación con la comida

En ocasiones, lo que preocupa a la hora de adoptar una monodieta no son las proteínas, la grasa ni la variedad de nutrientes sino el nerviosismo que nos produce la obsesión por la comida que hemos adquirido. Si este es tu caso, consuélate sabiendo que todo el mundo está obsesionado con la comida. No dejes que nadie te engañe y te haga creer que lo tiene todo controlado, que la comida no es lo más importante de su vida. Aunque te diga que no piensa en ella, que no le da importancia, que sencillamente come cuando le apetece, observa cómo reacciona si le quitas los alimentos que le gustan y los sustituyes por otros que no le agradan. La comida es lo más importante para todo el mundo. Nadie está libre de tener fijación por ella.

Cuando una persona con un síntoma o una enfermedad la utiliza para recuperarse y curarse y le dicen que está obsesionado con ella, el que le llama la atención es alguien cuyos síntomas y condiciones todavía no están entorpeciendo su vida. También él está obsesionado por la comida, pero está proyectando sus miedos hacia la persona que habla de ella y la usa a diario para intentar curarse. Todo el mundo, sea cual fuere su entorno o lo que come o no come, lo está, la comida es la que rige su vida. Y así es como debe ser; es humano centrarse en averiguar de dónde va a venir la próxima. Si no lo hacemos, si evitamos activamente pensar en lo que vamos a comer a continuación, cuando tengamos mucha hambre tomaremos decisiones poco saludables y eso puede provocarnos pensamientos obsesivos porque después nos arrepentimos de haber cogido una galleta o una magdalena. En el capítulo 25, «El aspecto emocional de la limpieza», analizaremos todo esto más a fondo.

¿Se puede adquirir una fijación tal por la monodieta —porque supuso una cuerda de salvación cuando estabas sufriendo— que el miedo te impida incorporar otros alimentos cuando llegue el momento de dar un paso adelante? Sin duda. Igual que es posible adquirirla por cortar los trozos de pomelo de una determinada forma antes de ponerles azúcar, por pasar todo el día a base de café y luego darse un atracón por la noche, por poner la cantidad exacta de manteca de cacahuete en unas gachas de avena, por echar las migas del tarro de las galletas en un cuenco para que no vayan a la basura o por cualquier otra cosa relacionada con la comida. Como en cualquier fijación, la clave es darnos cuenta de ella. Observa cualquier reticencia que puedas sentir ante la idea de avanzar a partir de la monodieta

y eso te permitirá ver la fijación como lo que es, un apego normal a un alimento que te ha hecho sentirte mejor.

Lo que la gente que no ha probado la monodieta no comprende es que, más bien al contrario, esta técnica libera tu energía mental relacionada con la comida y puede disminuir el tiempo que pasas en la cocina. Cuando estás haciéndola, el rompecabezas de planificar innumerables ingredientes y posibilidades varias veces al día se sustituye por una sencillez radical. Eso te aporta un espacio mental que ni siquiera sabías que pudieras tener para centrarte en otros aspectos de la vida. Es uno de los secretos de la monodieta, que en realidad ayuda a curar tu relación con la comida al mismo tiempo que te ayuda a curar tu cuerpo.

Tu libertad consiste en saber que no eres «diferente» por tener que dedicar recursos mentales a comer de una forma determinada para curarte. Por muy excluido que puedas sentirte —porque los demás no siempre hablan tanto de sus propias necesidades y dificultades alimentarias aunque, créeme, las tienen—, no estás solo. Libérate también sabiendo que no vas a estar encerrado en la monodieta para siempre. Cuando tu salud mejore, empezarás a experimentar añadiendo otros alimentos poco a poco y dejarás atrás la monodieta. A continuación te explico cómo deberás llevar a cabo el proceso de transición.

DEJAR LA MONODIETA

No vas a pasar el resto de tu vida comiendo una sola cosa. Tampoco tienes que dejar de hacerlo antes de estar preparado para ello. Si la limpieza monodieta te ha hecho mejorar, es lógico que te asuste la idea de cambiarla y arriesgarte a dar marcha atrás.

En cualquier caso, llegará un día en el que estés listo para empezar a tener una dieta más variada, tanto si estás ansioso por hacerlo como si estás reticente, ya sea después de días o semanas o al cabo de un periodo de meses porque lo has necesitado para abordar un problema más grave. Existen unas consideraciones acerca de cuándo y cómo hacer esta transición que debemos ver. Por mucho que no quieras obsesionarte con la idea de que vas a tener que seguir con la monodieta el resto de tu vida creyendo que jamás podrás tomar otros alimentos, tampoco debes intentar saltar del barco sin precauciones y reintroducir todo tipo de comidas nuevas a la vez.

Es posible que no estuvieras experimentando ningún síntoma real y que hayas probado la monodieta para mejorar tu salud general y para afinar tu sentido del gusto y apreciar mejor los distintos sabores. Si es así, empieza a diversificar y a incorporar otros alimentos cuando quieras. Pero también puede ser que estuvieras realmente sufriendo por una dolencia y que la monodieta te haya permitido curarte. No estás atrapado. Algún día podrás dejar de comer una sola cosa. En muchos casos, tú mismo sabrás cuándo ha llegado el momento adecuado para hacerlo.

El momento adecuado

Cuando llegue el momento, es preferible que no vuelvas a los alimentos problemáticos. Sigue con una dieta sencilla y ve añadiendo una cosa nueva que te apetezca cada vez (que no sea problemática). Puedes incluso pasar de una monodieta a otra durante un tiempo antes de empezar a introducir una gran variedad de comidas. Por ejemplo, si llevas mucho haciendo la de patatas y lechuga y estás listo para cambiar pero te sientes también nervioso ante la idea de reintroducir muchos alimentos, puedes elegir otra opción de las que aparecen al principio de este capítulo.

¿Cómo sabes cuándo estás preparado para dejar atrás la monodieta? Una forma de comprobar que tus nervios se están curando de forma natural es que poco a poco vas recuperando tu vida. Te sientes mejor que antes. Al incorporar distintos alimentos, de uno en uno, te parece que los puedes digerir bien. Te das cuenta de lo mucho que has avanzado.

Directrices importantes para la transición

Cuando estés preparado para recuperar más alimentos, no te lances a una cena a base de filete con cebolla frita, pan con mantequilla y helado de chocolate para postre. Tampoco debes incorporar directamente grasas radicales saludables. Es conveniente que le des a tu cuerpo algo de tiempo de adaptación. Esto significa:

- Evita durante un tiempo las grasas radicales. Te recuerdo que estas incluyen los frutos secos, las semillas, las mantecas de frutos secos (como la de cacahuete), el aceite, el coco, el aguacate, el cacao, el chocolate, las aceitunas, el caldo de huesos y otras

proteínas animales. El tiempo que tengas que hacerlo dependerá del estado en el que te encontrabas cuando empezaste la limpieza monodieta. ¿Tenías solo un par de síntomas leves o estabas en una situación realmente difícil? Puedes evitar este tipo de grasas todo el tiempo que quieras. No tengas miedo de que te vayas a perder nada de lo que estas ofrecen. Intenta no confundirte ni dejarte llevar por un terapeuta bienintencionado o un artículo que afirme que nuestro cerebro necesita grasas. Esta idea se basa en propaganda y teorías no respaldadas por ninguna evidencia científica. Nuestro cerebro está compuesto fundamentalmente por reservas de glucógeno y se alimenta de glucosa, que es una forma de azúcar. Sin ella, las células no pueden funcionar y nuestro sistema nervioso central se para. Por tanto, no tengas prisa para reintroducir la grasa y tómate tu tiempo con el proceso curativo. Las recetas del capítulo 23 te dan ideas para comidas y tentempiés. Si al cabo de un tiempo deseas reintroducir las grasas radicales, el aguacate es el más fácil para el aparato digestivo. Empieza tomando un cuarto de aguacate maduro al final del día junto con una ensalada o unas verduras al vapor.

- Evita también toda la lista de alimentos problemáticos que se indica en el capítulo 7. Sobre todo si te encontradas muy mal antes de empezar la limpieza monodieta, suprímelos para siempre. Y aunque no estuvieras en un estado crítico, intenta mantenerlos fuera de tu dieta.

Has llegado muy lejos

Ten en cuenta que, después de la limpieza monodieta, los alimentos saludables fibrosos (como la col crepsa, los pimientos morrones rojos, las naranjas, la coliflor, el brécol y los espárragos) o los grasientos (como el salmón, los frutos secos, las semillas, las mantecas de frutos secos y los cereales sin gluten) que no están en la lista de los problemáticos pueden seguir provocándote algunas molestias cuando empieces a incorporarlos de nuevo a tu dieta. Pero eso no significa que sean malos. Cuando nos estamos curando, a veces no nos damos cuenta de lo mucho que hemos mejorado. Por ejemplo, puede que hayas empezado la monodieta con muchísima hinchazón, molestias, grandes cantidades de gases y cólicos. Al empezar a

dejarla poco a poco, es posible que notes cómo los alimentos nuevos que vas introduciendo rozan los revestimientos del tracto intestinal o incluso que te provocan una hinchazón muy leve. Y, aunque no sean problemáticos, puedes asustarte.

Si este es tu caso, recuerda que estás mucho mejor que antes. Ahora estás más sintonizado que nunca con tu salud, eres más consciente de sensibilidades o diferencias sutiles. La limpieza monodieta hace que estés tan cómodo al sentirte mejor que, cuando emprendes la transición, aunque tu digestión sea mucho mejor que cuando empezaste —con un hígado que produce una bilis más fuerte y más ácido clorhídrico en el estómago—, tengas más probabilidades que antes de sentir los ajustes que tu cuerpo realiza frente a los distintos alimentos. No confundas eso con lo mal que estabas antes de comenzar.

Si te preocupan algunas sensibilidades sutiles aunque hayas avanzado mucho, siempre puedes regresar a tu zona de confort con los alimentos que no te daban problemas durante la monodieta. Por mucho que hayas mejorado, quizá te quede algo de inflamación producida por restos de patógenos y toxinas. Es normal volver un poco a la monodieta cuando empiezas a cambiar tu alimentación. También puedes investigar tu propio camino con otra opción de monodieta de las que se indican al principio del capítulo como parte de tu transición o incorporar varios de los alimentos que aparecen en este capítulo y encontrar una nueva zona de confort. Aunque no sea un camino directo hacia una dieta más variada, recuerda lo largo que ha sido el que has recorrido en tu proceso de curación. Ahora estás mucho mejor que antes. Has llegado muy lejos.

«Recuerda el camino tan largo que has recorrido en tu proceso de curación. Ahora estás mucho mejor que antes. Has llegado muy lejos».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CUARTA PARTE:
LA GUÍA DEL INICIADO EN LA LIMPIEZA



CAPÍTULO 19.

Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse

En este capítulo encontrarás información muy potente acerca de tu proceso de limpieza. Considéralo un manual de cuidados que te ayudará a convertirte en un experto en las limpiezas del Médico Médium con sugerencias y respuestas para aumentar su rendimiento. Pero es también algo más. Son conocimientos y percepciones críticas para convertir tu limpieza en un catalizador de cambio en tu vida.

Aquí tienes un resumen de lo que viene a continuación:

- Esto es una limpieza espiritual
- Cuándo hacer la limpieza
- El secreto de la limpieza del cumpleaños
- Cuándo comer mientras se está haciendo la limpieza
- Interrupciones de la limpieza
- Agua y otras bebidas
- Agua de limón
- Hambre y porciones
- Sal, especias, condimentos, dulce y miel
- Suplementos y medicinas
- Niños
- Embarazo y lactancia
- Problemas de la vesícula biliar
- Diabetes

- Ecológico o convencional
- Crudo o cocinado
- Sin grasa después de la limpieza
- Reacciones curativas y métodos depurativos adicionales
- Ayuno a base de agua
- Ayuno y limpieza a base de zumos

ESTO ES UNA LIMPIEZA ESPIRITUAL

Cualquier limpieza del Médico Médium va mucho más allá del plano físico. La 3:6:9 es una limpieza espiritual. Y lo mismo sucede con todas las de este libro y de esta serie. Esto se debe a que no han sido creadas por seres humanos sino que proceden de arriba.

Mucha gente piensa: «Bueno, la información del Médico Médium me llevó a un punto en el que me curé de mis síntomas. Ahora necesito seguir con mi viaje espiritual». De lo que no se dan cuenta es de que usar la información del Médico Médium para mejorar es la génesis misma de su viaje espiritual. Cuando tu cuerpo pasa de estar encogido, enfermo y luchando a sentirse físicamente libre, tu alma también se libera y puedes continuar con más facilidad tu desarrollo espiritual. La misma información que cura tu cuerpo cura también tu alma.

Recomiendo que se eche la vista atrás para ver lo mucho que se ha avanzado, tanto física como espiritualmente, después de acceder a la información del Médico Médium. Una de las lecciones más importantes del desarrollo espiritual es no dar por sentado un milagro. Cuando estás luchando y sufriendo por culpa de unos síntomas y dolencias, buscando respuestas por todas partes sin obtenerlas, y luego estas te las dan desde arriba, no puedes recibir nada más espiritual que eso. El simple hecho de que haya un mensajero implicado no significa que fueran creadas por un ser humano. Y las que se dan aquí van mucho más allá de la simple curación física. Limpiarte de la fuente auténtica de dolor es la curación más espiritual que existe. Curar los síntomas físicos cura el alma.

No podemos dar por sentadas la limpieza 3:6:9 ni las demás de este libro, usarlas para curar nuestros síntomas físicos y luego desecharlas para empezar nuestro viaje espiritual en busca de respuestas. Ya estamos en él.

Las respuestas espirituales ya nos han ayudado a limpiarnos, han restaurado nuestra confianza en nuestra salud mental, emocional y física, han reparado nuestra alma y nos han permitido reclamar nuestro libre albedrío para seguir el camino que hayamos elegido para avanzar. Recuerda esto siempre: ¿habríamos llegado a este punto de poder avanzar si no fuera por el desarrollo espiritual que hemos realizado?

Ten en cuenta que cualquier experto autoproclamado que ofrezca un curso sobre la limpieza 3:6:9 que incluya un contenido relacionado con la salud o la limpieza que no provenga de la información transmitida por el Médico Médium lo invalida totalmente. Y lo mismo sucede cuando alguien intenta unir una información espiritual externa a la limpieza. Anulará su efectividad. Estas limpiezas físicas y espirituales se basan en una información que procede de la fuente original.

Si quieres ampliar la naturaleza espiritual de la limpieza 3:6:9 o de cualquier otra de las que aparecen en este libro, aplica las meditaciones de *Rescate del hígado*. También encontrarás apoyo en la meditación de la puesta de sol y las demás técnicas para la sanación del alma de *Médico médium*.

CUÁNDO HACER LA LIMPIEZA

A la hora de decidir cuándo debes empezar la limpieza 3:6:9, el factor más importante es determinar qué es lo que te va a venir bien. Busca nueve días en el calendario e intenta asegurarte de que el noveno no vas a estar terriblemente ocupado porque es cuando tu cuerpo tendrá que hacer gran parte de la tarea de eliminación. Y recuerda que siempre es preferible planificar un par de días de adaptación una vez terminada para tener algo más de tiempo a la hora de reintroducir más variedad de alimentos. Dicho de otro modo, sería conveniente que el día después de terminarla no invites a tus amigos a una barbacoa.

EL SECRETO DE LA LIMPIEZA DEL CUMPLEAÑOS

Ahora ya tienes una perspectiva mucho más amplia del ciclo de renovación del hígado, un concepto que presenté en el libro *El rescate del hígado*. Este órgano se autorrenueva constantemente, a diario. Sin embargo,

el simple hecho de que esté generando células nuevas no significa que estén limpias. Las células contaminadas antiguas contaminan las nuevas a menos que estemos activamente extrayendo camorristas como los virus, los subproductos y desechos víricos, los metales pesados tóxicos, los pesticidas, los ambientadores, las velas perfumadas, las colonias, los perfumes y demás.

Si no eliminas los venenos de tu organismo, las células nuevas tendrán siempre un nivel alto de contaminación. Imagina, por ejemplo, que alguien echa colonia en la camisa que tienes puesta. En lugar de lavarla, la vuelves a colgar en el armario. Ahora, cualquier prenda limpia que te pongas estará contaminada. Habrá cogido el aroma y saldrá oliendo a colonia. Es el mismo principio por el que los camorristas pueden quedarse tanto tiempo en nuestro hígado, pasando de una célula contaminada a otra nueva. Y es también el mismo de la limpieza: para empezar de nuevas, tendrás que dar un buen lavado a todas las prendas de tu armario —o limpiar tus células de camorristas— aunque necesites hacer unas cuantas rondas para eliminar la contaminación.

Con esta idea, cualquier momento es bueno para plantearte la posibilidad de guiar a tu hígado por la limpieza 3:6:9 porque también lo es para emprender el camino hacia un hígado más sano, algo fundamental para tu bienestar. Y hay algo más: cada tres años nos encontramos en un momento en el que resulta especialmente bueno cuidar de nuestro hígado con esta limpieza. Desde el día que naciste, una tercera parte de tu hígado se renueva cada tres años. Hasta que cumpliste los tres años, su renovación celular rutinaria fue aumentando de velocidad para realizar una reforma celular seria y para entonces ya había renovado un tercio de sus células activas. Hasta que cumpliste los seis, renovó otro tercio y luego hizo lo mismo con el último tercio en los tres años siguientes. Cuando estabas a punto de cumplir los doce, volvió a empezar de nuevo. Este ciclo de renovación de nueve años ha continuado y continuará el resto de tu vida.

La clave es darle a tu hígado una oportunidad para crear células *limpias, no contaminadas y sanas*. Para empezar, hay que hacer limpiezas regulares, ya sea la 3:6:9, la antibichos, la depurativa de metales pesados o cualquier otra del Médico Médium. Puedes conseguir un impulso especial si, aproximadamente en los tres meses anteriores a un cumpleaños que sea múltiplo de tres, te ocupas en serio de limpiarte (si naciste prematuro y con

bajo desarrollo, tienes unos meses con los que jugar después de tu cumpleaños). Si estás a punto de alcanzar los veinticuatro, los treinta y nueve, los cuarenta y cinco, los cincuenta y uno, los sesenta y tres, los setenta y ocho, los ochenta y siete o los noventa y tres —por nombrar solo algunos cumpleaños «de tres» al azar— o cualquier otra edad que sea múltiplo de tres, te harás un gran favor si realizas la limpieza 3:6:9 porque dispondrás de más posibilidades de notar la diferencia.

¿Ves la naturaleza espiritual que también tiene esto? Cuando estamos tratando con cumpleaños y números que trabajan de forma cohesionada con nuestros órganos, adoptamos el ritmo del reloj físico y espiritual de la renovación. Esta limpieza espiritual no está dirigida solo a las células. Es un algoritmo espiritual y muestra cómo los números están implicados en la definición de nuestra naturaleza humana, la forma en la que fuimos creados y en la que podemos curarnos. Esto aumenta el poder limpiador del desarrollo espiritual y el renacimiento.

La limpieza 3:6:9 maximiza la conexión entre la mente y el cuerpo y te ayuda a unir tu mente con la consciencia de tu cuerpo y tu cuerpo físico. Te conecta con la esencia misma de lo que busca todo aquel que intenta encontrar cualquier tipo de conocimiento espiritual: te conecta con lo que somos.

Si deseas obtener un apoyo extra cuando no te estás limpiando en esos meses anteriores a un cumpleaños «de tres», puedes tomar más zumo de apio, comer algo menos de grasa, evitar los alimentos problemáticos del capítulo 7 siempre que puedas (sobre todo los del nivel superior), incorporar más fruta para que te aporte antioxidantes, sustancias antivíricas y antibacterianas, oligoelementos y la glucosa que necesitas de una forma crítica, mantenerte más hidratado y practicar la limpieza matinal de una forma más regular.

CUÁNDO COMER MIENTRAS SE ESTÁ HACIENDO LA LIMPIEZA

A la hora de programar las comidas y tentempiés de estas limpiezas, lo más importante es acordarse de tomar el zumo de apio solo y darle el tiempo necesario para que actúe. Por la mañana, eso significa esperar entre 15 y 30 minutos después de tomar el agua de limón o de lima y luego otros

15 a 30 antes de empezar a desayunar. Si te sientes inestable cuando no comes algo al levantarte, o si crees que necesitas unas calorías a esa hora de la mañana, puedes añadir un poco de miel cruda al agua de limón o de lima.

Cuando te tomes una segunda porción de zumo de apio por la tarde, espera al menos una hora después de la comida y luego entre 15 y 30 minutos para echar mano a la merienda. Sé que no es divertido ni fácil cronometrar así las tomas, pero *merece* la pena. Ocuparse de sincronizarlo bien influye profundamente en su capacidad para ayudarte.

En lo que respecta a cuándo o cómo espaciar el resto de la comida y la bebida a lo largo del día, lo cierto es que no hay normas. Si tienes problemas digestivos anteriores, puedes seguir con los distanciamientos que te vayan bien. Por ejemplo, si siempre te cuesta comer algo nada más levantarte, no tienes por qué obligarte a beber el batido en seguida. Puedes darle algo de tiempo a tu cuerpo para que se ajuste antes de tomarlo. Por el contrario, quizá necesites comer rápido. En ese caso, tómate el agua de limón o de lima (con miel cruda, si lo deseas) y el zumo de apio nada más levantarte (acordándote de espaciarlos) y así podrás desayunar lo antes posible. Sea cual fuere el problema digestivo crónico con el que estás acostumbrado a lidiar, ya sea un tracto digestivo melindroso, delicado y emocional que parece no querer colaborar o un estreñimiento que puedes aliviar comiendo a unas horas determinadas, trabaja con cómo te sientes en cada momento. Adapta la estrategia personalizada que has desarrollado para tu supervivencia diaria y úsala también durante la limpieza; come y bebe cuando te resulte cómodo.

Si no eres una persona que tenga que lidiar con una digestión sensible un día sí y otro también, después de tomar el agua de limón o de lima y el zumo de apio nada más levantarte, puedes comer y beber cuando te venga bien. No hay por qué esforzarse demasiado en espaciar cada bebida, tentempié y comida por algún sistema de creencias que hayas aprendido en algún lugar ni tampoco se obtiene ningún beneficio real por hacer las cosas con mucha puntualidad. Por ejemplo, si ves que acabas cenando muy tarde porque has estado espaciando estrictamente las comidas a lo largo del día, la pérdida de sueño que se produce no te va a beneficiar en absoluto. No te agobies y presta atención para ver qué programación de comidas te va mejor.

INTERRUPCIONES DE LA LIMPIEZA

Si tienes que detener la limpieza a la mitad, no te preocupes, no te va a suceder nada malo porque es buena y fácil para el hígado. Está creada con protecciones automáticas para que no se produzcan ramificaciones para el organismo.

Existen por ahí un montón de limpiezas diferentes en el mundo de la salud y muchas teorías acerca de en qué podrían estropearse —teóricamente— si las interrumpes a la mitad. Hay mucha leyenda y mucho miedo alrededor de estos temas. Recordemos, sin embargo, que son procesos creados por el ser humano y que carecen de unos conocimientos exactos sobre cómo limpiar el cuerpo de forma segura y apropiada. Sus creadores no tienen ni idea de qué es lo que provoca las enfermedades crónicas. Tenlo siempre en cuenta.

Con la 3:6:9, ya sea la original, la simplificada o la avanzada —y con todas las demás de este libro—, puedes olvidar todos esos temores. Están hechas para el cuerpo humano. Proceden de arriba y su información contiene respuestas acerca de las causas de las enfermedades crónicas. Su objetivo es trabajar con tu vida, y a veces esta resulta impredecible. Si empiezas una de ellas y luego se da alguna circunstancia que te impida hacerla más de tres o cuatro días, no te habrá perjudicado en absoluto. Esos tres o cuatro días solo te van a aportar una curación positiva. Has hecho avanzar tu hígado y todo tu organismo más de lo que lo habrías hecho si ni siquiera hubieras intentado empezar. Aunque evidentemente el objetivo es completar los nueve días de la 3:6:9, su interrupción no va a traer consigo nada negativo.

Como ya viste en la segunda parte, por la forma en la que está estructurada el hígado no empieza a expulsar venenos hasta los tres últimos días... y la mayor parte de ellos, el último, el día 9. Esto significa que, si la interrumpes el día 2, lo único que vas a hacer es impedir que tu cuerpo se fortalezca para soltar lastre. Si lo haces el 5, solo estarás impidiendo a tu hígado que empiece a aumentar su fuerza y a desarraigar venenos y toxinas... y no pasa nada, es perfectamente sano. Aunque lo hicieras el día 8, cuando ya has empezado a limpiarte, tampoco pasa nada. Puedes interrumpirla en cualquier momento y el único efecto será que habrás avanzado algo más en el proceso de curación.

Si te encuentras de verdad en la situación de tener que dejarla a la mitad, no hace falta que tomes medidas extra como beber cantidades excesivas de agua. Lo ideal, más bien, es que tomes un poco de agua de limón o de lima a la mañana siguiente y luego sigas el protocolo de la limpieza matinal del capítulo 16 —al menos, que evites comer grasas hasta la hora de la comida— para ayudar a expulsar los venenos. No hace falta que hagas nada especial aparte de eso. A diferencia de otras limpiezas que existen por ahí, la 3:6:9 es segura. Y lo mismo sucede con el resto de las del Médico Médium (si deseas más información acerca de las reacciones negativas de las limpiezas imprudentes que circulan por ahí, vuelve a leer el capítulo 1, «Limpiezas llegadas desde lo más alto»).

Cuando estés listo para volver a intentarla, no la retomes donde la dejaste. Tienes que volver al principio y empezar el día 1.

Es diferente si estás haciendo la antibichos, la matutina, la depurativa de metales pesados o la monodieta. En estos casos, si la interrumpes un día, no hace falta que vuelvas al primero. Lo único que debes hacer es añadir tres días más al final. Por ejemplo, si quieres hacer la limpieza para depurar metales pesados durante tres meses y una mañana te tomas unas gachas de avena con manteca de cacahuete, un batido de proteínas, un sándwich de huevo y queso o un panecillo con crema de queso, añade tres días al final, con lo que en lugar de noventa días deberás hacerla durante noventa y tres. Si quieres hacer la antibichos durante tres semanas y a la mitad de tomas un alimento problemático, añade tres días más y, en lugar de veintiún días, haz que dure veinticuatro.

Y recuerda lo siguiente: hacer cualquiera de ellas ya es un logro importante solo el primer día. Un día de actuar de forma compasiva con tu hígado y de trabajar con sus procesos de curación —lo que significa que lo haces también con los del cerebro y el resto de tu cuerpo— ya constituye un éxito. Hasta un día de la limpieza matinal es útil e importante. No dejes que la culpabilidad nuble tu mente. Tendrás más oportunidades para volver a probar y, cuanto más lo hagas, más impulso cogerás y tu proceso de curación te ayudará a conseguirlo. Por ahora, ya has hecho algo muy especial para ti.

AGUA Y OTRAS BEBIDAS

Como ya he dicho antes, si ya recurres al agua de aloe o de jengibre para conseguir un alivio físico, puedes seguir haciéndolo durante la limpieza 3:6:9 (o cualquier otra de las de este libro), siempre y cuando las espacies lo suficiente del zumo de apio (entre 15 y 30 minutos) para que este tenga tiempo de hacer su trabajo. Cuando en una de ellas se indica que debes tomar agua de limón o de lima y no tienes ninguna de las dos, puedes sustituirla por agua de jengibre. De todas formas, no las añadas a la limpieza porque sí; ya tienes bastante con las otras bebidas y comidas.

El zumo de pepino solo debe usarse como sustituto del de apio en la 3:6:9, no como un añadido. Recuerda que, por muy curativo que sea, no ofrece lo mismo que el de apio. Mientras estés siguiendo cualquiera de estas limpiezas, intenta centrarte en este.

Y por muy lógico que pueda parecer estar todo el día tomando Caldo para rescatar el hígado durante la 3:6:9, resérvalo para después (a menos que se indique como ingrediente de una de las recetas de comidas o de cenas del capítulo 23 que vayas a elaborar). Complicar la limpieza con más opciones de las que se indican implica el riesgo de que te distraigas de lo que realmente necesitas. No merece la pena intentar ser más listo que ella.

En lo que respecta al agua, ¿cuánta debes beber? Intenta tomar un litro en el transcurso del día. Esto no incluye el agua de limón o de lima de por la mañana o de por la noche ni la infusión para antes de acostarte. Debe ser además de todos ellos, algo que bebes entre las comidas y tentempiés a lo largo del día. Puedes añadirle un chorreón de limón o de lima (en un momento hablaremos más del agua de limón). Como siempre, ten cuidado de no tomarla demasiado cerca del zumo de apio; asegúrate de separarla al menos entre 15 y 30 minutos.

Si un litro de agua te parece demasiado, aunque sea repartiéndolo cada pocas horas, no te fuerces. Por el contrario, si estás acostumbrado a tomar más y sigues teniendo apetito suficiente para los alimentos curativos, puedes seguir haciéndolo. Lo importante es que no debes deshidratarte durante la limpieza ni tampoco beber tanta que te haga comer menos y eso te cause problemas.

Como ya vimos en el capítulo «La limpieza 3:6:9», evita tomar agua con un pH superior a 8,0. Debes hacerlo tanto si estás siguiendo una limpieza como si no y uses o no una máquina de agua alcalinizada. El pH ideal del agua potable es de 7,7. La que lo tiene más alto o más bajo se queda en el

estómago hasta que el aparato digestivo puede ajustarlo antes de liberarla por todo el cuerpo, y eso utiliza una energía preciosa que tu cuerpo podría dedicar a la curación. Beber agua con el pH ideal impide que el aparato digestivo se debilite.

Por último, mientras estés haciendo la 3:6:9 (o cualquier otra de las limpiezas de este libro), puedes beber agua de coco siempre y cuando no contenga aromas naturales ni sea rosa o roja. Cuando tiene este color es porque es vieja y se ha oxidado, aunque no lo podrías saber si se anuncia como algo bueno. En cualquier limpieza que no sea la monodieta puedes tomar también Zumo de manzana especiado picante (a cualquier temperatura, elaborado según la receta del capítulo 23). Ten en cuenta que tanto una —agua de coco— como el otro —zumo de manzana— deben ser *además* del litro de agua, no en lugar de él.

AGUA DE LIMÓN

Se dice equivocadamente que el limón es malo para la dentadura, que su acidez puede debilitar el esmalte o provocar enfermedades en las encías. Es una teoría que ha evolucionado en años recientes sin estar respaldada por ninguna investigación, ciencia ni estudio. Los sillones de los dentistas de todo el mundo están llenos de personas con problemas dentales que no se pasan el día comiendo limones ni tomando agua de limón. Los problemas de los dientes y las encías se deben a carencias de minerales, de oligoelementos, de antioxidantes y de muchos otros componentes fitoquímicos más. Llegamos a este mundo con déficits. Millones de niños tienen problemas dentales desde el principio porque vinieron al mundo con carencias de oligoelementos, y no llevan tomando agua de limón desde que nacieron. No tienen nada que ver con ella ni con los limones.

Cuando el dentista te está haciendo una endodoncia, poniendo un empaste o sacándote una muela, no es porque hayas dedicado toda tu vida a comer, beber o exprimir limones sino por todos esos años de carencias de nutrientes que han acabado debilitando el esmalte. Las proteínas putrefactas y las grasas rancias que cubren el revestimiento de tu intestino están escudando patógenos que se alimentan de este material peligroso y expulsan gases de amoníaco que luego suben hasta tus dientes. Tu hígado estancado y perezoso está produciendo menos reservas de bilis, lo que

permite que las grasas se enrancien. La debilidad del ácido clorhídrico de tu estómago, producto de unas glándulas desgastadas, está permitiendo que las proteínas que comes se pudran. Los cafés que llevan años erosionando las muelas y haciendo que el esmalte tenga carencias nutritivas y se vuelva extremadamente delgado están permitiendo que las bacterias generen caries con mucha facilidad. Los alimentos problemáticos que dan de comer a los patógenos hacen que estos produzcan amoníaco que se filtra a los dientes y puede destruirlos con el paso de los años. Los virus como el herpes simple, el herpes zóster y el VEB que inflaman los nervios de la mandíbula, las encías y los dientes están provocando dolor y sensibilidad, sobre todo cuando bebes algo caliente o frío. No importa cuál de esos factores sea la causa real de tu problema dental, lo fácil (y equivocado) es echar la culpa al agua de limón que has estado bebiendo el último día, semana o mes. Si abordas cualquiera de estas limpiezas con miedo al agua de limón o a los limones, te han informado mal. Esta desinformación satura a diario las fuentes de noticias sobre temas de salud tanto alternativa como convencional y te engaña para que dejes la verdadera curación. El agua de limón (y de lima) limpia, expulsa, destruye y mata las bacterias improductivas y consigue con ello un entorno bucal más sano.

Otro motivo por el que los dientes pueden estropearse con el paso del tiempo son los tratamientos con flúor realizados años antes, porque debilitan el esmalte. El flúor es un subproducto del aluminio que no favorece la dentadura, sino que la daña. Esto nos lleva a un tema más amplio: cuando se desarrollan problemas dentales en este momento no se debe necesariamente a lo que estás haciendo ahora. Los trastornos de los que te habla hoy el dentista empezaron hace años.

Los limones no son la comida favorita de nadie. Son una de las cosas que la gente consume menos y que, cuando lo hace, suele ser en forma de pastelillos, tartas o bizcochos. Pero lo problemático de la repostería no es el limón que contiene sino la leche, los huevos, la nata, la mantequilla y el gluten. Si alguien se toma un caramelo o una gominola de limón sintético falso al día, seguro que no está beneficiando a sus dientes. Pero eso no tiene nada que ver con exprimir medio o un limón en un vaso grande de agua o en la ensalada. El vinagre no es bueno para los dientes, y es un producto muy común que está presente en la dieta de la mayoría de la gente, un ingrediente de muchísimas recetas y de todas las ensaladas que, en realidad,

daña el esmalte dental. Hay muy pocas personas que consuman limón a diario. Muy pocas incluso que beban agua de limón una vez al mes y poquísimas que se metan en el cuerpo un limón de una forma u otra una vez al año. Por tanto, en lo que respecta a este tema, te recomiendo que perseveres a pesar de la desinformación. No les echemos la culpa de que cientos de millones de personas tengan que acudir al dentista para que les arregle las muelas. Esa confusión no hará más que robarte una herramienta muy poderosa para limpiarte y curarte. Sigue adelante con tu curación y supera tus miedos.

HAMBRE Y PORCIONES

Si la limpieza 3:6:9 te parece que contiene demasiada comida, puedes reducir algunas porciones. En la Ensalada para rescatar el hígado, por ejemplo, puedes reducir la receta a la mitad limitando los ingredientes y recortando la base de 8 tazas de verduras a 4. En los demás casos, el recorte que hagas en una comida o un tentempié concreto depende realmente de las cantidades que estés acostumbrado a tomar.

Ten en cuenta, eso sí, que estás comiendo menos de lo recomendado. ¿Estás recortando tanto las porciones que dentro de un rato vas a tener hambre y a sentir la necesidad de echar mano de algo que no deberías tomar durante la limpieza? Las frutas, las verduras y las hojas verdes son más ligeras y no tan densas como otros muchos alimentos por su elevado contenido en agua, incluso después de cocidas, y su mayor contenido en fibra. Son, en cierto modo, «aéreas» y poseen una cualidad expansiva. Si estamos acostumbrados a tomar por la mañana un huevo duro con una tostada o un trozo de queso, quizá necesitemos algo de adaptación para acostumbrarnos a comer un poco más y a cómo nos sentimos de llenos cuando nos centramos en las frutas, las verduras y las hojas verdes.

Debes saber también que, cuando tu cuerpo está depurando venenos, el nivel de azúcar en sangre puede caer porque tu organismo utiliza la glucosa como fuente de fuerza para disponer de la energía y las reservas necesarias para liberarlos. El azúcar en la sangre no impide que tu cuerpo se depure. Por eso es tan importante que consumas la suficiente durante la limpieza. Estas están diseñadas para proteger las suprarrenales porque, si no hay glucosa en el torrente sanguíneo, segregan adrenalina para que actúe como

sustituto y te permita seguir funcionando y no venirse abajo... y eso conlleva un coste. Sin embargo, si te desvías de lo recomendado —es decir, si no comes lo suficiente o con la frecuencia debida—, puedes empezar a depurarte demasiado rápido, lo que provoca una caída del azúcar en sangre y hace que las suprarrenales sufran. Lo único que vas a conseguir es contrarrestar la curación que estás intentando obtener con la limpieza. Por tanto, recuerda: ¡cuando te estés limpiando, mantente bien alimentado! Cuando la gente se siente peor después de haber probado alguna de las limpiezas que circulan por el mundo de la salud, uno de los motivos es que han debilitado o incluso lesionado sus glándulas suprarrenales. Y lo que les dicen es que se sienten más enfermos porque se están depurando. En realidad, la tensión que esa limpieza ha provocado en las glándulas ha podido ser tan grande que va a conllevar varios meses de sufrimiento.

Si consideras que una limpieza del Médico Médium es *muy poca* comida, puedes aumentar las porciones todo lo que quieras. La única excepción es la porción de proteínas de origen animal que se permite para cenar en los tres primeros días de la 3:6:9 original. Debes tomar solo una porción en esos días y limitar también a la cena cualquier otra grasa radical, de manera que tu consumo general de grasa se reduzca al menos un cincuenta por ciento.

Para sentirte más lleno, incrementa las cantidades recomendadas de frutas, verduras y hojas verdes. Tomemos como ejemplo las manzanas. En la limpieza 3:6:9 original, si sigues teniendo hambre después de merendar una o dos manzanas, entre uno y tres dátiles y unos palitos de apio los días 4 a 6, en primer lugar pregúntate de dónde procede ese hambre. ¿Es emocional? ¿Se debe más bien a que el día anterior dejaste de tomar alguno de los alimentos indicados porque te habías puesto en plan limpieza y no querías comer lo suficiente? ¿Qué has comido a mediodía? ¿Tomaste unos trocitos de lechuga con un puñado de coles de Bruselas o te hiciste una ensalada con ingredientes nutritivos y la tomaste con coles de Bruselas o espárragos suficientes para sentirte lleno? Si has comido bastante y después de la merienda sigues teniendo hambre, no pasa nada. En ese caso, tómate una o dos manzanas más o bátelas con un poco de apio, si lo deseas. De ese modo mejorarás más rápido (eso sí, debes limitar la cantidad de dátiles que tomas en todas las versiones; por muy beneficiosos que sean, debes dejar suficiente espacio para los alimentos ricos en agua. Si tomas demasiados, podrías llenarte tanto que dejarías de tomar los demás alimentos curativos).

Y lo mismo sucede con del resto de comidas y tentempiés de la limpieza. Ve poquito a poco, preguntándote de dónde procede el hambre, y si ves que necesitas más calorías, aumenta las cantidades que comes. Una forma fácil de hacerlo en la 3:6:9 original es con el batido del desayuno. Puedes perfectamente hacer otro Batido para rescatar el hígado y tomártelo a media mañana o un Batido para depurar metales pesados suplementario, como veremos en el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas».

El hambre es compleja y, en ocasiones, el deseo de comer más no es un grito del cuerpo pidiendo más calorías. A veces es una respuesta de estrés o, como podrás ver en el capítulo «Hambre misteriosa» del libro *El rescate del hígado*, un déficit de glucosa en el hígado. En último término, la limpieza 3:6:9 te ayudará a solucionar ambas cosas.

Eso sí, mientras estés limpiándote y tu cuerpo se esté curando, ¿cómo puedes saber lo que significa «suficiente» en términos generales? Pues bien, si eres una persona que nunca se siente satisfecha coma lo que coma, tenlo en cuenta para no pasarte, por ejemplo, tomando tantos espárragos o coles de Bruselas que luego te vayan a hacer sentirte incómodo. Empieza mejor con un plato y observa cómo te sientes después de tomarlo con la ensalada. Si después de ese necesitas más, sírvete más... o resérvalo para una comida futura. Haz caso a tu sentido común y para de comer cuando te notes lo suficientemente satisfecho y sepas que has tomado una cantidad razonable.

Cuando estamos siguiendo esta limpieza, la sensación de «satisfacción» puede ser distinta de la habitual. Si estás acostumbrado a tomar comidas pesadas, por ejemplo, o gran cantidad de cereales o grasas radicales, quizá tengas que hacer algunos ajustes para descubrir lo que se siente cuando nos llenamos de frutas y verduras ricas en agua. Cada persona lo experimenta de una forma distinta. Unas se sienten más llenas y satisfechas que nunca. Otras sufren antojos (en el capítulo 25, «El aspecto emocional de la limpieza», encontrarás más información sobre estos). Ten en cuenta que, cuando estás limpiándote, el hígado y el cuerpo van a encontrar satisfacción en aspectos en los que nunca la habían encontrado. Están obteniendo lo que necesitan para expulsar toxinas y asimilar nutrientes. En su momento, eso se va a traducir en una mayor satisfacción del hambre y quizá incluso en una relación completamente nueva con la comida.

Un concepto más que debes tener en cuenta es que, si el motivo de que necesites comer más es que eres una persona muy activa, acuérdate de tomarte las cosas con calma al menos el último día de la 3:6:9. Ese día, el 9, el cuerpo hace un montón de trabajo crítico que solo puede realizar si no tomas más que líquidos. Para permitirlo, no hagas cardio ni otros esfuerzos intensos.

SAL, ESPECIAS, CONDIMENTOS, DULSE Y MIEL

En las limpiezas del Médico Médiu, es importante tener en cuenta la forma de condimentar la comida. Aquí tienes algunas indicaciones:

Sal: durante la limpieza 3:6:9 y cualquier otra de este libro, evita tomar sal, aunque sea de la mejor calidad. Puedes añadir limón (o lima o naranja) a cualquier alimento por el sabor y las sales minerales que aportan los cítricos.

Espicias: durante la 3:6:9 puedes añadir a la comida canela, cayena y otras especias similares siempre y cuando no sean mezclas que contengan sal o aromas. También puedes usar pimienta negra si estás acostumbrado a ella y te gusta, aunque a algunas personas les resulta irritante. En la monodieta no debes tomarlas.

Condimentos: mientras estés haciendo limpieza, evita los condimentos. Con demasiada frecuencia contienen sal, levadura nutricional, aromas u otros ingredientes ocultos. No tomes salsa de soja, tamari, nama shoyu ni coconut aminos. Límitate a las especias puras.

Dulce del Atlántico: esta alga atlántica salada es también una alternativa excelente para sazonar la comida. Puedes tomar hasta un puñado pequeño y compacto al día en cualquier versión de la 3:6:9 o en cualquier otra de las de este libro a excepción de la monodieta.

Miel cruda: en la 3:6:9 puedes tomar una cucharadita de miel cruda con el agua de limón o de lima de la mañana, una cucharadita en la infusión o en el agua de limón o de lima de la noche y la que se indique en cualquier receta de limpieza. En las demás limpiezas de este libro también puedes tomar hasta una cucharada sopera al día.

SUPLEMENTOS Y MEDICINAS

Lo más importante en lo que respecta a los suplementos es lo siguiente: no tomes ninguno que no esté recomendado por el Médico Médium. Algunos muy populares, como el aceite de pescado y el colágeno, por ejemplo, interfieren en la curación.

En la sexta parte del libro, «Conocer la causa y el protocolo», encontrarás mucha información sobre suplementos útiles. Tú decides si quieres tomarlos o no durante una limpieza. Puedes leer más sobre este tema en el capítulo 27, «Lo que debes saber acerca de los suplementos». Si vas a tomar los recomendados por el Médico Médium mientras haces la 3:6:9, probablemente observes que el día 9, en el que vas a disfrutar de tanto líquido, es mejor no hacerlo.

En las demás limpiezas de este libro puedes incorporar los suplementos como harías en tu vida normal, siempre y cuando sean los especificados en el capítulo 29, «La verdadera causa de tus síntomas y dolencias con dosificaciones para sanar». También puedes encontrar más orientación detallada sobre ellos, tanto para cuando estás haciendo una limpieza como para otros momentos, en el capítulo 27.

Si estás tomando alguna medicación, por favor, consulta con tu médico cómo debes usarla.

NIÑOS

En el capítulo 8, «Tu guía para elegir una limpieza», vimos que todas las limpiezas del Médico Médium, incluidas todas las versiones de la 3:6:9, son seguras para los niños. La madre, el padre o el cuidador principal deben decidir las porciones apropiadas y reducirlas para adaptarlas al apetito de su hijo. En la página 480 encontrarás una tabla con las cantidades de zumo de apio apropiadas.

En la limpieza 3:6:9, si el día 9 centrado en los líquidos parece un reto demasiado difícil para tu hijo, puedes indicarle que repita el 8.

EMBARAZO Y LACTANCIA

Como mencioné también en el capítulo 8, «Tu guía para elegir una limpieza», las versiones original y simplificada de la 3:6:9 son unas opciones extremadamente densas en nutrientes que, cuando estás

embarazada, apoyan y curan tanto tu cuerpo como al bebé que se está desarrollando. Si repites el día 8 para sustituir al 9 encontrarás ambas más saciantes.

Si quieres probar la avanzada durante el embarazo, probablemente sea una señal de que tienes un síntoma o una dolencia, lo que significa que ya habrás hablado con tu médico sobre ese problema de salud. Pídele consejo acerca de si esta limpieza se ajusta a sus recomendaciones.

Si tienes un trastorno que te impulsa a investigar otra limpieza de este libro estando embarazada, consúltalo también con tu médico o médicos.

Durante la lactancia se puede hacer cualquier versión de la 3:6:9 y cualquier otra limpieza de este libro. Te ayudará a expulsar impurezas del tejido mamario y conseguirás tener una leche más limpia.

PROBLEMAS DE LA VESÍCULA BILIAR

¿Se puede hacer la limpieza 3:6:9 o cualquier otra de las de este libro si no tienes vesícula biliar? Sí. Para alguien a quien se la han extirpado, el cuidado del hígado debe ser una prioridad y nada lo hace mejor que la 3:6:9. Un hígado estancado, lento, problemático o enfermo que ha perdido su capacidad de producir bilis constituye un problema mucho mayor que no tener vesícula biliar. Con la 3:6:9 se come, y una limpieza que incluya comer siempre es buena para estas personas porque los alimentos bajos en grasa ayudan a diluir y empapar el flujo constante de bilis impidiendo que irrite los revestimientos intestinales. Pero lo más importante es que disminuye muchísimo o elimina las grasas radicales (dependiendo de la versión que elijas) y estas son las que obligan al hígado a producir una superabundancia de bilis; una dieta muy rica en grasas le impulsa constantemente a generar grandes cantidades, lo que puede resultar irritante para las personas que carecen de vesícula. Cuanta menos se consuma, más beneficiosa resulta, francamente, para todo el mundo, pero en especial para estas. Al interrumpir el consumo, el hígado puede ponerse sano y fuerte y volverse menos estancado y lento, porque dispone de un alivio temporal en la producción constante de bilis.

DIABETES

Si eres diabético insulino dependiente y estás interesado en la limpieza 3:6:9, consulta con tu médico la forma de conseguir que funcione. Todas las limpiezas de este libro son seguras para los diabéticos; están diseñadas para ayudar a eliminar toxinas del hígado, y eso puede mejorar el estado de estos enfermos. De todas formas, cada persona es diferente. Algunas tienen más control sobre su diabetes mientras que otros casos resultan más difíciles de gestionar. Consulta con tu médico lo que va bien para tu protocolo y medicaciones individuales. Revisa también la sexta parte del libro, «Conocer la causa y el protocolo», donde encontrarás una lista de suplementos específicos para esta enfermedad.

ECOLÓGICO O CONVENCIONAL

Aunque es preferible tomar alimentos ecológicos, no pasa nada si no puedes conseguirlos y no te queda más remedio que usar los convencionales.

CRUDO O COCINADO

Si eres crudívoro o consumes solo alimentos vegetales, puedes seguir haciéndolo si eliges la limpieza 3:6:9 avanzada. Ten en cuenta que cualquier dieta crudívora que ya estés siguiendo incluirá probablemente grasas radicales, alimentos deshidratados, sal y otros complementos como el vinagre de sidra, así que esta limpieza no es lo que ya estás haciendo. No la infravalores considerándola fácil o inferior a ti porque ya comes todo crudo. Aun así, es muy potente.

Si, por el contrario, evitas los alimentos crudos porque los asocias con molestias digestivas y por eso miras con recelo los platos crudos como la Ensalada para rescatar el hígado y otras ensaladas limpiadoras, piensa en lo siguiente:

(1) Las molestias que asociamos con los alimentos crudos suelen estar relacionadas con productos difíciles de digerir. Las zanahorias, por ejemplo, suelen ser lo que nos viene a la cabeza cuando pensamos en verduras crudas, y no siempre son las más fáciles de procesar. Y lo mismo sucede con los calabacines crudos. Aunque los tallarines de calabacín son bastante populares y una alternativa estupenda al trigo en otros momentos, pueden

resultar algo complicados para el estómago y, cuanto más hayamos avanzado en la limpieza, más debemos ocuparnos de tomar cosas sencillas para el tracto gastrointestinal, de manera que el cuerpo pueda dedicar su energía a la eliminación. Existen muchas opciones más suaves, como los tallarines de pepino y la lechuga, y esas son las que se resaltan en los platos limpiadores crudos de este libro.

(2) La sensibilidad en las terminaciones nerviosas del tracto digestivo es otro de los motivos por los que algunas personas acceden con reservas a la comida cruda. Como veremos en el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», el roce de la lechuga contra los revestimientos del colon es fácil de confundir con problemas para digerirla. En realidad, está curando a largo plazo esas terminaciones nerviosas, así que está de tu parte.

Y si los alimentos crudos son un problema para ti por cualquier otra razón, ya sean alergias o dificultades de masticación, dispones de muchas posibilidades de modificarlos, como verás en el capítulo 21.

SIN GRASA DESPUÉS DE LA LIMPIEZA

¿Qué pasa si te sientes tan bien al dejar de consumir grasas radicales mientras haces la limpieza 3:6:9 que quieres seguir evitándolas durante semanas, meses o incluso años? ¿Hay algún motivo para volver a tomarlas? Son unas preguntas estupendas que se plantean a menudo. La respuesta es que puedes perfectamente evitarlas en tu vida cotidiana sin sufrir carencias nutricionales.

Como viste en el capítulo 7, «Alimentos problemáticos», casi todas las frutas, verduras, hojas verdes, algas y hierbas contienen grasas naturales. En un puñadito de dulce hay una pequeña cantidad. En una lechuga trocadero, en las patatas, en los plátanos, en las judías verdes y demás podemos encontrar trazas que benefician tu salud mucho más que consumir grasas radicales en grandes cantidades. Por tanto, no vas a tener ningún déficit. Puedes dejar de tomarlas por completo durante mucho tiempo —y con esto me estoy refiriendo a evitar grasas radicales como los frutos secos, las mantecas de frutos secos, las semillas, los aceites, las aceitunas, el coco, el aguacate y los productos de origen animal— sin carecer de nutrientes.

Muchísimos alimentos como las bayas, los mangos, las lechugas, otras verduras de hoja y demás contienen omegas beneficiosos.

Una persona puede consumir solo una cantidad determinada de alimentos. ¿La que toma frutos secos y semillas está tomando también con regularidad todas las frutas y verduras que le van a aportar todos los nutrientes posibles? Y ni siquiera eso, ¿la que come frutos secos y semillas toma una variedad completa de estos, pone sobre su mesa semillas de chía, de lino y de cáñamo y todos los demás frutos secos que existen bajo el sol, o se limita siempre a nueces con el muesli o manteca de cacahuete con las gachas de avena? Nadie va pasando por todos los alimentos y obteniendo todo.

La respuesta no es inundarnos de variedad. Puedes obtener más nutrición al día tomando solo un puñado de distintos alimentos que con todo un arcoíris. Tenemos un espacio limitado, un apetito concreto, un tiempo para introducir en nuestro organismo una cantidad determinada de alimentos. La persona que no consume grasas radicales dispone de mucho más hueco en su plato para alimentos más nutritivos —es decir, frutas, verduras, hojas verdes, hierbas y algas— que contienen las sustancias fitoquímicas, los antioxidantes, los antivíricos, los antibacterianos, los oligoelementos, las proteínas biodisponibles y las sales minerales curativas sumamente necesarias que no están presentes en las grasas radicales. Eso suele suponer que está obteniendo un abanico de nutrición más amplio que la que toma grasas.

Lo preocupante es cuando se elimina totalmente la fruta. Piensa en los nutrientes que te pierdes al no tomar alimentos como sandía, plátanos, arándanos silvestres y papayas si recurres al pollo o a un puñado de nueces. Piensa en todo el beta-caroteno y en la multitud de nutrientes que se obtienen cuando nos sentamos a comer dos o tres mangos y unas verduras de hoja. Esos sí que son poderosos.

(Por cierto, no debes preocuparte por la posibilidad de tomar demasiado beta-caroteno de frutas como el mango y la papaya. Es imposible. El beta-caroteno es uno de los aspectos más importantes de la salud de la piel y el antienvjecimiento).

REACCIONES CURATIVAS Y MÉTODOS DEPURATIVOS ADICIONALES

Durante la limpieza es fácil querer aumentar los efectos limpiadores lo más posible realizando otras técnicas al mismo tiempo: sauna de infrarrojos, yoga, técnicas corporales... ¿Se debe recurrir a ellas durante la 3:6:9? Por razones que verás en el capítulo 20, «El poder curativo de tu cuerpo», es preferible que te centres en la limpieza. Tu cuerpo está trabajando mucho y obligarle a incluir cualquier otra cosa nueva no es lo ideal.

En ese capítulo encontrarás también apoyo para gestionar los síntomas de la depuración, lo que yo denomino *reacciones curativas*, que puedan surgir. No todo el mundo nota efectos físicos pero, si tú sí lo haces, debes saber que son naturales y que te ayudan a entender lo que está sucediendo por debajo. Es más, cuando cambiamos nuestra alimentación, aunque sea una comida o un día, es natural que surjan emociones o antojos. En el capítulo 25, «El aspecto emocional de la limpieza», encontrarás indicaciones para gestionarlo. Y repito una vez más que, como se trata de una limpieza espiritual, quizá te apetezca incluir las meditaciones del libro *El rescate del hígado*. Ofrecen un apoyo emocional increíble.

AYUNO A BASE DE AGUA

Ayunar a base de agua entre uno y tres días es una opción para los problemas de salud agudos: envenenamiento alimentario, cólicos biliares o posible apendicitis, por ejemplo. No recomiendo hacerlo durante más tiempo porque conlleva un coste para el organismo, más de lo que creen sus profesionales.

Es muy posible que entres en esto con un problema de salud crónico. Si es neurológico en el aspecto que sea —migrañas crónicas, dolor corporal, sensaciones de quemazón en la piel, neuropatía, hormigueo, entumecimiento, debilidad en las extremidades, problemas de concentración, ansiedad, depresión, sacudidas, tics y espasmos, TOC, trastorno bipolar y muchos más—, el ayuno a base de agua va a empeorarlo en lugar de mejorarlo. Lo desaconsejo enérgicamente si se sufre un problema de ansiedad. Tampoco es bueno para los que muestran síntomas de estrés postraumático o cualquier tipo de lesión emocional porque dejar de comer puede resultar de por sí una experiencia emocional difícil. Ya es lo suficientemente complicado dejar de tomar cosas perjudiciales como huevos, pizza, bebidas con cafeína, té matcha y montones de chocolate, así

que no digamos dejar de comer totalmente. Este tipo de ayunos puede incluso desencadenar violentamente antiguas lesiones emocionales colocando a la persona otra vez en el espacio mental en el que se encontraba cuando experimentó la herida.

Cuando elijas hacerlo, debes siempre plantearte la siguiente pregunta: «¿Lo estás haciendo correctamente?». Para ello, debes tomar solo agua. Además, la destilada no es conveniente porque no contiene suficientes minerales ni oligoelementos, por lo que puede dar lugar a una grave crisis de electrolitos, sobre todo en las personas con algún tipo de dolencia neurológica. No estoy totalmente en contra de este tipo de ayuno. En ocasiones resulta una herramienta útil, pero no potente y básica para curar y limpiar que puedas realizar durante mucho tiempo para recuperarte de síntomas y dolencias y seguir adelante. Cuando se suelen cometer muchos errores es a la hora de dejarlo: qué comida elegir, cuánto comer. Además, posee una cualidad adictiva y obsesiva; cuando ya ha pasado un número determinado de días, empezar a comer de nuevo produce casi miedo.

Si decides emprenderlo, límitalo a entre uno y tres días. Bebe medio litro de agua cada hora desde que te despiertas hasta que te duermes. No debes conducir ni andar por ahí haciendo recados. Asegúrate de estar en un lugar seguro y, si puedes, de tener un asesor con el que te puedas comunicar por teléfono o Internet. Un ayuno de 24 horas es una buena medida para dolencias agudas que lo justifiquen: muchas náuseas que nunca habías sentido antes, dolor abdominal o gastroenteritis vírica. Si estás realmente comprometido con él para dar vacaciones a tu aparato digestivo, puedes experimentar y probarlo un día al mes. Cuando lo interrumpas, no empieces a comer con normalidad directamente sino con la limpieza matinal del capítulo 16.

AYUNO Y LIMPIEZA A BASE DE ZUMOS

Si sientes la necesidad de hacer un ayuno o una limpieza a base de zumos, te recomiendo pasar uno o dos días a base de zumo de apio, pepino y manzana. Empieza cada día con entre medio y un litro de agua de limón o de lima. Al cabo de entre 15 y 30 minutos, toma un litro de zumo de apio y, después de entre 15 y 30 minutos más, empieza a tomar el de apio, pepino y

manzana. Debes tomar entre medio litro y seiscientos mililitros cada dos horas durante el resto del día. Si quieres puedes añadir un toque de jengibre, espinacas o col crespita (kale). No tomes nada entre medias excepto agua, preferiblemente medio litro una hora después de cada zumo. Durante todo el ayuno debes tomarte las cosas con mucha calma, no hacer esfuerzos excesivos y descansar siempre que lo necesites. Aunque uno o dos días con este tipo de ayuno pueden resultar muy útiles, yo sigo recomendando las demás limpiezas de este libro para curar, depurar y limpiar de verdad los órganos del cuerpo.

No recomiendo realizar ayunos ni limpiezas a base de zumos durante periodos prolongados. No limpian el hígado ni depuran el cuerpo correctamente porque acaban provocando tensión en los sistemas corporales. Aunque la mezcla de apio, pepino y manzana aporta el equilibrio perfecto para estabilizar los niveles de glucosa a corto plazo, después de dos días tomándolo de forma exclusiva se produce una falta de esta que empieza a afectar gravemente a las zonas del cuerpo que realmente la necesitan: el cerebro, el hígado y el corazón. Un ayuno o una limpieza prolongados a base de zumos no aportan tampoco calorías suficientes y mantienen el nivel de azúcar en sangre demasiado bajo, de modo que la depuración acaba perjudicando porque las suprarrenales empiezan a trabajar mucho más para reabastecer la glucosa. Este bombeo constante de adrenalina (también denominada epinefrina) puede proporcionar una sensación falsa de vitalidad. Es por eso que las personas que hacen ayunos prolongados pueden experimentar momentos de gran energía, porque las glándulas suprarrenales entran en acción al cabo de dos días para segregar adrenalina como mecanismo de protección. Y no resulta nada conveniente obligarlas a ello; es más bien contraproducente. Cuando el exceso de esta hormona entra en el cerebro, empieza a descomponer sustancias químicas neurotransmisoras, satura las neuronas y el hígado y resulta corrosivo para el organismo en general. Cuando ya llevas cinco, seis o siete días de ayuno, empiezas a funcionar a base de ella. ¿Es preferible esto a pasar todo el día a base de café y no comer? Sí. De todas maneras, si quieres limpiarte, y hacerlo de la forma correcta, el ayuno prolongado a base de zumos no es conveniente.

Si lees esta sección del libro y dices: «¡Ah, ayuno a base de zumos! Justo lo que quería hacer» y luego entras en Internet para buscar este tipo de

programas, debes saber que no te estarás embarcando en algo tan útil como te dicen. Si lo has hecho antes y has obtenido beneficios, me alegro mucho. Sin embargo, al cabo de un tiempo pueden aparecer otros problemas de salud: debilitamiento de las suprarrenales, por ejemplo, y un hígado estancado y lento porque ha tenido que empapar toda la adrenalina que segregaste durante el ayuno. Además, este tipo de ayunos o limpiezas pueden depurar demasiadas toxinas de forma irresponsable, que no abandonan el organismo y son reabsorbidas en el hígado.

La duración máxima debe ser de tres días. Al cabo de ese tiempo te arriesgas a sufrir carencias de glucosa, desequilibrios de los neurotransmisores y electrolitos, estrés en el hígado y debilitamiento de las suprarrenales. Entre uno y tres puede ser beneficioso, siempre y cuando sigas las directrices del primer párrafo de esta sección: agua de limón o de lima seguida de zumo de apio y, a continuación, zumo de apio, pepino y manzana (y agua) durante el resto del día.

«Estar empoderado es tener respuestas. Es saber que tu cuerpo no se está atacando a sí mismo. Es saber que tus genes y hormonas no son los responsables de tu enfermedad, que no eres una persona defectuosa. Es saber que tampoco eres malo y que no la has creado con tu esquema mental y tus emociones».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 20.

El poder curativo de tu cuerpo

Aunque una limpieza del Médico Médium nos aporte alivio en muchos aspectos —algo que podemos sentir inmediatamente o al cabo de un tiempo—, la vida puede plantearnos sus retos habituales. Por ejemplo, es posible que una relación personal nos exponga a un bicho nuevo o que olvidemos lavarnos las manos antes de comer y acabemos moqueando. Puede que tengamos un conflicto con alguien cercano que nos provoque un golpe emocional y nos encontremos hundidos o incluso con un síntoma físico como dolor de estómago. Quizá vayamos a comer a casa de un amigo o a un restaurante como fiesta final antes de una limpieza y pillemos un envenenamiento alimentario que aparezca justo cuando estamos empezándola. Puede resultar fácil confundir todo esto con problemas provocados por la limpieza.

En realidad, no son culpa de ella. Ni tampoco tuya. Son parte de la realidad de que la vida no es perfecta. ¡Y eso está muy bien! No podemos controlar todo lo que nos llega. Aunque las limpiezas de este libro pueden provocar reacciones curativas leves —es decir, señales físicas y emocionales de depuración que analizaremos en este capítulo y en el 25, «El aspecto emocional de la limpieza»—, es igual de posible que tengamos que enfrentarnos con engorros, molestias y obstáculos normales. En las personas crónicamente enfermas, todos estos tienden a crear más trastornos. Por ejemplo, ir a la tienda y probarse ropa tratada con fungicidas o comprar prendas nuevas y no lavarlas bien antes de ponérselas puede provocar picores e irritación a una persona con sensibilidad a los productos químicos. Sería fácil echar la culpa de estos síntomas a una limpieza del Médico Médium cuando lo cierto es que no guardan ninguna relación con ella.

Y lo mismo sucede con el aumento del estrés en el trabajo o en casa, los problemas financieros, la exposición al moho, los pesticidas o los

herbicidas o simplemente situaciones que se producen justo antes de una limpieza o durante esta. Todo el mundo es sensible a distintos factores de estrés, algunos de los cuales ni siquiera nos damos cuenta de que desencadenan problemas físicos o emocionales. Intenta no olvidarlo. Intenta no echar la culpa a la limpieza ni perder la fe en ella. Si lo haces, te estarás impidiendo acceder a este profundo camino de curación.

LO QUE DEBES ESPERAR CUANDO HACES UNA LIMPIEZA

Lo que tú experimentes durante la limpieza será algo exclusivo de ti. Y también será único cada vez que la hagas. Todas las de este libro, y sobre todo las distintas versiones de la 3:6:9, fueron creadas para atender a todas tus diferencias, porque somos distintos en muchísimos sentidos. Tu experiencia emocional, física y espiritual y la forma en la que te sientas pueden no ser como las de otra persona después de terminar un proceso curativo tan potente. Y lo que vivas la primera vez que hagas la 3:6:9 puede no ser igual que lo que experimentes cuando vuelvas a probarla una vez o más. Intenta dejar sitio para las distintas experiencias de cada persona y de cada limpieza.

Más medidas depurativas

Si eres muy aficionado a otras medidas o modalidades de depuración, no las practiques durante la limpieza. Por muy beneficiosas que sean determinadas artes curativas como la sauna de infrarrojos, el yoga, el tratamiento quiropráctico, el masaje y la acupuntura, intenta no poner en práctica ninguna de ellas si eres nuevo en esto de las limpiezas... o si las estás recuperando después de un tiempo alejado de ellas. Si estás acostumbrado a que te den masajes o acupuntura o a ir a yoga al menos una vez a la semana, puedes seguir haciéndolo durante la limpieza. Lo que no quiero es que digas: «Muy bien, estoy haciendo esta limpieza 3:6:9. Me voy a meter en una cabaña de sudoración» —o a darme una sauna, a saltar a un arroyo termal, a irme derecho a un centro de retiro o a empezar a dar clases de *spinning* o de yoga por primera vez— porque lo más probable es que te agotes y fuerces tu cuerpo mientras te limpias. Pero tampoco quiero que digas: «Estoy empezando esta limpieza 3:6:9. ¿Por qué no *recupero* la

práctica de yoga que interrumpí hace meses?», y esto es igual de importante que lo otro.

Sé que puede resultar tentador intentar combinar algunas prácticas curativas diferentes cuando empiezas a limpiarte. Probablemente hayas hecho un poco de hueco en tu vida y hayas adoptado una actitud limpiadora, así que es lógico que quieras ponerte en modo autocuidado total. El mejor cuidado que puedes darte es relajarte y centrarte en la 3:6:9.

Uno de los motivos de esta recomendación es que, cuando estás haciendo una limpieza, los profesionales de la salud suelen darte otros consejos, como sugerirte determinados alimentos o suplementos, y eso puede hacerte perder el rumbo. Imagina que estás siguiendo la 3:6:9 y acudes a un acupuntor nuevo que te dice: «¿Por qué no tomas aceite de pescado?». Si eso te lleva a empezar a tomarlo en mitad de la limpieza, vas a tirarlo todo por la borda como consecuencia del consejo bienintencionado y equivocado del terapeuta.

Otro motivo importante para no empezar a introducir o retomar prácticas durante la limpieza es que, como estás expulsando toxinas y venenos, tu cuerpo está intentando encontrar el equilibrio. Si llevas dos años sin hacer yoga y decides empezar a practicarlo una hora, o si hace mucho que no te das un masaje y decides darte uno mientras te estás limpiando, puedes anular ese equilibrio que tu cuerpo pretende encontrar. Pongamos que te haces una distensión muscular mientras practicas yoga por primera vez en mucho tiempo. Ahora tu cuerpo tiene que dedicar parte de las preciosas reservas de su sistema inmunitario a reparar y curar la lesión para que se reduzca la inflamación, por muy leve que sea. Cualquier modalidad, aunque sea beneficiosa, supone un esfuerzo extra para el sistema inmunitario que está intentando ajustarse y eso impide que tu organismo pueda hacer lo que debe mientras sigue la limpieza al pie de la letra.

Peso

Nuestro peso no es algo tan sencillo como nos han hecho creer. Si tienes un exceso y observas que durante la 3:6:9 no baja tan rápido como te gustaría, eso no significa que la limpieza no esté funcionando. Sé consciente de que tu cuerpo está usando sus reservas de energía para otros aspectos más importantes que deben ser curados, y no para eliminar unos

pocos kilos en ese momento. Ya adelgazarás más adelante. La reparación de los órganos y del sistema nervioso central va primero. Esto no significa que tu cuerpo no haya empezado el proceso de perder peso. En realidad, cuando las células grasas se dispersan, si son tóxicas, el cuerpo produce algo más de agua para aferrarse a las toxinas que se están liberando y conseguir así que puedas expulsarlas de tu cuerpo de manera segura.

La mayoría de la gente está llena de agua retenida y heces compactadas. Básicamente, el colon está repleto, aunque crean que están siguiendo una dieta ceto, paleo, a base de plantas, vegetariana o vegana saludable y equilibrada. Tienen entre tres kilos y medio y cuatro de heces, a veces incluso más, hasta entre cinco y siete kilos si han estado siguiendo una dieta convencional normal. Otras personas solo tienen entre dos kilos y medio y tres si su dieta ha sido más o menos pura. Además, cada uno tiene una capacidad intestinal diferente. Algunos intestinos delgados son estrechos y algunos cólores, extragrandes y con bolsillos. Luego están la hinchazón y la acumulación de líquidos (edema) que se producen cuando el sistema linfático está sobrecargado de desechos tóxicos. Algunas personas tienen entre dos kilos y medio y cinco o incluso diez o más de agua, y esta puede parecer grasa.

Con la limpieza 3:6:9, muchas personas van a comer de una forma más ligera de lo normal. Aunque debes tomar todo lo que necesites para sentirte lleno, los propios alimentos son ricos en agua y están repletos de glucosa, proteínas biodisponibles, antivíricos, antibacterianos, trazas de omegas y de minerales, antioxidantes y sustancias fitoquímicas curativas, y eso va a animar a tu cuerpo a soltar lastre. Sobre todo al final vas a comer de una forma más ligera, de modo que, cuando vayas al baño, soltarás gran parte de lo que está en los intestinos y también la acumulación de líquido. Esto es, en parte, lo que produce la pérdida de peso.

Si no estás muy hinchado por una gran retención de líquidos o heces acumuladas y no tienes mucho peso que perder, quizá no observes un adelgazamiento inmediato porque tu cuerpo necesita hidratarse primero adecuadamente. Es decir, quizá comías porciones muy pequeñas antes de empezar la limpieza, por molestias o problemas emocionales, y no bebías zumos y batidos frescos ni comías frutas frescas y jugosas. A cambio, es posible que tomaras montones de bebidas con cafeína para obtener energía, que te han dejado crónicamente deshidratado porque la cafeína es diurética.

Entonces, cuando empiezas una limpieza del Médico MédiuM, como vas a consumir más fibra y más pulpa y te vas a hidratar por primera vez, es posible que la pérdida de peso no se refleje inmediatamente en la báscula, aunque estés eliminando células grasas.

Otro podría adelgazar rápidamente porque tiene mucha retención de líquidos y edema y un montón de heces compactadas atascadas. El momento será distinto para cada uno. He visto muchas veces cómo personas estreñidas perdían rápidamente entre dos kilos y medio y cinco o incluso nueve o diez cuando empezaban a tomar los alimentos de la limpieza porque eliminaban estas heces retenidas.

La materia extra que acumulamos en el intestino influye muchísimo en el peso. Pongamos que te despiertas por la mañana después de haberte saltado la cena, vas al baño, eliminas la comida y el desayuno del día anterior y te pesas. La báscula podría reflejar dos o tres kilos y medio menos que el día siguiente, cuando te peses por la mañana después de haber cenado la noche anterior. Es algo perfectamente natural y saludable y se debe a que, por la mañana, el intestino está todavía procesando la cena.

Pongamos ahora que cenas, quizá mucho, te despiertas al día siguiente y eliminas el desayuno y la comida del día anterior. Luego te tomas tu café, tu bollito, tu tostada con aguacates, unas gachas de avena, unos huevos o un batido. Más tarde comes y luego acudes a la consulta de tu médico a las dos de la tarde. Si este te pesa, es posible que tengas tres, cuatro o incluso seis kilos más que la mañana que te saltaste la cena porque todavía estás acarreando los alimentos de tres comidas más los líquidos.

También esto es perfectamente normal... y confunde a muchísimas personas que se pesan a diferentes horas durante distintas limpiezas. Puede incluso llegar a incitar una especie de frenesí pesador si alguien oye al médico decir, por ejemplo, que el primer día tiene un peso y unos días después: «Oh, pesas cuatro kilos menos», o tres menos, o tres más. Y todos ellos varían porque cada día le han pesado a distintas horas después de consumir diferentes líquidos y tipos de comidas que están en distintas fases de la digestión. Si necesitas una señal más de que no merece la pena basar tu autoestima en la cifra que muestra la báscula, aquí la tienes. No hay una sola; está constantemente cambiando, y lo mismo sucede contigo... y así es como debe ser.

Por cierto, esos ejemplos son todos suponiendo que la persona está eliminando de forma completa y regular. Cuando la mayoría de la gente acude al baño, lo que elimina no son las comidas del día anterior. Es posible que estén todavía procesando las de dos o tres días antes sin ni siquiera darse cuenta de ello; eso es parte de las heces extra. Estoy hablando de lo que la gente carga. Las otras heces extra están pegadas a los lados de las paredes intestinales. Cuando pruebas una de las limpiezas de este libro, en particular la 3:6:9 original o avanzada, estas empiezan a soltarse y a moverse para acabar saliendo de tu cuerpo y dejándote más ligero.

Preocupaciones relacionadas con la pérdida de peso

¿Qué pasa si sigues la limpieza al pie de la letra y no adelgazas tanto como te gustaría, lo que significa que tu cuerpo todavía tiene que curarse algo más? ¿O si después de la limpieza empiezas a engordar otra vez? Eso puede suceder si vuelves a comer cosas que no son buenas para el cuerpo y los líquidos y las heces comienzan a acumularse de nuevo, lo que puede suponer aumentar uno, dos o más kilos.

La solución en ambos casos —que quieras adelgazar más o que desees que la pérdida de peso sea más duradera— es repetir la limpieza. En seguida veremos más detalles. Esto es importante: no intentes pasarte de listo con cualquier limpieza del Médico Médium matándote de hambre mientras la estás haciendo. No hacer todas las comidas porque te has mentalizado de que estás limpiándote y quieres adelgazar reducirá la ingesta de calorías y es posible que la báscula muestre una diferencia a corto plazo, pero al final no vas a conseguir el resultado que desees. Vas a poner tu cuerpo en modo producción de adrenalina y eso contrarrestará el efecto que está intentando conseguir la limpieza —un hígado saturado de adrenalina es uno de los factores que favorecen el aumento de peso— y aumentará la posibilidad de que recurras a los alimentos problemáticos cuando te entre hambre. Además de todo esto, el exceso de adrenalina achicharra los neurotransmisores y eso puede desencadenar el hambre emocional.

La regla de la casilla de salida

Otro motivo por el que tu cuerpo puede tardar un tiempo en eliminar el exceso de peso es que cuenta con un mecanismo protector inherente para

cuando nos hemos forzado demasiado. Cuando el hígado está estancado y lento y lleno de toxinas y patógenos, el organismo está constantemente aclimatándose y compensando tus niveles tóxicos individuales, intentando ajustarse para mantener tu peso. En un momento determinado, el hígado se satura tanto que el cuerpo ya no puede mantener este equilibrio y el deporte y los cambios habituales en la dieta no son suficientes para adelgazar. Es entonces cuando pruebas con una dieta o una rutina más drásticas. Pero eso tiene una contrapartida: cuando pierdes peso manipulando los sistemas de tu cuerpo, usando adrenalina para funcionar y provocando una crisis, el resultado que obtienes es falso y solo temporal porque no lo has conseguido de una forma saludable. Cada persona tiene su propio interruptor que marca hasta dónde se deja forzar el cuerpo en estos casos.

Lo que quiero decir es que podemos equivocarnos una vez —es decir, podemos probar una técnica que manipula los sistemas orgánicos —y el cuerpo nos perdona. Cuando nos damos cuenta de que la técnica no es sostenible y la dejamos, el organismo se reajusta a una nueva casilla de salida, aunque no tan útil como la que ocupábamos antes de cometer el error. Cuando nos equivocamos dos veces —probamos otra técnica más basada en la adrenalina—, el cuerpo nos vuelve a perdonar y regresa a otra casilla de salida, pero menos útil que la anterior. Si nos equivocamos tres veces, nos sigue perdonando y nos lleva a otra casilla nueva, no tan útil como ninguna de las anteriores. En la mayoría de los casos, nuestro cuerpo nos ofrece estas tres oportunidades de equivocarnos. A veces, sin embargo, solo nos puede hacer dos concesiones, o incluso una. Todo depende de nuestros niveles de toxinas y patógenos y del estado del hígado y la fuerza adrenal.

Después de estas tres concesiones (o dos, o una), al cuerpo no le queda más remedio que rendirse y entra en escena el mecanismo para cuando nos hemos forzado demasiado. Su objetivo es protegernos... porque los errores que cometemos intentando perder peso o mejorar nuestra salud conllevan un coste. En realidad, estamos constantemente equivocándonos. No es culpa nuestra sino de todas las modalidades, técnicas y sistemas de creencias que existen por ahí y que no son más que teorías que no nos benefician. ¿Cómo vamos a saber que no nos sirven de nada cuando nos dicen que están aprobadas y son lógicas? Lo cierto es que no hay ni un solo profesional sanitario que sepa realmente por qué engordan las personas. Son

todo teorías sobre macros, calorías, metabolismo y la cantidad de ejercicio que se debe hacer y, cuando todo lo demás falla, plantean la teoría de que el motivo deben ser los genes. En realidad, sí existe una causa que justifique las dificultades con el peso, y es un problema de salud. Sin embargo, cuando se echa la culpa a la persona, estamos perdidos sin remedio. Seguiremos yendo de una teoría a otra, lo que provocará cada vez más lesiones, más daños emocionales y físicos a las personas con problemas de peso. Estas teorías nos perjudican, aunque nos neguemos a aceptar que una técnica, una dieta o una modalidad nos hayan hecho daño.

Un error muy común es el consejo de ir al gimnasio dos horas al día para perder peso y nadie se da cuenta de que eso puede agotar las suprarrenales, sobre todo en las personas que ya sufren fatiga adrenal. Cuando las vas forzando más y más, pueden debilitarse y provocar en el futuro un mayor aumento de peso. Los que deciden dejar de tomar hidratos de carbono y consumen solo proteínas y grasa para intentar perder peso rápidamente no se dan cuenta de todo el daño que eso les provoca. Aunque efectivamente están eliminando los alimentos procesados, lo que puede resultar beneficioso a corto plazo, una dieta rica en grasas y proteínas conlleva un coste. Nadie está libre de los problemas que provoca en el cuerpo la eliminación de los hidratos de carbono: la falta de glucosa en el cerebro y en los órganos y el esfuerzo que deben hacer el hígado y las suprarrenales como consecuencia del incremento de grasa en la dieta.

Cuando probamos estos diferentes planteamientos equivocados, nuestro cuerpo nos perdona y nos devuelve a la casilla de salida, pero el daño ya está hecho. Toma nota: «casilla de salida» podría significar volver a engordar. Es decir, si adelgazaste de forma imprudente eliminando los hidratos de carbono porque te basabas en una teoría especulativa que no se creó pensando en lo que tu cuerpo tiene que soportar ni en por qué habías engordado, es posible que vuelvas a recuperar lo perdido cuando tu organismo intente recuperar el equilibrio. Y recuerda que hay un límite de tres concesiones (o dos, o una). En un momento determinado, el cuerpo se mantendrá firme y es posible que tenga algún exceso de peso al llegar a esta fase en la que se ha activado el interruptor de seguridad y nuestro organismo no se rinde a los errores que cometemos en nuestros intentos de ensayo y error para mejorar nuestra salud. Ya no confía en nuestras decisiones ni en nosotros... aunque, repito, si no hemos tomado las mejores

decisiones en lo que respecta a nuestra alimentación, incluso si comemos en exceso, no es culpa nuestra.

Ten en cuenta que siempre parece haber gente por ahí capaz de comer cualquier cosa sin engordar... hasta unos años después. Lo que sucede en el momento en que nos da la impresión de que son intocables es que las toxinas y los patógenos no han provocado todavía el estancamiento y la lentitud del hígado ni otros problemas de salud. Su dieta rica en grasas no les ha pasado factura... todavía. Pero están en el mismo barco que nosotros y son susceptibles del mismo factor de error crónico que puede estar implicado en otros intentos por mejorar la salud en muchísimos niveles. Lo único que sucede es que todavía no han llegado al lugar que ocupamos nosotros.

Si no has cometido muchos errores cuando buscabas ayuda y tienes que adelgazar, lo conseguirás cuando hagas la limpieza 3:6:9. Si *te han llevado* a cometer muchos errores probando diferentes teorías, opciones para adelgazar y dietas que no eran beneficiosas, es probable que tu cuerpo haya perdido la confianza y se muestre firme manteniendo el peso durante algo más de tiempo antes de permitir que se produzcan los cambios. En esta situación recomiendo hacer la 3:6:9 original o avanzada varias veces, incluso seguidas, es decir, al terminar los nueve días, volver al primero y empezar otra vez. Como verás en la próxima sección, después de la primera ronda puedes comenzar en el día 7.

Una vez terminadas las repeticiones de la 3:6:9, también te recomiendo que sigas una política a largo plazo de pocas grasas o, a ser posible, ninguna. Un mínimo de noventa días. Cuando digo pocas grasas o nada de grasa, me estoy refiriendo a limitar o eliminar grasas radicales como el aguacate, los frutos secos, las semillas, las mantecas de frutos secos, el cacao, el chocolate, los aceites, el pollo, la ternera, el caldo de huesos y el pescado. Como ya hemos visto, seguirás obteniendo las grasas beneficiosas que necesitas de alimentos como las frutas y las verduras, así que no tienes que preocuparte por posibles consecuencias nutricionales. También te recomiendo rechazar los alimentos problemáticos del capítulo 7 porque son un medio seguro para engordar.

Sé que eliminar las grasas radicales puede parecer un enfoque muy radical. Pero consigue que tu cuerpo vuelva a confiar en ti. Puedes incluso eliminarlas totalmente durante noventa días *antes* de los ciclos de la 3:6:9 y

otros noventa *después*. Así conseguirás recuperar de verdad la confianza de tu organismo.

Esto puede suceder en seguida, en cuanto tu hígado empiece a rejuvenecerse, algo que las grasas radicales no le dejan hacer. Después de empezar la segunda 3:6:9 consecutiva, por lo general se suele adelgazar más rápido. Sin embargo, también es posible que la confianza tarde algo más en restablecerse y por eso te vendrá bien evitar este tipo de grasas durante más tiempo. Todo depende de lo que tu cuerpo haya tenido que soportar, de los errores perjudiciales para el hígado o las suprarrenales que hayas cometido. Y también depende muchísimo de lo encenagado, sobrecargado, tóxico y problemático que esté el hígado. Si está repleto de patógenos y toxinas —y es posible que no seas consciente de ello—, la limpieza puede tardar más en aliviar los niveles tóxicos porque tu cuerpo puede estar liberando toxinas más lentamente para protegerte. Eso significa que todo llevará más tiempo, así que intenta tener paciencia. A medida que vayas recuperando la confianza de tu cuerpo, comprobarás que empiezas a recobrar tú también la confianza en él.

Cuando pienses en adelgazar, considera asimismo que las teorías de lo que constituye un «cuerpo ideal» son preferencias personales basadas en lo que alguien está condicionado a considerar aceptable o no a este respecto. El mundo no entiende el tamaño del cuerpo en el contexto de peso de agua frente a grasa corporal. No son más que conjeturas. ¿Cómo puede alguien saber lo que es realmente normal cuando nadie conoce las causas de las enfermedades ni del aumento de peso? ¿Qué pasa con esas mujeres que dejan de menstruar cuando empiezan a comer bien de verdad? ¿Es bueno o malo? Todo son conjeturas, y estas suelen echar la culpa a una escasez de grasa corporal. ¿Y qué pasa, entonces, cuando una mujer deja de menstruar y tiene grasa corporal? Las normas se transmiten y se crean basándose solo en conjeturas. Mientras las enfermedades crónicas sigan siendo un misterio, ¿quién sabe lo que de verdad es saludable o no y lo que el cuerpo necesita? Por eso las limpiezas de este libro proceden de arriba: para que no tengas que adivinar cómo debes cuidarte.

Repetir la limpieza 3:6:9 para adelgazar

Si consideras que tu peso todavía no está en la cifra más adecuada para tu salud, te recomiendo que repitas la limpieza 3:6:9. Las versiones original y

avanzada son las que tienen más probabilidades de darte buenos resultados. Es posible hacerlo de varias formas:

- En cuanto termines el día 9 de una limpieza completa, puedes volver a empezar desde el día 1 y hacer el ciclo tantas veces como desees, o
- Como técnica para centrarte en adelgazar, en cuanto termines el día 9 de una limpieza completa, puedes volver a empezar desde el día 7 y seguir repitiendo estos tres últimos días todo el tiempo que quieras, o
- Podrías volver a tu vida normal después de un ciclo de la limpieza 3:6:9 y luego encajar un ciclo otra vez al mes siguiente, y luego al otro, y así sucesivamente. Entre las tandas de la 3:6:9, haz la limpieza matinal todos los días, evita completamente los alimentos problemáticos y plantéate abstenerse de grasas radicales de forma periódica.

Elijas la opción que elijas, podrás seguir mejorando tu salud, rejuveneciendo tu hígado, depurando venenos, recuperando tus nervios y favoreciendo la curación de todos los órganos de tu cuerpo. Esto es lo que te ayuda a disminuir el edema, a ablandar las heces incrustadas en tus intestinos, a liberar y dispersar las grasas indeseadas y el líquido linfático tóxico y a perder más peso.

Preocupaciones acerca de una pérdida rápida de peso

Algunas personas están en la situación contraria y les preocupa la posibilidad de adelgazar demasiado. Si ese es tu caso, debemos abordarlo desde unos cuantos ángulos diferentes. ¿Hasta qué punto tus preocupaciones están relacionadas con una cifra de la báscula? ¿Hasta qué punto tienen que ver con tu aspecto físico? ¿Y con cómo te sientes? En algunos casos, una persona que ha estado crónicamente enferma puede tener poca masa muscular porque no ha sido capaz de hacer ejercicio, y eso es lo que le da un aspecto delgado. En lo primero que tiene que trabajar es en reconstruir su salud, y debe hacerlo despacio. Cuando mejoren los síntomas (por ejemplo, cuando cedan la fatiga o el dolor corporal), puede empezar a usar más los músculos cada día haciendo tareas básicas y es posible que llegue incluso al punto de poder hacer ejercicio y empezar a aumentar su masa muscular en lugar de centrarse en comer mucho más.

En algunos casos, sobre todo los hombres, no se dan cuenta de que están muy hinchados y de que tienen una capa de líquido tóxico y otra fina de grasa sobre todos los músculos. Cuando el cuerpo empieza a curarse, esa inflamación puede empezar a disiparse rápidamente a medida que el líquido tóxico se va limpiando. Si estabas acostumbrado a tener un cuerpo más robusto y a pesar más, este proceso puede resultar confuso. La realidad es que te habías acomodado a estar tóxico e hinchado.

Algunas personas tienen un tamaño pequeño y una complexión menuda y están acostumbradas a que les digan que están muy delgadas, cuando lo cierto es que esa es su constitución. Esto puede crear inseguridad acerca del peso. Hay quien tiene todo un historial de alimentación desordenada y por eso, cuando intenta curarse comiendo mejor, acaba perdiendo algo de peso por el agua tóxica, las heces compactadas o la grasa que han soltado. Esto puede disparar las alarmas de las personas que las quieren y, a su vez, de las que están intentando curarse. Algunas han sufrido daños emocionales por culpa de los comentarios de los demás acerca de su peso, tanto si les decían que era excesivo como si consideraban que era insuficiente. Esto supone una presión y puede provocar el miedo de estar tomando una decisión equivocada cuando intentan curarse.

Con todo esto, puede resultar muy difícil equilibrar la percepción de peso y tamaño corporal con lo que realmente está sucediendo en el cuerpo en ese momento; es muy difícil apreciar las cosas cuando se está metido en ellas. Este libro se centra en eliminar los síntomas, la enfermedad con la que estás luchando. Cuando estás más sano, puedes aumentar la masa muscular con más rapidez y facilidad. Puedes volver a encauzar tu vida. Puedes recuperar tu confianza. Puedes adquirir más seguridad y sentirte más a gusto con tu peso natural.

¿Cuánta hambre tienes? ¿Te estás conteniendo, comiendo solo uno o dos plátanos y una o dos patatas al día acompañados de diversas frutas y zumos, te notas hambriento y estás adelgazando? ¿No tienes hambre nunca, comes muy poquito por eso y estás perdiendo peso? La gente atraviesa efectivamente situaciones como estas y debe tener cuidado de comer lo suficiente. Debe preocuparse de recordar que tiene que comer durante la limpieza.

Algo importante que debemos recordar en todo esto son las heces acumuladas que casi todo el mundo alberga en su intestino. Sobre todo con

la limpieza 3:6:9 original o avanzada, se pueden adelgazar entre dos kilos y medio y cinco con bastante rapidez al ir al baño y eliminar estas heces. Es decir, no te apures si al principio no notas que bajes de peso de una forma marcada. Recuerda lo que hablamos acerca de ir a la consulta del médico a mediodía... y pesar un poco más que en otro momento del día. Nuestro peso fluctúa mucho dependiendo de la cantidad de comida y líquido que tenemos dentro en un momento dado, y así es precisamente como debe ser. Debemos recordarlo para no obsesionarnos demasiado con el número que muestra la báscula. La limpieza 3:6:9 es equilibrante y te ayudará a alcanzar ese nivel de curación en el que puedes crear la masa muscular que deseas.

Si una persona está por debajo de su peso ideal, la forma de emprender la 3:6:9 original o avanzada es hacer los dos primeros grupos de tres días —es decir, del 1 al 6 («Los 3» y «Los 6»)— y reservar los tres últimos («Los 9») para cuando haya recuperado lo suficiente la salud y se sienta lo suficientemente confiada como para hacerla completa. Si quieres probar esta forma de realizarla, puedes repetir los días 1 a 6 las veces que quieras, lo que significa que, cuando hayas terminado el 6, puedes volver al 1.

También puedes hacer esos seis días una vez, esperar un par de semanas, repetir lo mismo y continuar con esa programación hasta que te sientas preparado para los nueve días seguidos.

No hay prisa. Con cada repetición de esos seis primeros días de la limpieza vas a liberar toxinas, matar de hambre a los patógenos, limpiar y curar tus órganos y preparar al hígado para que saque más venenos todavía cuando llegue el momento apropiado. Te vas a estar curando.

Movimientos intestinales

Cuando se hacen las limpiezas de este libro, es perfectamente normal experimentar un incremento en el movimiento intestinal. Sobre todo la 3:6:9 te aporta más hidratación y fibra de la que probablemente ingieras en tu vida cotidiana y el zumo de apio diario restaura el ácido clorhídrico y la función hepática y, al mismo tiempo, mata patógenos sumamente tóxicos, lo que a su vez mejora los movimientos intestinales. Además, la pitaya (fruta del dragón) del Batido para rescatar el hígado tiende a atravesar muy rápido el organismo porque puede producir un leve efecto laxante.

Con estas limpiezas vas a conseguir no estar estreñado por primera vez en tu vida. Si lo estuvieses, es señal de que has llegado a la limpieza ya con ese problema o que lo has sufrido antes. En esos casos, no es raro experimentarlo mientras se está haciendo la limpieza porque el tracto intestinal está todavía realizando el proceso de recalibrado y curación.

REACCIONES CURATIVAS

Cuando estamos limpiando o depurando el cuerpo, debemos recordar una verdad básica: estamos tratando con diferentes venenos que hemos acumulado en nuestro organismo en una cantidad distinta para cada persona. Algunas variedades son más tóxicas que otras. Algunas personas han estado más expuestas a ellos en su vida diaria (por ejemplo, si les ha caído gasolina en las manos cuando estaban segando el césped o llenando el depósito del coche, si respiran regularmente limpiadores, ambientadores, colonias, perfumes o velas perfumadas perjudiciales en su casa o si entran a menudo en contacto con pesticidas, herbicidas, fungicidas o incluso insecticidas domésticos).

No sabes la cantidad de veces que he oído contar a alguien que vio un bicho paseándose por la encimera de la cocina y, en respuesta, cogió un bote de insecticida y pulverizó directamente a la araña o a la hormiga, ahí, en una superficie donde van a estar los alimentos, y al mismo tiempo lo inhaló y lo puso en contacto con su piel. Vivimos en un mundo en el que este tipo de exposiciones son constantes. Estos venenos se acumulan en nuestro cuerpo y vamos por ahí con más cantidad de la que nadie se imagina.

Y lo mismo sucede con los patógenos. Todos albergamos múltiples virus y bacterias que se alimentan de estas toxinas que acumulamos en nuestro cuerpo. Esta combinación es lo que provoca el primer conjunto de síntomas que arrastramos y que nos impulsan a buscar respuestas.

Por tanto, repito una vez más que, cuando hablamos de mejorar, estamos refiriéndonos a batallar bastante. Nuestro cuerpo puede necesitar un tiempo para soltar las toxinas, matar los patógenos y reparar los daños que estos llevan años provocándonos. La forma en la que este proceso actúa y se observa puede ser distinta para cada persona. A veces es un alivio

inmediato de los síntomas. En otras ocasiones hace falta algo más de tiempo y debemos saber que también está bien así.

Recuerda que antes de decidir que cualquier molestia que sientas cuando estés haciendo la limpieza 3:6:9 (o cualquier otra de las de este libro) es culpa de esta, es importante que te plantees unas cuantas preguntas: ¿es parte de un ritmo natural con un síntoma preexistente? ¿Has experimentado algo que lo haya desencadenado y que no tuviera nada que ver con la limpieza? ¿Ha habido algo incongruente en tu vida? ¿Has cogido la gripe justo antes de la limpieza y crees que ha sido esta la que ha provocado los síntomas? ¿Has sufrido un golpe emocional o has vivido algún acontecimiento estresante justo antes de empezar? ¿Has estado expuesto a un ambientador, perfume o colonia en un viaje compartido justo cuando estabas empezando? Antes de la limpieza, ¿comías alimentos problemáticos? ¿Estabas superando los límites y ahora te está pasando factura?

Esta última pregunta es importante: ¿hiciste una fiesta antes de empezar? El noventa por ciento de las personas que empiezan cualquier tipo de limpieza se dan un capricho justo antes, bebiendo y comiendo aquello que saben que no van a poder tomar en un tiempo, cosas que normalmente ni siquiera tomarían, como último homenaje antes de entrar en faena. Premeditadamente o no, la gente hace unas cuantas comidas de despedida y luego se zambulle en la limpieza y se olvida de ello. Cuando surge un síntoma —lo que puede suceder incluso al cabo de cuatro o cinco días—, no se da cuenta de que es un resultado directo del periodo de fiesta previo, no de la depuración. Como viste en el capítulo 7, «Alimentos problemáticos», esas bebidas y comidas se quedan en el cuerpo.

Resulta demasiado fácil echar la culpa a la limpieza de cualquier cosa que aparece durante o después de esta... igual que también es demasiado fácil culpar de cualquier síntoma a algo nuevo que haya pasado en tu vida y no a los viejos problemas que se han estado acumulando sin que los vieras. Cuando una persona sufre su primera migraña, por ejemplo, lo que hizo ese día se graba en su mente como causante. Si resulta que había tomado coco por primera vez en años y la migraña apareció ese día, el coco se convertirá en el chivo expiatorio. También es posible que estuviera a punto de sufrir su primera migraña cuando empezó la limpieza 3:6:9 —le iba a llegar de una forma u otra—, en cuyo caso esta es el objetivo fácil de las culpas. No se da

cuenta de que las migrañas están provocadas por una compleja interacción de muchos problemas que se han estado acumulando en el cuerpo y que, en realidad, apareció porque el hígado estaba cada vez más estancado y lento, lo que provocó que, con el tiempo, el cuerpo se hiciera demasiado tóxico. Como veremos en seguida, hay veces en las que en un determinado nivel — incluso subconscientemente— percibes la llegada de un síntoma y empiezas la limpieza al recibir esa señal interna. Está claro que no ha sido la causante sino tu medida instintiva para cuidar un poco más al cuerpo y ayudarlo a superar el problema. El objetivo de las limpiezas del Médico Médium es que te cures y darte más facilidades para que elimines de tu vida todos los síntomas.

Si eres una persona muy organizada, ninguna de las explicaciones anteriores da respuesta a tu síntoma y de verdad consideras que lo que estás experimentando es consecuencia de la limpieza, entonces se trata de una reacción curativa, una señal de que la limpieza está desenterrando un montón de venenos y matando patógenos. Cuando el hígado y otros órganos se limpian, algunas de estas toxinas entran en contacto con los nervios y asoman por la piel para salir del cuerpo. Los síntomas que provocan suelen ser leves porque todas las limpiezas del Médico Médium están diseñadas para producir una liberación muy controlada. Sin embargo, si albergas muchas toxinas y tu reacción curativa llega a un nivel muy desagradable, siempre puedes interrumpir la limpieza, hacer un descanso y volver a empezar en otro momento. Si la que empezaste fue la 3:6:9 original, puedes probar la simplificada cuando estés preparado para ello y más adelante regresar a la original. Si se trataba de la avanzada, vuelve a la original. Otra posibilidad es probar la monodieta.

A lo largo de este proceso resulta útil saber interpretar lo que está haciendo tu cuerpo, y ese es el objetivo de esta sección sobre reacciones curativas. Además de interpretaciones del significado de las más comunes encontrarás también datos que te explicarán cuándo una experiencia concreta *no es* una reacción curativa y sí una señal de que tu cuerpo todavía tiene que curarse más.

Brotos y episodios de tipo emocional

Si experimentas un brote de cualquier tipo de síntoma o dolencia habitual en ti cuando estés haciendo la limpieza 3:6:9, pregúntate lo primero con qué frecuencia se han producido en otros momentos. Ya sea acné, eccema, fibromialgia, acúfenos, molestias y dolores leves, fatiga o cualquier otro trastorno, ¿cada cuánto tiempo aparecen? ¿Has prestado atención a esto y has tomado nota de cuándo se han producido? ¿Tienen lugar cada diez días, cada dos semanas, cada mes? Si el eccema aparece durante la limpieza 3:6:9, podría ser simplemente uno de tus ciclos naturales de brotes... y, en ese caso, si te limpias con diligencia y con la frecuencia suficiente, acabarás consiguiendo terminar con ellos.

Si experimentas un brote durante la limpieza o justo después de ella y no coincide con el momento en que debería ocurrir, tenemos que plantearnos las siguientes preguntas. ¿Has experimentado algunos desencadenantes últimamente? En la semana anterior al comienzo de la limpieza, ¿se produjo alguna alteración emocional en tu vida? ¿Estuviste sometido a un estrés intenso? ¿Te concediste un periodo de fiesta antes de la limpieza y ahora te está pasando factura?

Pongamos que no se trata de uno de tus ciclos normales de brotes y que no te acuerdas de ningún otro desencadenante posible. Si así fuera, hay personas que experimentan los síntomas de problemas de salud preexistentes como reacciones curativas cuando la limpieza aborda los problemas subyacentes.

En este caso nos viene muy bien como ejemplo un trastorno cutáneo como el eccema o la psoriasis. En las variedades más leves, no es habitual que se produzca un brote relacionado con la limpieza porque la 3:6:9 elimina toxinas del hígado y del cuerpo de una forma muy controlada. Si, por el contrario, una persona lleva mucho tiempo luchando seriamente contra estas dolencias y quizá ha tomado medicación para tratarlas, puede experimentar un brote después de la limpieza. Esto se debe a que unos problemas cutáneos tan pronunciados son una señal de sobrecarga de toxinas dentro del hígado y, sobre todo cuando las dermatoxinas empiezan a aflorar, incluso de una forma medida, las pieles sensibles pueden irritarse. Cuando eso sucede, es importante que tengas en cuenta que estás un paso más cerca de la meta, de la curación del eccema, la psoriasis o cualquier otra enfermedad de la piel, como ya lo han hecho antes otros muchos gracias a la información del Médico Médium.

Con los brotes debemos considerar también el aspecto patógeno. Cuando estamos matando de hambre a los virus privándolos de los alimentos que les gustan, pueden actuar a la desesperada. Anteriormente estaban muy cómodos en nuestro cuerpo, en un entorno que les cuidaba. No era culpa nuestra que proliferaran en él. Se nos había enseñado a comer determinados alimentos y, al mismo tiempo, no se nos había dicho por qué estábamos enfermos ni cuáles eran las causas de las enfermedades de hoy en día. Cuando una persona no alberga un patógeno determinado y sigue una dieta «normal», se siente normal. Otra que sí tiene un virus o una bacteria y sigue esa misma dieta se siente cada vez más enferma porque está alimentando a ese patógeno con esos alimentos y no tiene ni idea de lo que está sucediendo. Se siente más bien inmersa en la confusión de pensar que, si la otra puede comer lo mismo y no experimentar ningún efecto, por qué ella no. Y eso en el caso de que llegue a darse cuenta de que un alimento le afecta. Si así fuera, puede suponer que se trata de una alergia o una sensibilidad alimentaria y echar la culpa a su cuerpo en lugar de señalar al propio alimento como problemático. En todo caso, los patógenos se acomodan en un entorno en el que tienen comida y, cuando se la quitan, pueden provocar una sublevación. Nuestro sistema médico todavía no dispone de este tipo de respuestas acerca de la comida y por eso no es capaz de transmitir esta información crítica que nos permitiría protegernos.

Es algo muy parecido a lo que sucede cuando molestamos a una colmena de abejas. Los virus y bacterias improductivas que han colonizado determinados órganos u otras partes de nuestro cuerpo están contentos cuando pueden crecer, proliferar y vivir felices. Cuando cambiamos ese entorno retirando su combustible, se vuelven locos, empiezan a buscar comida y llegan incluso a acceder a los depósitos que han almacenado dentro de sus células y en nuestros órganos. Cuando dejamos sin comida a una bacteria o a un virus —y eso es precisamente lo que hacemos con la limpieza 3:6:9—, no puede sobrevivir mucho tiempo. Las colonias empiezan a morir rápidamente y, en consecuencia, podemos desarrollar temporalmente un síntoma que ese mismo patógeno nos provocó anteriormente. Si se trata de un virus tóxico, lleno de un alimento como el mercurio, la proteína de huevo o una hormona, o de una sustancia química tóxica que tenemos en el hígado, cuando ya no recibe comida y empieza a morir, va a liberar ese veneno. Algunos incluso explotan al fallecer. Y esa

liberación del veneno es lo que puede instigar los síntomas que experimentamos cuando el patógeno estaba vivo y segregaba esos mismos venenos en forma de neurotoxinas.

Por tanto, si eres susceptible al dolor del herpes zóster, que procede de las neurotoxinas creadas por la familia de este virus, te embarcas en la limpieza 3:6:9 y empiezas a matar sus células porque le estás retirando sus fuentes de comida, va a empezar a morir y puede liberar el mismo veneno que segregaba cuando estaba bien. Estos venenos víricos, al ser expulsados por tu cuerpo, pueden tocar los nervios o brotar en la superficie de la piel como pústulas del herpes zóster. Esto nos produce la sensación de que el virus vuelve a estar activo, cuando en realidad es un signo de que se está muriendo.

Otro punto importante es que, antes de que las células víricas mueran por la limpieza, salen en desbandada en busca de combustible. Para impulsarse en esta búsqueda de comida, necesitan utilizar cualquier fuente de energía que hayan almacenado en su interior, y eso significa que expelen y liberan energía venenosa. Es como si tuvieras que levantarte del sofá y salir corriendo por la calle. Empezarías a sudar y probablemente tendrías necesidad de ir al baño en seguida porque el movimiento ha hecho que todo lo que tienes dentro se ponga en marcha también. Cuando dejas a un patógeno sin alimento, necesita levantarse del «sofá» en el que había estado tranquilamente sesteando en un entorno confortable y echar a correr por la «calle» —básicamente, tu torrente sanguíneo— en busca de recursos. En esta carrera por la supervivencia, va a gastar energía y a excretar enormes cantidades de veneno. Aunque al final acabará muriendo, el veneno que expulsa en su búsqueda de comida puede hacerte experimentar un pequeño brote que se refleje en que te sientes más cansado, con menos energía y quizá con algo más de inflamación y dolor neurológico.

Esto sucede cuando una persona lleva ya un tiempo con el virus y ha acumulado y guardado un montón de toxinas víricas. Ten en cuenta que no todo el mundo experimenta este tipo de síntomas. Cada persona tiene unas variedades diferentes de bichos y muchos de ellos no son tan tóxicos. Con esto quiero decir que no tienes por qué emprender la limpieza con miedo. Es muy fácil que tengas unas variedades de bichos o toxinas más suaves y no sientas los efectos de su salida del cuerpo. Si, por el contrario, experimentas la confusión de un brote leve durante o después de la

limpieza, repasa esta sección para asegurarte de que todo lo que le está sucediendo a tu cuerpo es normal y que cualquier molestia temporal es una reacción curativa, no un motivo de preocupación.

Si experimentas tus episodios normales de fatiga, problemas de concentración o cualquier otro síntoma que ya hayas tenido antes, o si tus síntomas actuales continúan durante la limpieza, eso no significa que no estés más sano cuando la hayas terminado ni que no estés más cerca de librarte totalmente de ellos. A veces se necesita más de un ciclo de la 3:6:9 para expulsar suficientes venenos, toxinas, virus y bacterias improductivas como para acabar con los síntomas.

Ten en cuenta también que, si notas cualquier tipo de brote, aunque lleves mucho tiempo sin experimentar los síntomas, es porque el problema o la enfermedad subyacente que están provocándolos no han desaparecido totalmente. También es posible que hayas pillado un bicho distinto y que ahora estés experimentando síntomas nuevos similares a los que tenías antes. En ambos casos, es necesario que te limpies para llegar a la raíz de esa enfermedad y evitar que en un futuro se convierta en algo más profundo. La limpieza trabaja para que te cures y elimines los patógenos y puede ser necesario algo de tiempo para domesticar un virus y conseguir que te cures. Cuando estés entre dos ciclos de la 3:6:9, puedes recurrir a los suplementos para aliviar muchos síntomas y enfermedades crónicas diferentes. Esta medida extra es muchas veces necesaria para que puedas curarte y reparar tu cuerpo, sobre todo en caso de una dolencia vírica, y por eso la sexta parte del libro, «Conocer la causa y el protocolo», está dedicada por entero a listas de hierbas y suplementos para problemas de salud.

¿Y qué pasa con los episodios de tipo emocional? ¿Son normales después de una limpieza 3:6:9? Pueden serlo, por las mismas razones por las que puede surgir un brote. No es normal tener un episodio de ansiedad, depresión u obsesión peor que los que hayas experimentado anteriormente, a menos que hayas sufrido algún enfrentamiento o desafío emocional antes, durante o después de la limpieza o que hayas tenido una pérdida inesperada o un estrés emocional difícil. Los episodios tienden a ser más leves gracias a la mejoría de los niveles de venenos, metales pesados tóxicos y neurotoxinas víricas. Por ejemplo, es posible que tus episodios de ansiedad desaparezcan completamente después de limpiarte.

Tampoco es normal experimentar algo nuevo como resultado de cualquiera de las limpiezas del Médico Médium. Si durante la 3:6:9 o cualquier otra de las de este libro desarrollas un síntoma que no habías tenido nunca, es que ya estaba de camino. Es habitual que, cuando padeces problemas de salud crónicos, vayan surgiendo síntomas nuevos. No es que la limpieza los haya provocado ni que haya hecho que aparezcan antes. Ha sido una coincidencia o que —y este punto es muy importante—, en alguna parte de ti, hayas sentido que llegaba el síntoma y eso haya sido lo que te ha impulsado inconscientemente a empezar la limpieza cuando lo hiciste, para cuidar un poquito más tu cuerpo. En la próxima sección analizaremos este aspecto más a fondo. No debes preocuparte de que la limpieza haya sido la que ha provocado tu problema de un modo u otro; lo que hace una limpieza del Médico Médium es protegerte de futuros síntomas y apoyarte en todo lo que estés pasando en este momento.

Moqueo, tos, infecciones de los senos paranasales, migrañas, orzuelos, infecciones de las vías urinarias, dolor de garganta, revestimiento de la lengua y fatiga

Puede suceder que durante la limpieza 3:6:9 o después de esta desarrolles un síntoma agudo como moqueo, tos, una infección de los senos paranasales, migraña, un orzuelo, una infección de las vías urinarias, dolor de garganta, revestimiento de la lengua o fatiga. No se debe a que esta lo haya provocado ni te haya hecho enfermar. Lo que suele suceder más bien es que la persona tenga una sensación intuitiva, instintiva, de que algo va mal en su cuerpo y considere que es un buen momento para probar una limpieza. A lo mejor leíste la sección sobre la 3:6:9 hace un mes y de repente un día, sin motivo aparente, se te ocurra que deberías empezarla. Pues quizá sí haya un motivo. Ya sea totalmente subconsciente o en un nivel ligeramente físico, es posible que de alguna forma esa sensación de que algo te iba a suceder te haya influido. Te iba a venir de todos modos y un instinto interior se ha abierto paso para intentar protegerte con la limpieza, como si sintieras la necesidad de cobijarte antes de una tormenta.

Esta intuición es algo que albergamos en nuestro interior desde hace miles de años. Es el mismo instinto que habría hecho acto de presencia para mandarte al río a bañarte el día que esas bacterias malas empezaron a darse

un banquete en tu cuerpo, aunque no lo supieras. Bañarnos —limpiarnos por fuera— es un impulso inherente que tenemos cuando sentimos la necesidad de obtener algún tipo de ayuda extra. Y lo mismo sucede con la limpieza de dentro afuera.

En nuestro mundo moderno, la gripe es omnipresente en todo el planeta. Y lo mismo sucede con otros bichos que podemos pillar cuando vamos a comer a un restaurante, utilizamos aseos públicos o compartimos cubiertos, platos y vasos. Podemos coger y transmitir bacterias e incluso virus en las relaciones íntimas. Y antes de sentir el ataque de cualquiera de estos bichos, antes de que mostremos ningún síntoma, nuestro cuerpo nos envía mensajes. Por lo general, nos hacen beber un poco más de agua o de infusión... o empezar una limpieza.

Es posible que este libro haya estado en tu librería durante meses y que un día lo cojas y decidas probar la 3:6:9. Si en ese momento empiezas a notar síntomas gripales, una infección de los senos paranasales, una migraña o algo parecido, debes saber que no ha sido provocado por ella sino que, más bien, te está ayudando a superarlo.

Sensibilidades químicas

Si tienes sensibilidad a las sustancias químicas, lo más probable es que ya albergues abundantes toxinas, incluidas algunas víricas como las neurotoxinas del Epstein-Barr. En el libro *El rescate del hígado* analizo detalladamente este tema y en la sexta parte de este te ofrezco una lista de suplementos que te ayudan a curarte de ellas. Antes incluso de empezar a curarte de estos venenos, ya tienes sensibilidad en múltiples aspectos. Por ejemplo, si te cepillas los dientes con un dentífrico que contenga un pequeño exceso de aceites esenciales y eres sensible a los productos químicos, es posible que hayas notado irritación en los revestimientos de la boca. En muchos casos, a este tipo de personas les cuesta tolerar las sustancias químicas sintéticas e incluso las más naturales porque su organismo está muy sobrecargado, sin sitio para cualquier tipo de exposición adicional. Y repito una vez más que así ha sido tu vida desde antes incluso de que empezases la limpieza.

Algunas personas son más sensibles que otras a este tipo de productos y por eso su forma de experimentar la limpieza será muy diferente. Y, como

consecuencia de las variaciones exclusivas de toxinas que acarrea cada uno, la forma en la que estas vayan a afectarnos al salir del hígado y de las células de otros órganos también será distinta. En algunas puede provocar un incremento temporal de un síntoma. De todas formas, la 3:6:9 está diseñada para las personas más sensibles. Ninguna de sus versiones es dura ni expulsa todos los venenos a la vez sino que permite que vayan saliendo poco a poco y que abandonen el cuerpo en lugar de reabsorberse y provocar problemas más adelante.

Como es una limpieza tan suave, si experimentas un aumento significativo de los síntomas de la sensibilidad a las sustancias químicas, lo más probable es que haya coincidido con alguna causa externa. ¿Qué otras cosas has estado haciendo en los días y horas previos a su aparición? ¿Inhalaste gases de escape de un motor diésel cuando pasaste junto a un camión en un aparcamiento? ¿Has probado un dentífrico nuevo? ¿Entraste en una tienda que tenía velas perfumadas, ambientadores, colonia o perfume en el aire? ¿Algún vecino ha hecho un tratamiento con pesticidas en su casa o edificio de apartamentos cuando tenías las ventanas abiertas y, sin saberlo, respiraste estos productos? ¿Te ha entregado un paquete un repartidor con los brazos cubiertos de colonia haciendo que la entrada de tu casa apestara a sustancias químicas procedentes de la caja? ¿Te has comprado ropa nueva tratada con fungicidas? ¿Has estado conduciendo un coche que albergara secretamente mohos y has montado más veces de lo habitual? ¿Has probado un maquillaje o un producto nuevo para el cuidado del cabello? ¿Has pasado unas horas charlando con amigos cuya ropa oliera mucho a detergente perfumado o a suavizante... y el brote se produjo al día siguiente? Existen muchísimos factores como estos que debemos tener en cuenta antes de echar las culpas a la limpieza 3:6:9.

¿Es posible que esta provoque algún tipo de brote de una sensibilidad a productos químicos? Sí, puede aparecer algún síntoma leve... y, en ese caso, sería un síntoma de depuración, una señal positiva de que te estás curando y soltando. Es la limpieza más suave que existe para una persona con este tipo de sensibilidad porque cuida muchísimo el hígado. Tanto esta como las demás de este libro ayudan a eliminar estas sensibilidades. Si no te sientes preparado para completar los nueve días, siempre puedes hacer una versión reducida; en la sección «De vuelta al principio» del capítulo 13,

«Repetir la limpieza 3:6:9» verás más opciones. Otra posibilidad excelente es la monodieta del capítulo 18.

Edema, retención de líquidos e inflamación

Si ya eres sensible a sufrir cualquier tipo de inflamación —como el linfedema, en el que los vasos linfáticos se llenan de líquido y se expanden provocando distensión, hinchazón o inflamación en diversas regiones del cuerpo, ya sean los tobillos, las pantorrillas, los muslos, las manos, los pechos, los brazos, la cara o el abdomen—, es señal de que el hígado está sumamente tóxico, inflamado, lento y estancado por culpa de los diversos venenos que ha ido recolectando para protegerte. Cuando una persona está especialmente llena de virus, a menudo se vuelve también más susceptible a la hinchazón y engorda, en gran parte como consecuencia de la retención de líquidos.

El líquido del linfedema y de la retención de líquidos no es agua limpia. Es más bien un líquido opaco similar al pus que ha llenado el sistema linfático y los órganos, el resultado directo de la actividad patogénica en el organismo. Muchas de las más de sesenta variedades del VEB, por ejemplo, segregan una gran cantidad de subproductos víricos. Esto obliga al cuerpo a producir fluido para atraparlos e impedir que la persona experimente, por ejemplo, más síntomas neurológicos o de fibromialgia. Incluso en determinadas situaciones más graves, este fluido se produce para intentar salvarte la vida. En el momento en que se segregó era transparente pero, al atrapar las toxinas, cambió de color. Esta retención puede ser esporádica. En ocasiones es más pronunciada en diferentes momentos del mes o de la semana. Puede suceder cada dos semanas o todos los días. Puede estar baja por la mañana e ir aumentando durante todo el día hasta la noche, sobre todo si la persona es sensible al gluten, los huevos, los productos lácteos, el maíz o incluso el exceso de sal.

Todo esto influye cuando se prueba cualquiera de las limpiezas del Médico Médiu, como la 3:6:9 o cualquier otra. Si la persona ya tiene edema, puede observar que la hinchazón aumenta y disminuye durante el proceso. A veces, si el hígado está muy tóxico, con muchos subproductos víricos acumulados, el cuerpo puede producir más líquido para usarlo como

escudo mientras la limpieza extrae venenos, toxinas y desechos víricos del hígado y los expulsa del cuerpo. Para la persona que experimenta la hinchazón resultante, puede ser confuso. Puede dar la sensación de que la limpieza no está funcionando o de que se está retrocediendo. En realidad, se trata de una reacción curativa.

Si quieres manejar la retención de líquidos en los periodos intermedios entre los ciclos de la limpieza 3:6:9 para rescatar el hígado, evita todos los alimentos problemáticos del capítulo 7 tanto antes como después de la limpieza. De este modo matarás de hambre a los patógenos y permitirás que los venenos y las toxinas sigan saliendo del cuerpo con facilidad. Cuando ya hayas estado un tiempo suficiente sin tomarlos, cada vez experimentarás menos hinchazón.

Distensión abdominal

En la mayoría de los casos, las limpiezas del Médico Médium *alivian* la distensión abdominal. Si la experimentarás mientras estás haciendo una de ellas y nunca la habías tenido antes, puede estar indicando que las bacterias improductivas del intestino se están muriendo. También podría deberse a que la limpieza está purgando el hígado de toxinas que pueden producir un ligero efecto inflamatorio en el tracto intestinal al salir del cuerpo. Cuando hayas superado esta fase de curación, lo más probable es que empieces a experimentar menos distensión tras la limpieza.

Es posible que ya la hayas experimentado antes. En ese caso, vas a necesitar un tiempo para restaurar el ácido clorhídrico, aumentar tus reservas de bilis y matar a las bacterias que están provocándola. Intenta tener paciencia y recuerda que ya has empezado a curarte.

Estómago revuelto o náuseas

Como en todos los demás casos de esta lista, tener el estómago revuelto o náuseas cuando nos estamos limpiando no es por defecto un resultado de la limpieza. En la 3:6:9 puedes tener en cuenta la flexibilidad de los alimentos. Es decir, en los primeros días de la original y durante casi toda la simplificada tienes permiso para elegir algunas de las cosas que vas a tomar. ¿Has intentado forzar los límites y has echado mano de un alimento problemático que haya podido alterar tu digestión?

También es importante tener en cuenta la posibilidad de que hayas pillado algún microbio estomacal antes de empezarla o de que hayas estado comiendo fuera durante la limpieza y hayas podido sufrir un envenenamiento alimentario... o que hayas pedido algo que te parecía saludable pero que, sin que lo supieras, contenía un ingrediente problemático. Tenemos que estar ojo avizor incluso ante la comida preparada de las tiendas de productos naturales. A menudo contienen ingredientes con glutamato monosódico como levadura nutricional, condimentos y aromas naturales. Ten cuidado también con el aceite de colza cuando comas fuera de casa. En las cocinas se utiliza a menudo una mezcla de aceites etiquetada solo como «aceite de oliva».

Cuando una persona experimenta náuseas mientras está haciendo la 3:6:9 y no son consecuencia de lo anterior, será que ya las sufría periódicamente en su vida cotidiana, lo que suele deberse a virus y metales pesados tóxicos que están inflamando el nervio vago. La limpieza no puede provocarlas... a menos que la persona sea muy tiquismiquis y realmente deteste la comida que se indica, lo que no es habitual. Lo más normal es que la que sufre náuseas en este tiempo ya tenga propensión a ellas. Quizá hayan sido provocadas por olores de comidas o fragancias y colonias. Esto podría continuar durante la limpieza y no ser culpa de ella. En realidad, la 3:6:9 puede aliviar con el tiempo este tipo de molestias.

En lo que respecta al estómago revuelto, si no hay posibilidades de que hayas pillado cualquier tipo de bicho, de que te hayas pasado en el departamento de comidas o de que hayas tenido un enfrentamiento emocional o un momento complicado, entonces lo que estás sintiendo puede ser sensibilidad de los nervios del tracto digestivo. Cuando la lechuga u otras hojas verdes y verduras crudas los rozan al pasar cuando todavía se están curando, puedes notar algunas molestias. Un punto importante que debes recordar es que esos alimentos están aportando nutrientes para ayudar a los nervios a curarse y que ese roce suave está limpiando el tracto intestinal. Es posible que en este momento te siga pareciendo demasiado volumen, en cuyo caso puedes plantearte batir las distintas comidas, tal y como se indica en las directrices de la limpieza.

Si empiezas la 3:6:9 original o avanzada y notas molestias —ya sea el estómago revuelto o náuseas, por un microbio que hayas pillado o por cualquier otra razón—, puedes pasarte a la simplificada a medio camino.

También es posible dejarla totalmente e intentar abordar lo que está sucediendo con la monodieta. Cuando te sientas mejor y estés listo, puedes probar de nuevo cualquier versión de la 3:6:9.

Malestar abdominal

Durante la limpieza hay gente que experimenta malestar en la zona del hígado y le preocupa lo que esto pueda significar. Una posibilidad es que la persona tenga un área sensible en el intestino delgado o en el colon que esté cercana al hígado. Puede ser un punto problemático que ha estado acarreado en su vida normal y que, mientras se está limpiando, se da cuenta de esa molestia, dolor o cualquier otro síntoma porque ha empezado a conectarse más con su cuerpo. Los motivos pueden ser variados. Pueden deberse a una inflamación del colon provocada por bacterias como la *E. coli* o el estreptococo. También el intestino delgado puede inflamarse por la presencia de virus y bacterias. Además, estos bichos podrían generar gases que se mueven por el tracto intestinal desencadenando la aparición de puntos sensibles porque ejercen presión en zonas ya inflamadas, lo que puede provocar espasmos y cólicos intestinales. La mayoría de la gente produce gases. Los patógenos y sus subproductos tóxicos pueden inflamar los nervios alrededor de los órganos y en el tracto intestinal. Como se tarda un tiempo en abordar y curar todos estos problemas, la persona puede seguir sintiendo molestias mientras se está limpiando. Al final, las limpiezas de este libro acaban aliviando estos puntos sensibles.

Hay también razones por las que se pueden sentir molestias en el hígado durante una limpieza. La 3:6:9 lo despierta. Muchas personas lo tienen tan estancado y lento que prácticamente está dormido. Se ha tenido que cerrar para mantenerse con vida. De lo contrario, un hígado lleno de venenos, toxinas y depósitos de grasa necesita esforzarse demasiado, usa mucha energía y se calienta. La sangre no puede atravesarlo libre y fácilmente, sin obstáculos. Las dietas anteriores no lo han alimentado con lo que necesita para recargarse, así que intenta mantenerse y sostenerse entrando en lo que supone básicamente un modo de sueño mientras realiza las funciones críticas para mantenerte vivo y respirando. Lo hace para protegerte. Cuando empiezas la 3:6:9, es como si despertaras a ese gigante dormido. Le estás diciendo: «Eh, ahora ya puedes limpiarte sin peligro. Estoy a punto de darte

lo que necesitas para recuperarte y recargarte». Y como si fuese un león viejo y majestuoso que se despierta de una siesta en mitad de un día caluroso, se estira profundamente, bosteza y se sacude un poco, el hígado vuelve a la vida. Para mucha gente, ese hígado que se está purgando y que está empezando a notar que se le permite limpiarse es una sensación nueva. Cuando se dan cuenta de ello, pueden identificarlo como una molestia. Y cuando el hígado se despierta, sus células empiezan a regenerarse y a renovarse, incluidas las que fabrican la bilis. Esta renovación celular por sí sola puede provocar un ligero espasmo. Es como un motor viejo que vuelve a la vida entre borboteos y chasquidos.

Hemorroides

Como ya dije en la sección «Movimientos intestinales», cuando cambias tu dieta al entrar en una limpieza muy saludable, es posible que elimines más a menudo. Si ya tenías hemorroides anteriormente, ir al baño más de lo habitual —y expulsar venenos y toxinas que están saliendo a toda velocidad del hígado y abandonando tu cuerpo a través de las vías urinarias y el tracto intestinal— puede hacer que una zona rectal ya inflamada, en la que las venas y las membranas mucosas están sensibles, se resienta.

Mucha gente va al baño de una forma bastante rítmica. Si solo mueven el intestino una vez al día, las hemorroides se mantienen a raya. De repente, al comer más frutas, verduras y hojas verdes, obtienen más fibra y enzimas que mueven los alimentos, expulsan venenos del hígado y lo barren todo para expulsarlo del colon, y eso puede traducirse en tener que acudir al baño un par de veces al día o más. Aunque esto no agravará las hemorroides de todo el mundo, cuando lo hace es consecuencia de los venenos y toxinas que se están expulsando.

Es algo temporal porque te estás librando de los venenos que han estado residiendo en tu interior y provocando la aparición y desaparición de irritación y estreñimiento prolongado y obligándote a hacer fuerza cuando vas al baño, con lo que las hemorroides empeoran. La limpieza 3:6:9 puede conseguir que dejes de irritar esos tejidos hemorroidales antiguos. Cuando los venenos y toxinas inflamatorias han abandonado el hígado y el tracto intestinal, las hemorroides pueden convertirse en algo del pasado... y,

además, podrás evacuar con facilidad y no caer en el estreñimiento, y eso puede por sí solo suponer una diferencia suficiente para darte alivio.

Mareo

El día 9 de la limpieza 3:6:9, algunas personas sensibles pueden notar algo de aturdimiento o un leve mareo. Cuando esto sucede, suele deberse a la falta de costumbre de comer de manera ligera y a que, al mismo tiempo, nos estamos depurando y expulsando toxinas del cuerpo. Unas personas deben liberar una carga de toxinas mayor que otras. Algunas llevan mucho tiempo padeciendo una enfermedad crónica, tienen el sistema nervioso central sensible y albergan mucha ansiedad. Cuando se limpian de cantidades grandes de venenos como neurotoxinas víricas, otros subproductos víricos, patógenos, toxinas y metales pesados tóxicos que inflaman los nervios vago y frénico, pueden sentir vértigos y mareos.

Por eso recomiendo tomarse las cosas con tranquilidad y permanecer cerca de casa el noveno día de la 3:6:9. Planifícalo con antelación para que no tengas muchos recados que hacer ni trabajar durante todo el día. Las personas sumamente hipersensibles tienden a pasar más tiempo en casa y siempre calculan su agenda con cuidado. Saben cómo adaptarla a sus necesidades de modo que proteger el día 9 como una oportunidad de tomarse las cosas con calma y comer de forma ligera les resulta algo natural.

Molestias y dolores leves

Aparte de la aparición de posibles síntomas víricos o neurológicos que ya hemos analizado, no es habitual desarrollar molestias y dolores leves como reacción curativa de las limpiezas del Médico Médium. Es importante recordar que no todo lo que se experimenta en esos momentos está provocado por ellas. Lo más probable es que las molestias y los dolores ya existieran, es decir, posiblemente ya los has tenido antes. Ten en cuenta que puede incluso que estés en proceso de desarrollar una infección vírica por un microbio con el que tuviste contacto hace meses o años, que esté produciendo inflamación en los nervios, y que esa sea la causa de las molestias y dolores. Por suerte ya has empezado la limpieza del Médico Médium, que te ayudará a combatir ese bicho oculto. Recuerda también que

estas molestias pueden deberse a causas cotidianas normales como coger pesadas bolsas de la compra o de basura o paquetes que te han entregado, colocar un mueble o hacer ejercicio por primera vez en bastante tiempo.

Dolor de cabeza

Si ya eres propenso a sufrir dolores de cabeza y migrañas, es posible que te dé uno durante la limpieza si experimentas alguno de los desencadenantes normales. Como en el caso de las molestias y dolores leves, solo se producirán durante una limpieza del Médico Médium si ya forman parte de tu vida; un dolor de cabeza fuerte no es un síntoma de depuración.

Sequedad de la piel

¿Es normal que se seque la piel cuando te estás depurando? Para responder a esta pregunta, tenemos que descomponer un poco el tema.

En primer lugar, cuando el hígado está estancado y lento, lleno de neurotoxinas y otros subproductos víricos, puede provocar sequedad. A veces solo ocurre durante la limpieza... e iba a suceder igualmente porque las toxinas víricas estaban a punto de extenderse por todas partes y provocarla (cuando salen del hígado, en ocasiones no abandonan la sangre con la suficiente rapidez; entonces, algunas entran en la dermis e intentan salir del cuerpo a través de la piel). Es decir, son personas que estaban en camino de tener la piel seca sin que fueran conscientes de ello.

Hay también individuos que emprenden una limpieza porque están empezando a tenerla o porque ya la tienen, porque el hígado está lleno de toxinas. Además, debes tener en cuenta que el agua clorada, la calefacción y condiciones atmosféricas como el frío, el calor, la humedad y la sequedad del aire aumentan las irritaciones de la piel que pueden acabar secándola. Empezar una limpieza coincidiendo con un cambio de tiempo que trae consigo un aire más seco puede ser la tormenta perfecta que provoque sequedad en la piel justo en ese momento. La culpa se la llevará la limpieza... porque, una vez más, tendemos a echársela a cualquier cosa nueva.

En ocasiones no se trata solo de una coincidencia. Aunque la limpieza no es la *causa* de la sequedad de la piel, ha acelerado la salida de toxinas

víricas a través de la piel, por lo que el síntoma se produce antes de lo que lo hubiera hecho en otras circunstancias. Como esta salida forma parte del proceso depurativo, es algo positivo. El objetivo será que, cuando se termine, tengas la piel más hidratada de lo que habría estado si no hubieras probado la limpieza 3:6:9 o cualquier otra de las de este libro.

En ocasiones la persona hace la limpieza, pierde algo de peso, se siente mejor en distintos aspectos y sigue adelante... y luego, dos o tres meses después, nota la piel más seca. Como no ha pasado tanto tiempo, quizá se pregunte si de un modo u otro la causante ha sido la limpieza. Cuando eso sucede, lo cierto es que ya iba a tenerla más seca de todos modos y la limpieza ha impedido que fuera más grave.

En casos de eccema, psoriasis, dermatitis, rosácea, vitíligo y otros trastornos similares, no va a empeorarlos. Son fundamentalmente el resultado de dermatoxinas producidas por un virus que se está alimentando sobre todo de metales pesados tóxicos. Como ya vimos en el epígrafe «Brotos y episodios de tipo emocional», la 3:6:9 puede expulsarlas del hígado y provocar que asomen a la superficie de la piel cuando la persona está realizando su proceso de curación. Esta eliminación nos acerca más al momento de minimizar los síntomas del problema cutáneo, a la curación y a tener una piel más hidratada, como verás en todas las historias de curación que aparecen en las redes sociales.

CAPÍTULO 21.

Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas

Cuando estés haciendo la limpieza 3:6:9, intenta limitarte a los alimentos que se indican. Esto resulta especialmente importante para las versiones original y avanzada, en las que se especifican para cada comida. Intenta seguir lo que la limpieza te ofrece en lugar de cambiarlo porque has decidido tomar más zumo del recomendado, más plátanos después de la cena o unas verduras al vapor como tentempié antes de acostarte.

Dicho esto, no quiero que entres en estado de pánico si no puedes conseguir alguno de estos alimentos o no te gustan. En aquellos casos en los que seguir la norma al pie de la letra no te va bien para cada uno de los alimentos especificados, dispones de posibilidades de adaptación y sustitución y vamos a analizarlas en este capítulo.

Solo hay una forma de mejorar la limpieza 3:6:9 original o simplificada, si estás interesado en hacerlo, y es con la modificación para depurar metales pesados (no hace falta mejorar la avanzada porque ya incorpora esta depuración). Veamos en primer lugar esta modificación.

MODIFICACIÓN PARA DEPURAR METALES PESADOS

Si lo que más te interesa es limpiar metales pesados tóxicos, en primer lugar debes saber que la 3:6:9, al centrarse en un grupo amplio de camorristas, va a eliminar algunos de ellos... y no todas lo hacen. Lo más importante es que cualquier versión extrae otros venenos y toxinas del hígado para que a continuación puedas depurar mejor los metales pesados tóxicos. Al quedar libre de otros camorristas después de la limpieza, el hígado y otras partes del cuerpo pueden entregar bolsas más profundas de

metales para que sean extraídos, y anteriormente no habrías podido acceder a ellas. Por tanto, una opción es completar la 3:6:9 original o simplificada tal como se indica y luego volver a la limpieza para depurar metales pesados tóxicos que aparece en la tercera parte del libro sabiendo que será más eficaz que nunca.

Otra posibilidad es elegir la 3:6:9 avanzada que ya contiene esta depuración.

Y otra más es la modificación siguiente que incorpora a la 3:6:9 original o simplificada una depuración específica para metales pesados.

Cómo actúa la modificación

Por la mañana debes tomar el Batido para depurar metales pesados tóxicos (encontrarás la receta en el capítulo 23). Así de fácil. Tú eliges si lo quieres añadir desde el día 1 o empezar a tomarlo en «Los 6», es decir, los días 4 a 8. En ambos casos, el día 9 no debes incluirlo sino limitarte a seguir los protocolos tal y como están indicados (en un momento te contaré más cosas sobre esto).

El que estés haciendo la versión original no significa que debas tomar este batido *en lugar* del Batido para rescatar el hígado sino más bien *además* de él. Una buena opción sería tomar el de metales pesados tóxicos a media mañana, después del otro. Si no te caben los dos enteros en el transcurso de la mañana, puedes hacerlos un poco más pequeños. No hace falta que dejes un tiempo entre uno y otro. Puedes tomarte el Batido para depurar metales pesados justo después del de rescatar el hígado si te apetece.

En el capítulo 17, «Limpieza para depurar metales pesados tóxicos», encontrarás información sobre lo que debes hacer si te falta algún ingrediente. También puedes tomar estos por separado en lugar de batirlos, como se explica en ese capítulo.

Cómo gestionar el día 9

No debe importarte no tomar el Batido para depurar metales pesados tóxicos el día 9 de la 3:6:9. Ese día no está pensado para eliminar concretamente este tipo de metales sino para expulsar todo aquello que esté listo para salir del hígado y de otros órganos. Se trata de empujar todos

estos venenos, toxinas, grasas disueltas y viejos depósitos de adrenalina para que salgan de las células hepáticas y del torrente sanguíneo y puedan ser conducidos por los riñones y el tracto intestinal hasta que abandonan el cuerpo. Esto incluye de forma natural los metales pesados tóxicos que se han soltado en el proceso de limpieza y que ya han empezado a salir los otros días gracias a los batidos que has tomado para depurarlos. Y *debido* a estos batidos recientes, seguirás teniendo en tu organismo remanentes suficientes de los cinco ingredientes fundamentales —espirulina, cilantro, zumo de hierba de cebada en polvo, dulce atlántico y arándanos silvestres— para eliminar el día 9 todos los metales pesados tóxicos que hayan sido desalojados. Por tanto recuerda que, para poder limpiar tu sangre tal y como se pretende, no debes tomar el Batido para depurar metales pesados el día 9 sino centrarte en el protocolo a base de líquidos que se da en cualquier versión de la 3:6:9 que hayas elegido.

(La única excepción es si vas a repetir el día 8 de la 3:6:9 por cualquiera de las razones mencionadas en el capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse». En ese caso, puedes seguir tomándolo por la mañana. Cuando debes saltártelo es concretamente cuando sigues el día 9 a base de líquidos).

ADAPTACIONES Y SUSTITUCIONES DE ALIMENTOS Y RECETAS

No siempre se pueden conseguir los alimentos especificados en la limpieza 3:6:9. También es posible que te cueste masticarlos o digerirlos o que tengas intolerancia a ellos. Sigue leyendo. Te voy a decir cómo debes actuar.

Fruta

Algunas personas consideran que tienen sensibilidad a la fruta. A continuación te daré más datos acerca de las manzanas que te ayudarán a aclarar tus dudas generales acerca de la fruta. Dentro de unas páginas encontrarás también sustituciones concretas para los ingredientes del batido en el epígrafe «Batido para rescatar el hígado».

Si a pesar de todo sigues sin estar seguro, recuerda que en el capítulo 13, «Repetir la limpieza 3:6:9», encontraste indicaciones para repetir los días 1 a 3 y ayudar de este modo a tu cuerpo a empezar a curarse lo suficiente como para poder reintroducir la fruta y beneficiarte así de su poder limpiador. En los capítulos «Sensibilidades químicas y alimentarias» del libro *El rescate del hígado* y «Miedo a la fruta» de *Médico médium* encontrarás mucha más información sobre lo que se esconde tras la preocupación acerca de este alimento.

Manzanas

Si por cualquier razón no quieres tomar manzanas, tienes otras opciones. En primer lugar, si se debe a que te cuesta masticarlas —por ejemplo, por una neuralgia del trigémino, una disfunción de la articulación temporomandibular o un problema dental—, puedes picarlas en un robot de cocina o batirlas para hacer compota cruda. En ocasiones hay gente que tiene problemas con las manzanas crudas y descubre que puede tomarlas cocidas sin dificultad. En ese caso, prepárate una compota de manzana cocida simple o cómprala de bote (en ese caso, asegúrate de que la eliges ecológica, de calidad y sin aditivos como ácido cítrico, azúcar o aromas naturales).

Hay casos en los que la persona no soporta la compota de manzana. Le gusta masticar la fruta pero no puede por razones físicas. Querría tomarla batida pero le produce una aversión emocional. En esa circunstancia concreta, se puede recurrir al zumo de manzana fresco. De todas formas, debes saber que no es como tomar apio entero en lugar de zumo de apio (porque este extrae todos los beneficios para que actúe mejor). En el caso de las manzanas, la pulpa y la pectina son uno de los aspectos por los que esta fruta es tan curativa. Además, si te limitas a licuarlas, vas a pasar hambre porque no obtendrás el efecto saciante fundamental que evita que dejes la limpieza. Pongamos que alguien trae bollos a la oficina mientras estás haciendo la 3:6:9; podrías acabar comiéndote uno porque tu estómago vacío te está diciendo que son irresistibles... y eso significaría tener que empezar otra vez desde el día 1. Si te hubieras comido una manzana entera, con toda la pulpa, la pectina y el zumo que contiene, es muy probable que hubieras despreciado el bollo. Solo se deben sustituir los tentempiés de

manzana por zumo fresco como último recurso, si no toleras las manzanas enteras, la compota ni las peras maduras (en unos momentos hablaremos de estas últimas).

Durante la limpieza 3:6:9 puedes tomar todas las manzanas que quieras. Si con dos para merendar no te sientes lleno, toma tres o incluso cuatro. Mucha gente se pregunta si es posible pasarse, si existe un límite en la cantidad que se debe tomar. La respuesta es que la única manera de comer demasiadas es hacerlo a la fuerza, sin sentirte a gusto. Las manzanas se autolimitan, es decir, resulta difícil tomar demasiadas. Incluso con las variedades más dulces y jugosas, tu cuerpo te enviará una señal muy clara de que en ese momento es incapaz de acoger nada más. Esa será tu guía.

Algunas resultan demasiado agrias para tomar en cantidad. Las Pink Lady, por ejemplo, pueden ponerse ácidas, secas o duras. Las Granny Smith no suelen ser lo suficientemente jugosas o dulces para esta limpieza. Te cansarías de ellas demasiado pronto. Las fuji, sin embargo, son estupendas, igual que muchos otros tipos que existen por ahí, incluidas variedades específicas de tu región. Busca activamente diferentes tipos hasta que encuentres al menos uno que te guste. Acude a la frutería o al mercado agrícola, contempla las pilas multicolores de las variedades disponibles, coge una y examínala, lee las descripciones y comprueba cuáles te atraen más. Intenta no encasillarte en un solo tipo. Prueba varios diferentes. Encuentra las que te resulten más agradables al paladar. Cada persona tiene un gusto diferente. Tomarlas debe ser un motivo de disfrute, no una obligación.

Si tus manzanas favoritas resultan tener la piel roja, estás de suerte porque nos aportan algunos de los componentes antioxidantes, antivíricos y antibacterianos más beneficiosos. Además, en la mayoría de los casos son las más dulces, así que también en esto eres afortunado. La cantidad extra de glucosa que te aportan puede resultar más útil incluso para el hígado cuando sus reservas están agotadas por años de seguir una dieta rica en grasa.

Ten en cuenta que hay gente que tiene miedo a las manzanas porque les han dicho que no las toleran, cuando lo cierto es que muchas veces las pruebas de alergia no son exactas. Como consecuencia de una prueba falible, un terapeuta bienintencionado puede llegar a dar a un paciente toda una lista de productos a los que es alérgico en la que estén incluidas las

manzanas, cuando en realidad esa persona no ha mostrado ninguna reacción a ellas en su vida. Si te parece que así ha sido en tu caso, es decir, si siempre te has sentido bien después de comerlas y solo las evitas porque te han dicho que lo hagas, intenta no negarte la oportunidad de curación que pueden ofrecerte.

De todas formas, si efectivamente muestras reacciones, no hay más que hablar. En ese caso, opta por peras maduras durante la limpieza. Esto requerirá algo de planificación. Quizá tengas que ir a comprar unos días antes de empezar «Los 3» para disponer de suficientes frutos blandos cuando llegue el momento de tomarlos y es posible que debas reabastecer tu despensa en mitad de la limpieza para asegurarte de que van madurando a tiempo. Si están verdes, resultan más difíciles de digerir.

Al mismo tiempo debes saber que, en realidad, las intolerancias a las manzanas pueden deberse a haber mordido una cubierta de cera y pesticidas que no se había eliminado previamente. Cuando eso sucede, la lengua recoge inmediatamente estas sustancias químicas y los nervios trigémino y vago, que son muy sensibles y se conectan con la boca, desencadenan una reacción que puede incluir picores, hormigueo, entumecimiento o sensación de quemazón. Las personas con sensibilidad a los productos químicos que lo hayan experimentado a menudo deben evitar un tiempo las manzanas pero si, al cabo de unos meses, sus nervios se calman, pueden probar una ecológica, pelada si fuese necesario, y no mostrar ninguna reacción.

Espárragos y coles de Bruselas

Como ya viste en el capítulo de la limpieza 3:6:9 original, puedes sustituir los espárragos o las coles de Bruselas por calabacín o calabaza si fuese necesario.

Aquí tienes unas notas más sobre estas verduras:

Si te cuesta masticarlas, prueba a machacar, triturar en el robot de cocina o batir los espárragos o coles de Bruselas (o calabacín y calabaza) al vapor o crudos. Puedes incluso mezclarlas con los ingredientes de la Sopa para rescatar el hígado (o simplemente con las verduras que esta contiene) y luego beber la mezcla.

También puedes hervir los espárragos o las coles de Bruselas (o los calabacines o la calabaza) con un poco de agua o con Caldo para rescatar el

hígado y luego batirlos para obtener una sopa caliente. Es una opción muy básica. Si te gusta tener una receta como es debido, consulta la Sopa de espárragos o de coles de Bruselas del capítulo 23.

Si eres muy sensible y no te ves capaz de utilizar cualquiera de las alternativas anteriores, puedes licuar los espárragos o las coles. En ese caso, sigue la receta del Zumo para rescatar el hígado.

Batido de melón, zumo de sandía fresco, batido de papaya, batido de pera madura y zumo de naranja recién exprimido

Estos alimentos ofrecen suficiente variación como para cubrir las opciones de batidos del día 9. Tú decides si quieres elegir uno e irlo tomando durante todo el día o si prefieres, por ejemplo, tomar batido de melón por la mañana y de papaya más tarde. Lo que no debes hacer es mezclarlos, así que ten cuidado de no batirlos juntos (nada de mezclas de zumo de naranja y pera, por ejemplo). Disfrútalos por separado.

Si quieres darle un toque verde a la fruta, puedes batirla con zumo de hierba de cebada en polvo o espirulina. Eso sí, no experimentes con otros polvos. Y, en el caso de la papaya, aunque batir algunas semillas con la fruta puede ser beneficioso en otros momentos, no lo hagas durante la 3:6:9.

Dátiles

Si no te gustan los dátiles, o si quieres variar la rutina, las moras de morera (secas o frescas), las uvas (pasas o frescas) y los higos (pasos o frescos), en ese orden, pueden sustituirlos para calentar el hígado de una forma muy beneficiosa. Toma un puñado de lo que elijas. También puedes picarlos o batirlos con las manzanas que vas a tomar al mismo tiempo.

Tentempiés de apio y pepino

Los aperitivos de palitos de apio que acompañan a las manzanas algunos días pueden sustituirse por más pepino, si no te entusiasma el apio. Del mismo modo, puedes tomar más palitos de apio en lugar de los de pepino si lo necesitas. Y recuerda que si masticar apio (o pepino) te resulta difícil, puedes picarlo muy fino en el robot de cocina o batirlo con las manzanas.

Zumo de apio

Si no puedes conseguir apio para hacer el zumo ni tampoco comprar zumo de apio fresco en un bar, no te desesperes. En este caso, el zumo de pepino es el sustituto ideal. Aunque no ofrece los beneficios curativos específicos del de apio, posee los suyos propios, como una gran hidratación para apoyar tu salud. Trátalo igual que harías con el de apio. Debes hacerlo puro (solo pepino) y tomarlo con el estómago vacío, separado de cualquier otra comida o bebida.

El agua de jengibre, de aloe y de limón o de lima son otras alternativas si no puedes conseguir zumo de apio ni de pepino.

Zumo de pepino y manzana

Como ya viste en la segunda parte del libro, «La limpieza 3:6:9», la norma general para el zumo de pepino y manzana del día 9 que se indica en las versiones original y simplificada es mezclarlos a partes iguales. Si te gusta más la manzana o el pepino, puedes poner tres cuartas partes de lo que más te agrada y una cuarta parte de lo otro. Y si no te va bien la manzana cruda, puedes hacer un zumo de pepino y pera.

No se acaba el mundo si lo tomas solo de pepino. Aunque le falten calorías, la fruta batida que vas a tomar el resto del día 9 te las va a aportar, junto con glucosa.

Y si por alguna razón no encuentras pepinos, sustitúyelos por un bulbo de hinojo en el zumo.

Infusión de hibisco, melisa o chaga

Si, por alguna razón concreta, no puedes preparar infusión de hibisco, melisa o chaga —por ejemplo, si tu médico te ha ordenado que evites las hierbas o notas una molestia física cuando las tomas—, puedes saltarte la infusión de la noche.

Si, por el contrario, quieres saltarte esa parte de la limpieza solo porque no te gusta el sabor del hibisco, de la melisa o de la chaga o sencillamente no te apetecen, no deberías dejar de tomar una infusión. Encuentra una que te guste y tómate una taza antes de acostarte (puedes añadirle una cucharadita de miel cruda si lo deseas). Es posible que, al cabo de uno o dos días de hacer este ajuste, empieces a disfrutarla más de lo que imaginabas.

Limones y limas

Si te asusta la acidez de los limones y las limas, lee el epígrafe «Agua de limón» del capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse». Te tranquilizará la mente, sobre todo en lo que respecta a la salud dental.

Si por alguna razón no te van bien los limones o las limas o no puedes conseguirlos, puedes preparar agua de jengibre por la mañana y por la noche u optar por agua sola.

Si quieres, puedes añadir una cucharadita de miel cruda al agua de limón de por la mañana.

Como alternativa al zumo de limón o de lima (o de naranja) de la Ensalada para rescatar el hígado, prueba a agregar, para que le dé sabor, fruta picada de la lista de acompañamientos de la receta en lugar del aliño.

Ensaladas

Hay gente a la que le cuesta masticar verduras crudas. En ese caso, puedes triturar muy bien la ensalada en el robot de cocina o batir los ingredientes. Eso es precisamente la Sopa para rescatar el hígado, una ensalada batida fácil para cualquiera que la necesite así durante la limpieza 3:6:9 original o simplificada (o en su vida cotidiana).

Si estás haciendo la versión avanzada, puedes coger los ingredientes de la Ensalada de col crespita (kale), del Cuenco de coliflor y verduras, de la Ensalada de tomate, pepino y hierbas o de los Rollitos nori con verduras de hoja y batirlos para preparar una sopa fría o elegir de comida la Sopa de espinacas.

Son formas útiles de tomarlas para aquellas personas a las que les cuesta digerir las verduras crudas. Si estás haciendo la versión original y eres muy, muy sensible, puedes incluso preparar la receta de la Sopa para rescatar el hígado cruda en lugar de la Ensalada para rescatar el hígado con la opción de batir en ella los espárragos o las coles de Bruselas al vapor que se indican. Y como último recurso para esta versión, puedes licuar los ingredientes de la ensalada usando la receta del Zumo para rescatar el hígado. Eso te permitirá obtener todos sus nutrientes. Cuando tu digestión está ya tan perjudicada, puedes preferir empezar con la limpieza monodieta del capítulo 18.

Observa que notar una ligera molestia al digerir verduras crudas no es necesariamente una indicación de que debas evitarlas. Como ya hablé en la sección «Secretos de la sensibilidad a los alimentos» del libro *El rescate del hígado*, es fácil desarrollar una respuesta de miedo cuando algunos alimentos frotan los revestimientos intestinales y tocan con ello nervios sensibles provocando molestias. Es posible que alguien diga: «No puedo comer lechuga —me da reacción—, pero los huevos, el queso o el pan no me hacen daño». Lo paradójico del asunto es que la lechuga masajea los revestimientos intestinales y, con ello, desprende desperdicios y bolsas de material de desecho, lo que nos permite eliminarlos sin aportar combustible a los virus, mientras que los huevos, el queso y el gluten alimentan patógenos como el virus de Epstein-Barr, dando como resultado la producción de más neurotoxinas y, en su momento, creando más sensibilidades a las sustancias químicas y a los alimentos. No producen molestias porque pasan por el centro del tracto intestinal convertidos en un pegamento suave y líquido. La lechuga, por el contrario, mata de hambre al VEB. Su magia estriba, en parte, en que barre los revestimientos intestinales, aunque cuando los receptores nerviosos de esa zona están irritados, puede fácilmente dar la sensación de que se está produciendo una reacción a ella. Además, calma los nervios; la sustancia lechosa que contiene produce un efecto sedante y tranquilizador.

Batido para rescatar el hígado

Estas sustituciones y adaptaciones están diseñadas específicamente para el Batido para rescatar el hígado. Si tienes preguntas sobre el Batido para depurar metales pesados, consulta el capítulo 17, «Limpieza para depurar metales pesados».

Si no eres un gran aficionado a los plátanos, puedes sustituirlos por papaya Maradol u omitirlos totalmente y batir sencillamente la pitaya con el resto de ingredientes de la opción que elijas.

Si no puedes conseguir pitaya o te produce una fuerte aversión, puedes recurrir a los arándanos silvestres o, en caso de apuro, a zarzamoras, arándanos cultivados normales o cerezas congeladas. Para poder recibir los beneficios curativos que necesita tu hígado, debes asegurarte de introducir en tu cuerpo esas antocianinas de una forma u otra.

Si experimentas un suave efecto laxante que en ocasiones puede provocar la pitaya (y que la convierte en un alimento fabuloso contra el estreñimiento) y no tienes ganas de notarlo, reduce la cantidad que usas en el batido y aumenta la de plátano o papaya.

Si prefieres no batir las frutas, puedes tomarlas picadas en un cuenco.

Si por lo general te gusta añadir polvos o suplementos a tus batidos, es posible incorporar los que encontrarás en la sexta parte de este libro, en especial zumo de hierba de cebada en polvo y espirulina. Eso sí, límitate a los recomendados. No añadas proteína en polvo (incluido el de proteína de suero), aceite de lino, colágeno, aceite de coco, moringa en polvo, frutos secos, semillas, mantecas de frutos secos, trocitos de cacao o cacao en polvo, leche de almendras, leche de coco, leche de cáñamo, leche de avena, leche de cabra, yogur ni ninguno de los demás complementos habituales de los batidos.

Aunque puede resultar tentador empezar a añadir frutas adicionales, es mejor que respetes las recetas y estas sustituciones a menos que no tengas otra opción. Los batidos sencillos permiten a los ingredientes principales aportar plenamente toda su potencia.

Sopa de espinacas

Los ingredientes básicos de la receta de la Sopa de espinacas que encontrarás en el capítulo 23 son las espinacas y los tomates. Si las espinacas no te van bien, puedes sustituirlas por lechuga trocadero. Si no te gustan los tomates, tienes un par de opciones. La primera es usar mangos. Si te cuesta encontrarlos frescos y dulces, compra trozos congelados y descongélalos. También puedes sustituirlos por plátanos... siempre y cuando no los batas *con* los tomates porque estos dos alimentos no se digieren bien cuando están juntos.

El día 9 de la limpieza 3:6:9 simplificada, sáltate los tallarines de pepino cuando sirvas esta sopa. El resto de los días, te sugiero que la sirvas sobre ellos, unas tiras muy finas de pepino hechas con un espiralizador o un cortador en juliana. Sirven para dar un toque divertido y crujiente a la comida (si quieres saber por qué no recomiendo sustituirlos por tallarines de calabacín, consulta la sección «Crudo o cocinado» del capítulo 19, «Cosas

fundamentales que deben y no deben hacerse»). ¿Y se puede batir el pepino con la sopa en lugar de tomarlo en tallarines? Desde luego.

Calabaza, batatas (incluidos los ñames del Japón), ñames y patatas

Si por alguna razón ninguna de estas opciones te va bien como cena para el día 7 de la 3:6:9 original, sustitúyelas por coles de Bruselas al vapor. Deben estar tan blandas que las atravieses con un tenedor.

«Todavía estás aquí. Y en la vida que tienes ante ti, puedes tomar la decisión de formar parte de un potente movimiento curativo».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 22.

Ejemplos de menús para la limpieza 3:6:9

«¿Qué persona, ya sea profesional sanitario o cualquier otra cosa, tiene derecho a afirmar que no estás siguiendo una dieta equilibrada, o a ofrecerte una, cuando, junto con el resto de los investigadores y científicos médicos, no tiene ni idea de por qué las personas están enfermas ni de cómo pueden recuperarse? Se limitan a conjeturar eliminando alimentos procesados e incorporando verduras, frutos secos y semillas, y eso no es una respuesta. Antes de que nadie pueda intervenir con autoridad en lo que es una dieta equilibrada, tiene que conocer lo que es una enfermedad crónica».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

ORIGINAL: LOS 3

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima
ANTES DEL DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Medio litro de zumo de apio	Medio litro de zumo de apio	Medio litro de zumo de apio
DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	«Gachas» crudas de manzana y plátano	Cuenco de batido de pitaya	Cereales de fruta
MEDIA MAÑANA	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	Una o dos manzanas o compota de manzana	Una o dos manzanas o compota de manzana
COMIDA	Ensalada de patata + Calabacín o calabaza al vapor	Ensalada de tomates, pepino y hierbas + Calabacín o calabaza al vapor	Sushi de coliflor + Calabacín o calabaza al vapor
MERIENDA (una o dos horas después de la comida)	Una o dos manzanas o compota de manzana con uno o dos dátiles	Una o dos manzanas o compota de manzana con uno o dos dátiles	Una o dos manzanas o compota de manzana con uno o dos dátiles
CENA	Estofado de batata y calabacín + Ensalada de hojas verdes	Coliflor y guisantes al curri	Sopa de «Cheddar» de brécol + Ensalada de hojas verdes
UNA HORA ANTES DE ACOSTARTE	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de hibisco	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de hibisco	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de hibisco

ORIGINAL: LOS 6

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima
ANTES DEL DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Medio litro de zumo de apio	Medio litro de zumo de apio	Medio litro de zumo de apio
DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Batido para rescatar el hígado	Batido para rescatar el hígado	Batido para rescatar el hígado
MEDIA MAÑANA	Opcional, si tienes hambre: Batido para rescatar el hígado o Batido para depurar metales pesados	Opcional, si tienes hambre: Batido para rescatar el hígado o Batido para depurar metales pesados	Opcional, si tienes hambre: Batido para rescatar el hígado o Batido para depurar metales pesados
COMIDA	Espárragos al vapor + Ensalada para rescatar el hígado	Espárragos al vapor + Ensalada para rescatar el hígado	Ensalada de tiras de coles de Bruselas, espárragos, rábanos y manzana y Ensalada de manzana o Espárragos al vapor + Coles de Bruselas al vapor + Ensalada para rescatar el hígado
MERIENDA (una o dos horas después de la comida)	Minitartas de manzana crudas + Palitos de apio	Relleno de tarta de manzana + Palitos de apio	Dátiles rellenos de manzana con canela + Palitos de apio
CENA	Sopa de espárragos + Ensalada para rescatar el hígado	Coles de Bruselas al vapor con limón y ajo + Ensalada para rescatar el hígado	Coles de Bruselas y espárragos al vapor con salsa de arce y cayena + Ensalada para rescatar el hígado
UNA HORA ANTES DE ACOSTARTE	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de chaga	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de chaga	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de chaga

ORIGINAL: LOS 9

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima
ANTES DEL DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Medio litro de zumo de apio	Medio litro de zumo de apio	<p>En el transcurso del día:</p> <p>Dos zumos de apio de entre medio litro y seiscientos mililitros (uno por la mañana y otro al caer la noche)</p> <p>+</p> <p>Dos zumos de pepino y manzana de entre medio litro y seiscientos mililitros (en cualquier momento)</p> <p>+</p> <p>Tantas porciones como quieras y siempre que te apetezca:</p> <p>Batido de melón o Budín de papaya o Compota de pera o Zumo de sandía o Zumo de naranja recién exprimido</p> <p>+</p> <p>Agua (la que desees)</p>
DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Batido para rescatar el hígado	Batido para rescatar el hígado	
MEDIA MAÑANA	Opcional, si tienes hambre: Batido para rescatar el hígado o Batido para depurar metales pesados	Opcional, si tienes hambre: Batido para rescatar el hígado o Batido para depurar metales pesados	
COMIDA	Sopa de espinacas con tallarines de pepino	Sopa de espinacas con tallarines de pepino	
MERIENDA (una o dos horas después de la comida)	Medio litro de zumo de apio + (entre 15 y 30 minutos después como mínimo) Manzanas con pepino y apio	Medio litro de zumo de apio + (entre 15 y 30 minutos después como mínimo) Manzanas con pepino y apio	
CENA	Fideos de calabaza carrucha + Ensalada para rescatar el hígado (si te apetece)	Espárragos al vapor + Coles de Bruselas al vapor + Ensalada para rescatar el hígado (si te apetece)	
UNA HORA ANTES DE ACOSTARTE	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de melisa	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de melisa	Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de melisa

RECORDATORIOS DE LA LIMPIEZA 3:6:9

ORIGINAL

Si deseas una descripción completa de esta limpieza,
consulta el capítulo 10, «Limpieza 3:6:9 original».

QUÉ COMER Y BEBER

- Toma las porciones adecuadas para ti. Recuerda que no debes llegar a sentirte muy hambriento. De todas formas, tampoco debes forzarte a comer en ningún momento.
- Limitate a los alimentos indicados en las recetas anteriores y en las directrices de la limpieza que se detallan en el capítulo 10.
- Si te gustan los productos de origen animal, toma solo para cenar una porción al día de carne magra, ecológica, de animales criados en libertad o silvestres, aves o pescado (salmón, trucha o sardinas) en los tres primeros días.
- Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche. También puedes tomar Zumo de manzana especiado picante a cualquier temperatura (encontrarás la receta en la página 290) o agua de coco (elige una que no contenga aromas naturales).

QUÉ NO DEBES COMER NI BEBER

- Durante los tres primeros días, limita la ingesta de grasas radicales (frutos secos, semillas, aceite, aceitunas, coco, aguacate, proteínas animales, etc.) —si es que te apetecen— a la hora de la cena y recorta tu cantidad normal al menos a la mitad. Durante el resto de la limpieza debes evitarlas totalmente. Tampoco debes tomar legumbres durante los nueve días.
- Evita por completo estos alimentos durante toda la limpieza: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y otros pescados y mariscos (puedes tomar salmón, trucha y sardinas para cenar los días 1 a 3), vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate), cereales (puedes tomar mijo y avena los días 1 a 3), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes.

SUSTITUCIONES Y MODIFICACIONES

- Sigue las instrucciones de las recetas y haz solo las sustituciones que se indican en el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas». Si prefieres tentempiés o comidas más simples, consulta el capítulo 10, «Limpieza 3:6:9 original». En él encontrarás indicaciones generales sobre los alimentos. Por ejemplo, en lugar de un plato como Coles de Bruselas y espárragos al vapor con salsa de arce y cayena puedes tomar sencillamente unas coles de Bruselas y unos espárragos al vapor.
- Si no puedes conseguir espárragos o coles de Bruselas frescos o congelados, sustitúyelos por calabacín o calabaza al vapor.
- Cocina las verduras solo al vapor o añadiéndolas a las recetas de sopas y estofados. Evita los alimentos asados o tostados durante los nueve días.
- Si no tienes tiempo para tomar ensaladas, si no te gustan, si te cuesta masticar o si tienes una digestión sensible, puedes hacer la Sopa para rescatar el hígado en lugar de la Ensalada para rescatar el hígado. Si hasta eso te parece demasiado, sustitúyela por el Zumo para rescatar el hígado.
- Si las manzanas constituyen para ti un problema porque no las toleras, sustitúyelas por peras maduras.
- En la descripción de la limpieza del capítulo 10 y en el 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», encontrarás más información acerca de posibles sustituciones.

LIMPIEZA 3:6:9 SIMPLIFICADA. EJEMPLOS DE MENÚS

SIMPLIFICADA: LOS 3

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima
ANTES DEL DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Medio litro de zumo de apio	Medio litro de zumo de apio	Medio litro de zumo de apio
DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Gachas de arándanos silvestres	Tortitas de calabaza espagueti	Galletas de plátano y avena
MEDIA MAÑANA	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana
COMIDA	Calabaza carrucha rellena	Bocaditos de batata + Ensalada de hojas verdes	Ensalada templada de verduras asadas con especias
MERIENDA (una o dos horas después de la comida)	Opcional, si tienes hambre: Dátiles rellenos de manzana con canela + Palitos de apio y rodajas de pepino (si te apetece)	Opcional, si tienes hambre: Relleno de tarta de manzana + Palitos de apio y rodajas de pepino (si te apetece)	Opcional, si tienes hambre: Minitartitas de manzana crudas + Palitos de apio y rodajas de pepino (si te apetece)
CENA	Minipizzas de patata + Ensalada de hojas verdes	Falafeles de calabaza carrucha + Ensalada de hojas verdes	Lasaña de calabacín + Ensalada de hojas verdes
UNA HORA ANTES DE ACOSTARTE	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de hibisco	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de hibisco	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de hibisco

SIMPLIFICADA: LOS 6

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima
ANTES DEL DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	700 mililitros de zumo de apio	700 mililitros de zumo de apio	700 mililitros de zumo de apio
DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Batido de manzana y canela	Parfait de batido de mango y bayas	Batido para rescatar el hígado
MEDIA MAÑANA	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana
COMIDA	Palitos de batata crujiente con pesto de espinacas	Sopa de pimiento rojo asado y tomate + Ensalada para rescatar el hígado	Pimientos rellenos de patatas y hierbas
MERIENDA (una o dos horas después de la comida)	Opcional: Zumo de manzana especiado picante o Manzana(s) con pepino y apio	Opcional: Zumo de manzana especiado picante o Manzana(s) con pepino y apio	Opcional: Zumo de manzana especiado picante o Manzana(s) con pepino y apio
CENA	Estofado Portobello + Espárragos al vapor o calabacín o calabaza al vapor	Tortitas de zanahoria, calabacín y patata + Ensalada de hojas verdes	Barquitas de pizza de patata + Ensalada de hojas verdes
UNA HORA ANTES DE ACOSTARTE	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de chaga	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de chaga	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de chaga

SIMPLIFICADA: LOS 9

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
AL DESPERTAR	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima	Medio litro de agua de limón o de lima
ANTES DEL DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Un litro de zumo de apio	Un litro de zumo de apio	Medio litro de zumo de apio
DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Batido para depurar metales pesados	Palitos de sandía	Batido de melón o Batido de sandía o Zumo de naranja recién exprimido
MEDIA MAÑANA	Opcional, si tienes hambre: Manzana o Compota de manzana	Opcional, si tienes hambre: Manzana o Compota de manzana	
COMIDA	Palitos de calabacín y calabaza con arroz de coliflor	Tallarines de batata con ajo, pimiento rojo y espárragos + Ensalada de hojas verdes	Sopa de espinacas
MERIENDA (una o dos horas después de la comida)	Opcional: Zumo de manzana especiado caliente o Manzana(s) con pepino y apio	Opcional: Zumo de manzana especiado caliente o Manzana(s) con pepino y apio	Medio litro (16 onzas) de zumo de apio + (al menos de 15 a 30 minutos después) Budín de papaya o Compota de pera
CENA	Sopa de coles de Bruselas + Ensalada para rescatar el hígado	Espárragos al limón con tomate asado y ensalada de espinacas	Sopa de espárragos o Sopa de calabacín y albahaca
UNA HORA ANTES DE ACOSTARTE	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de melisa	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de melisa	Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de melisa

RECORDATORIOS DE LA LIMPIEZA 3:6:9
SIMPLIFICADA

Si deseas una descripción completa de esta limpieza, consulta el capítulo 11, «Limpieza 3:6:9 simplificada».

QUÉ COMER Y BEBER

- Toma las porciones adecuadas para ti. Recuerda que no debes llegar a sentirte muy hambriento. De todas formas, tampoco debes forzarte a comer en ningún momento.
- Limitate a los alimentos indicados en las recetas anteriores y en las directrices de la limpieza que se detallan en el capítulo 11.
- Para desayunar, ve avanzando hasta un desayuno a base de fruta para «Los 6» y de fruta fresca (puede ser congelada) para «Los 9». En la página 145 encontrarás más indicaciones.
- Observa que la cantidad de zumo de apio aumenta cada tres días. Si eres sensible y necesitas unas distintas, consulta la tabla del capítulo 11.
- Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche. También puedes tomar Zumo de manzana especiado picante a cualquier temperatura (encontrarás la receta en la página 290) o agua de coco (elige una que no contenga aromas naturales).

QUÉ NO DEBES COMER NI BEBER

- Evita las grasas radicales (frutos secos, semillas, aceite, aceitunas, coco, aguacate, proteínas animales, etc.) durante los nueve días. Tampoco debes tomar legumbres en toda la limpieza.
- Evita por completo estos alimentos durante toda la limpieza: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y otros pescados y mariscos (puedes tomar salmón, trucha y sardinas para cenar los días 1 a 3), vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate), cereales (puedes tomar mijo y avena los días 1 a 3), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes.

SUSTITUCIONES Y MODIFICACIONES

- Sigue las instrucciones de las recetas y haz solo las sustituciones que se indican en el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas». Si prefieres tentempiés o comidas más simples, consulta el capítulo 11, «Limpieza 3:6:9 simplificada». En él encontrarás indicaciones generales sobre los alimentos.
- Si ya sigues lo que consideras una dieta limpia, puedes elegir recetas que incluyan gran cantidad de frutas, hojas verdes y verduras crudas, verduras al vapor o las recetas de sopas y estofados. Aunque en los menús de la simplificada se incluyen muchas recetas asadas para aportar variedad e inspiración, ten en cuenta que los alimentos así cocinados ralentizan la depuración. De todas formas, son una posibilidad fantástica y deliciosa para la persona que se está limpiando por primera vez.
- Si no tienes tiempo para tomar ensaladas, si no te gustan, si te cuesta masticar o si tienes una digestión sensible, puedes batirlas.
- Si las manzanas constituyen para ti un problema porque no las toleras, sustitúyelas por peras maduras.
- En la descripción de la limpieza del capítulo 11 y en el 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», encontrarás más información acerca de posibles sustituciones.

LIMPIEZA 3:6:9 AVANZADA. EJEMPLOS DE MENÚS

	LOS 3	LOS 6	LOS 9	
	DÍAS 1 A 3	DÍAS 4 A 6	DÍAS 7 Y 8	DÍA 9
AL DESPERTAR	Un litro de agua de limón o de lima	Un litro de agua de limón o de lima	Un litro de agua de limón o de lima	Un litro de agua de limón o de lima
ANTES DEL DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	700 mililitros (o 1 litro) de zumo de apio	Un litro de zumo de apio	Un litro de zumo de apio	En el transcurso del día: Dos raciones de 1 litro de zumo de apio (una por la mañana, una al caer la noche) + Dos raciones de entre medio litro y 600 mililitros de zumo de pepino y manzana (en cualquier momento) + Tantas raciones como se deseen y con tanta frecuencia como se quiera: Batido de melón o Budín de papaya o Compota de pera o Zumo de sandía o Zumo de naranja recién exprimido + Agua (la que te apetezca)
DESAYUNO (entre 15 y 30 minutos después de lo anterior como mínimo)	Batido para depurar metales pesados	Batido para depurar metales pesados	Batido para depurar metales pesados	
MEDIA MAÑANA	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	
COMIDA	Sopa de espinacas con o sin tallarines de pepino	Batido para rescatar el hígado	Sopa de espinacas con o sin tallarines de pepino	
MERIENDA (entre una y dos horas después de la comida)	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	Opcional, si tienes hambre: Manzana o compota de manzana	Un litro de zumo de apio + (entre 15 y 30 minutos después como mínimo, solo si tienes hambre) Manzanas	
CENA	Ensalada de col crespita (kale) o Cuenco de coliflor y verduras	Ensalada de tomate, pepino y hierbas	Rollitos nori con verduras de hoja o Sopa de espinacas	
UNA HORA ANTES DE ACOSTARTE	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de hibisco	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de chaga	Manzana o compota de manzana (si tienes hambre) + Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de melisa	Medio litro de agua de limón o de lima + Infusión de melisa

RECORDATORIOS DE LA LIMPIEZA 3:6:9
AVANZADA

Si deseas una descripción completa de esta limpieza, consulta el capítulo 12, «Limpieza 3:6:9 avanzada».

QUÉ COMER Y BEBER

- Toma las porciones adecuadas para ti. Recuerda que no debes llegar a sentirte muy hambriento. De todas formas, tampoco debes forzarte a comer en ningún momento.
- Limitate a los alimentos indicados en las recetas anteriores y en las directrices de la limpieza que se detallan en el capítulo 12. Vas a consumir solo frutas, verduras y hojas verdes crudas en todas las comidas y tentempiés (puedes tomar fruta fresca).
- Mantente bien hidratado bebiendo alrededor de 1 litro de agua durante el día entre el agua de limón o de lima de la mañana y el de la noche. También puedes tomar Zumo de manzana especiado picante a cualquier temperatura (encontrarás la receta en la página 290) o agua de coco (elige una que no contenga aromas naturales). Si la cantidad extra de zumo de apio que se toma por la tarde a partir del día 7 te hace reducir un poco el consumo de agua, no pasa nada.

*En la página 152 encontrarás más detalles sobre las cantidades de zumo de apio que se deben tomar por la mañana durante «Los 3».

QUÉ NO DEBES COMER NI BEBER

- Evita las grasas radicales (frutos secos, semillas, aceite, aceitunas, coco, aguacate, proteínas animales, etc.) durante los nueve días. Tampoco debes tomar legumbres en toda la limpieza.
- Evita los alimentos cocidos durante toda la limpieza.
- Evita por completo estos alimentos durante toda la limpieza: huevos, lácteos, gluten, refrescos, sal y condimentos, cerdo, maíz, aceites (tanto los industriales como los más saludables), soja, cordero, atún y otros pescados y mariscos (puedes tomar salmón, trucha y sardinas para cenar los días 1 a 3), vinagre (incluido el de sidra), cafeína (incluidos el café, el té matcha y el chocolate), cereales (puedes tomar mijo y avena los días 1 a 3), alcohol, aromas naturales y artificiales, alimentos fermentados (incluidos la kombucha, el chucrut y la salsa coconut aminos), levadura nutricional, ácido cítrico, glutamato monosódico, aspartamo, otros edulcorantes artificiales, formaldehído y conservantes.

SUSTITUCIONES Y MODIFICACIONES

- Sigue las instrucciones de las recetas y haz solo las sustituciones que se indican en el capítulo 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas».
- Cuando se indique un batido o una sopa, puedes elegir tomar los ingredientes enteros en lugar de triturados, si lo prefieres. Del mismo modo, cuando se indique una ensalada, puedes batir los ingredientes si lo deseas.
- Si las manzanas constituyen para ti un problema porque no las toleras, sustitúyelas por peras maduras. Las manzanas y peras maduras también pueden batirse por separado para preparar compota pura cruda de manzana o de pera.
- Si experimentas un intenso efecto limpiador que aparentemente sea provocado por el zumo de apio, reduce la cantidad a la mitad y luego ve aumentándola poco a poco.
- En la descripción de la limpieza del capítulo 12 y en el 21, «Adaptaciones y sustituciones para las limpiezas», encontrarás más información acerca de posibles sustituciones.

CAPÍTULO 23.

Recetas para las limpiezas

Cuando prepares zumos y recetas con manzanas, pepinos y otras frutas y verduras que tengan piel comestible, puedes o bien no pelarlas si la receta no especifica lo contrario y son piezas ecológicas, o bien pelarlas. Si son convencionales, pélalas y desecha la piel. Si, por cualquier motivo, no puedes pelar frutas o verduras convencionales, lávalas con energía antes de usarlas.

AGUA DE LIMÓN O DE LIMA

Para 1 persona

Aunque pueda parecer muy simple, no desprecies el agua de limón o de lima como parte muy potente de tu rutina diaria. Esta fuente de hidratación fácil se prepara en un momento, resulta extremadamente beneficiosa para todo el mundo ¡y da vida al agua!

½ limón o 2 limas recién cortadas

Medio litro (2 tazas) de agua

Exprime el zumo del limón o las limas recién cortadas en el agua. Si fuese necesario, cuela las semillas.

Espera al menos entre 15 y 20 minutos, y a ser posible 30, después de terminar de beberla antes de tomar el zumo de apio o cualquier otra cosa.

SUGERENCIAS

- Si prefieres tomar un litro (4 tazas) de agua de limón o de lima nada más levantarte, es una forma estupenda de conseguir una hidratación extra y un apoyo para la limpieza. No tienes más que duplicar las cantidades de la receta y... ¡a disfrutar!
- En tu vida diaria es preferible tomar al menos dos porciones de medio litro de agua de limón o de lima en el transcurso del día. Una rutina muy buena es beber una al levantarte, otra por la tarde y otra una hora antes de acostarte.
- Si el agua de limón te provoca algún recelo, consulta el capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse». Esto te tranquilizará en lo que respecta a la relación del agua de limón con la salud dental.
- Las limas varían mucho de tamaño y jugosidad. Si están secas, usa dos por cada medio litro de agua, como indica la receta, para obtener suficiente zumo. Si son grandes y jugosas, es posible que necesites solo media.



AGUA DE LIMÓN, JENGIBRE Y MIEL

Para 1 persona

El agua de limón, jengibre y miel es refrescante e hidratante, la bebida perfecta para empezar el día, disfrutarla como estimulante por la tarde o ir la bebiendo poco a poco a lo largo de la jornada (si vas a empezar el día con ella, intenta tomarla entre 15 y 20 minutos o, a ser posible, 30 o más antes o después del zumo de apio). Cuando tomas este tónico curativo al levantarte, ayuda al hígado a expulsar las toxinas que ha acumulado durante toda la noche y aporta a este y a todo el cuerpo la hidratación y la glucosa que necesitan para empezar bien el día.

Un trozo de jengibre fresco de entre 2,5 y 5 centímetros (1 a 2 pulgadas)

2 tazas de agua

½ limón exprimido

1 cucharadita de miel cruda

Ralla el jengibre en 2 tazas de agua. Deja reposar durante 15 minutos como mínimo o, a ser posible, más. Puedes incluso dejarla en el frigorífico toda la noche, si lo deseas. Cuando vayas a beberla, cuela el jengibre, añade el zumo de limón y la miel cruda y remueve bien.

SUGERENCIAS

- Como alternativa a rallar el jengibre, puedes picarlo en trocitos pequeños y exprimirlos en una prensa para ajos, que actuará como minilicuada. Asegúrate de retirar la «pulpa» de la prensa, pícala bien y añádela al agua para que suelte todo el jugo. Como ya he dicho, cuélala antes de beberla.
- Puede resultar útil preparar con antelación una cantidad grande para ir tomándotela cuando te apetezca. Para obtener los mejores resultados, añade la miel cruda y el limón justo antes de consumirla.

- Para esta receta es importante usar miel cruda. La calentada y procesada no aporta los mismos beneficios curativos.



ZUMO DE APIO

Para 1 persona

Este extracto herbal tan sencillo posee una capacidad increíble para producir una mejoría arrolladora en todo tipo de problemas de salud cuando se consume de la forma correcta. Por eso es un componente tan importante de la limpieza 3:6:9 y de todas las demás de este libro. Es una forma ideal para empezar el día incluso cuando no estás limpiándote.

1 manojo de apio

Corta aproximadamente medio centímetro (un cuarto de pulgada) de la base del manojo de apio, si lo deseas, para separar las ramas.

Aclara.

Pásalo por la licuadora que prefieras. Puedes colar el jugo para eliminar cualquier resto o trocito de pulpa que haya podido quedar. Para obtener los mejores resultados, bébelo inmediatamente con el estómago vacío. Espera al menos entre 15 y 30 minutos antes de tomar cualquier otra cosa.

Si no dispones de licuadora, puedes prepararlo con una batidora. Así es como debes proceder:

Corta aproximadamente medio centímetro (un cuarto de pulgada) de la base del manojo de apio, si lo deseas, para separar las ramas. Aclara. Colócalo en una tabla de cortar limpia y pícalo en trozos de aproximadamente 2,5 centímetros (1 pulgada). Introdúcelo en una batidora de gran velocidad y bátelo hasta obtener un puré suave (no añadas agua). Si lo necesitas, puedes emplear el utensilio para aplastar. Cuela bien el apio licuado. Para esto resulta muy útil una bolsa para preparar bebidas de frutos secos. Para obtener los mejores resultados, bébelo inmediatamente con el estómago vacío. Espera al menos entre 15 y 30 minutos antes de tomar cualquier otra cosa.

SUGERENCIAS

- No añadas ningún ingrediente adicional como limón, manzana, jengibre o verduras de hoja. Aunque son unos alimentos estupendos, el

zumo de apio solo ofrece todos sus beneficios cuando se consume solo.

- Si no vas a poder beber todo el zumo que has preparado de una vez, la mejor forma de guardarlo es en un tarro de vidrio con cierre hermético y en el frigorífico. El zumo recién exprimido conserva sus beneficios curativos unas 24 horas. Como va perdiendo potencia, no se recomienda tomarlo una vez transcurrido más tiempo.



ZUMO DE PEPINO

Para 1 persona

El zumo de pepino fresco es un tónico rejuvenecedor alternativo. Resulta sumamente alcalinizante e hidratante y posee la capacidad de limpiar y depurar todo el organismo. Su sabor levemente dulce hace que resulte muy fácil de beber.

2 pepinos grandes

Aclara los pepinos y pásalos por la licuadora que prefieras. Para obtener los mejores resultados, tómallo inmediatamente con el estómago vacío.

Si no dispones de licuadora, así es como puedes prepararlo:

Aclara los pepinos, córtalos y bátelos con una batidora de gran velocidad hasta obtener un puré suave (no añadas agua). Cuela bien el pepino licuado. Para esto resulta muy útil una bolsa para preparar bebidas de frutos secos. Tómallo inmediatamente, con el estómago vacío, para obtener todos sus beneficios.

SUGERENCIAS

- El zumo de pepino fresco es una buena alternativa al de apio si no encuentras este o si te desagrada mucho su sabor. Aunque es una bebida increíblemente curativa, no ofrece los mismos beneficios que el de apio, así que es importante incluir este lo más posible en tu dieta diaria. En la mayoría de los casos, su sabor se va volviendo más agradable a medida que se toma de forma constante.
- No añadas ningún ingrediente adicional como limón, manzana, jengibre o verduras de hoja. Aunque son unos alimentos estupendos, el zumo de pepino solo ofrece todos sus beneficios cuando se consume solo.



ZUMO DE PEPINO Y MANZANA

Para 1 persona

Este delicioso zumo resulta tan fácil de tomar que es posible que te apetezca de forma regular. El pepino y la manzana actúan de manera conjunta para hidratar profundamente y limpiar con suavidad tu cuerpo, lo que convierte a este zumo en una parte fundamental del día 9 de la limpieza 3:6:9 original y avanzada.

1 pepino grande

3 manzanas

Pasa todos los ingredientes por la licuadora. Para obtener los mejores resultados, tómalo inmediatamente. Refrigera lo que te haya podido quedar en un recipiente hermético.

También puedes picar todos los ingredientes y batirlos juntos con una batidora de gran velocidad (no añadas agua) hasta que se hayan licuado y luego colarlos con una bolsa para preparar bebidas de frutos secos o con una gasa de queso.

SUGERENCIAS

- La proporción ideal de pepino y manzana en esta receta es aproximadamente al cincuenta por ciento. Se obtiene alrededor de medio litro de zumo. Dependiendo del tamaño de ambos, puedes ajustar las cantidades según tus necesidades.
- Si no te gusta demasiado el pepino, puedes usar más manzanas. Si no te gustan demasiado las manzanas, puedes emplear más pepino.
- Las manzanas de piel roja son las que tienen un contenido en nutrientes más elevado. Por ello, intenta usar cualquier variedad de estas siempre que te sea posible.
- Si necesitas una alternativa a las manzanas, sustitúyelas por peras.



ZUMO VERDE

Para 1 persona

El sabor sorprendentemente agradable y dulce de este zumo solo de verduras hace que resulte muy fácil de beber y sus propiedades curativas te nutren en profundidad, te equilibran y te aportan energía.

5 ramas de apio

1 pepino mediano

¼ de taza de perejil muy apretado

1,5 tazas de espinacas muy apretadas o 2 tazas de lechuga romana picada muy apretada

Pasa todos los ingredientes por la licuadora. Para obtener los mejores resultados, tómalo inmediatamente. Si te queda algo, refrigéralo en un recipiente hermético.

También puedes picar todos los ingredientes y batirlos juntos en una batidora de gran velocidad hasta que estén licuados (no añadas agua). Cuela con una bolsa para preparar bebidas de frutos secos o con una gasa de queso.

SUGERENCIA

- Puedes disfrutar de esta receta tal cual o añadirle más espinacas o lechuga romana.



ZUMO PARA RESCATAR EL HÍGADO

Para 1 persona

El Zumo para rescatar el hígado es la opción perfecta para todo aquel que tenga trastornos digestivos graves y para quienes tomar ensaladas o sopas fibrosas les resulte desagradable o complicado. En la limpieza 3:6:9 se puede disfrutar de este zumo refrescante en lugar de la Ensalada para rescatar el hígado o de la Sopa para rescatar el hígado cuando sea necesario.

VERSIÓN 1

Con espárragos

3 manzanas rojas de tamaño mediano

1 taza de cilantro fresco no muy apretado

2 tazas de espinacas apretadas

Medio kilo (1 libra) de espárragos con las puntas cortadas

1 pepino

VERSIÓN 2

Con coles de Bruselas

3 manzanas rojas de tamaño mediano

1 taza de cilantro fresco no muy apretado

2 tazas de espinacas apretadas

1 kilo (2 libras) de coles de Bruselas con las puntas cortadas

1 pepino

VERSIÓN 3

Con espárragos y coles de Bruselas

3 manzanas rojas de tamaño mediano

1 taza de cilantro fresco no muy apretado

2 tazas de espinacas apretadas

Medio kilo (1 libra) de coles de Bruselas con las puntas cortadas

250 gramos (1/2 libra) de espárragos con las puntas cortadas

1 pepino

Pasa todos los ingredientes por la licuadora. Para obtener los mejores resultados, tómalo inmediatamente. Si te queda algo, refrigéralo en un recipiente hermético.

También puedes picar todos los ingredientes y batirlos juntos en una batidora de gran velocidad hasta que estén licuados (no añadas agua). Cuela con una bolsa para preparar bebidas de frutos secos o con una gasa de queso.

SUGERENCIAS

- Este zumo es estupendo para incorporarlo a tu vida cotidiana, tanto si estás haciendo la limpieza 3:6:9 como si no. Es fantástico como segundo zumo matutino después del de apio o para darte un empujoncito por la tarde.
- Si necesitas una alternativa a las manzanas, sustitúyelas por peras.



ZUMO DE SANDÍA

Para 1 o 2 personas

A la hora de tomar un zumo dulce y refrescante, pocos hay mejores que el de sandía fresca. Es profundamente hidratante y limpiador, perfecto para disfrutarlo por la mañana, entre 15 y 20 minutos después del zumo de apio y, a ser posible, 30 o más. Todas las variedades de sandías y melones son especiales así que también puedes ir probando hasta encontrar tu favorita.

1 sandía pequeña (de unos 2 kilos [4 libras]) en trozos (puedes sustituirla por la misma cantidad de cualquier melón)

Pasa la sandía por la licuadora y, a continuación, puedes colarla en caso necesario con un colador de malla fina para eliminar la pulpa que pueda haber quedado. Sirve inmediatamente.

También puedes batirla en una batidora de gran velocidad hasta que esté licuada y luego colarla con una bolsa para preparar bebidas de frutos secos o con una gasa de queso.



ZUMO DE NARANJA RECIÉN EXPRIMIDO

Para 1 o 2 personas

Cuando se hace y se consume en menos de media hora, el zumo de naranja ofrece un amplio abanico de sustancias antivíricas y antibacterianas, vitaminas, minerales, antioxidantes y componentes fitoquímicos curativos. Disfruta de este zumo curativo para aportar luz del sol a tu vida.

10 naranjas

Si utilizas un exprimidor manual, corta las naranjas por la mitad y gíralas sobre él para extraer el zumo y la pulpa.

Si empleas un exprimidor eléctrico, pela las naranjas y pásalas por la máquina. Sirve.

SUGERENCIAS

- Si las naranjas están muy duras, hazlas rodar sobre la encimera con la palma de la mano antes de cortarlas o pelarlas. De este modo rompes los gajos y consigues que suelten más zumo.
- Si prefieres un zumo sin pulpa, cuélalo para retirarla antes de servir.
- Si no puedes tomarlo en la media hora posterior a haberlo exprimido, refrigéralo en un recipiente hermético. Es preferible consumirlo en pocas horas y, como máximo, en 24.



ZUMO DE MANZANA ESPECIADO PICANTE

Para 2 o 3 personas

Si te apetece una buena taza de una bebida reconfortante repleta de especias curativas en una base deliciosa de zumo de manzana, ya puedes dejar de buscar. Este delicioso Zumo de manzana especiado picante es lo que estabas buscando. En seguida se convertirá en uno de tus alimentos semanales fijos. Si lo tomas templado o caliente, resulta muy calmante y relajante para el hígado. Si prefieres disfrutarlo frío, también puedes hacerlo.

10 manzanas descorazonadas y
picadas (se obtienen
3 tazas de zumo)

$\frac{3}{4}$ de cucharadita de canela en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo o 1 cucharadita de jengibre fresco
rallado fino

Una pizca de nuez moscada molida (opcional)

Una pizca de clavo molido (opcional)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de cáscara de naranja rallada

Pasa las manzanas por una licuadora eléctrica.

Añade la canela, el jengibre, la nuez moscada, el clavo y la cáscara de naranja.

Si vas a tomarlo frío, déjalo reposar durante 10 minutos como mínimo. Pásalo por un colador de malla fina y sirve.

Si vas a servirlo caliente, introdúcelo en un cazo pequeño y caliéntalo hasta que empiece a hervir. Apaga el fuego y deja reposar entre 5 y 10 minutos (si puedes evitar calentarlo en el microondas, mucho mejor). Pásalo por un colador de malla fina y sirve.



INFUSIÓN DE HIBISCO

Para 1 persona

La infusión de hibisco es bella y vibrante, pero su poder curativo es todavía mayor. La antocianina específica que le aporta su color rojo ayuda a rejuvenecer el hígado, lo que la convierte en una opción de preferencia para la limpieza 3:6:9.

1 cucharada sopera de hibisco seco o 2 bolsitas de infusión de hibisco

1 taza de agua

1 cucharadita de miel cruda (opcional)

Introduce el hibisco en una taza o en una tetera. Añade agua hirviendo y deja reposar entre 10 y 15 minutos. Incorpora la miel cruda (si vas a usarla). Cuela (en caso necesario) y sirve.

SUGERENCIA

- Es importante dejar reposar la infusión entre 10 y 15 minutos completos para obtener suficientes beneficios curativos de la hierba.



INFUSIÓN DE MELISA

Para 1 persona

La infusión de melisa es un gran favorito por sus propiedades curativas y su sabor. Es una bebida ligera y refrescante que disfrutarás todavía más sabiendo que esta hierba tan especial mata virus y otros patógenos de tu organismo. Además, calma los nervios del hígado y consigue con ello que este órgano esté menos espasmódico, agitado y enfadado.

1 taza de agua caliente

2 cucharadas soperas
de melisa fresca o

1 cucharada sopera de melisa seca o 2 bolsitas de infusión de melisa

1 cucharadita de miel cruda (opcional)

Introduce la melisa en una taza o en una tetera. Añade agua hirviendo y deja reposar entre 10 y 15 minutos. Incorpora la miel cruda (si vas a usarla). Cuela (en caso necesario) y sirve.

SUGERENCIA

- Es importante dejar reposar la infusión entre 10 y 15 minutos completos para obtener suficientes beneficios curativos de la hierba.



INFUSIÓN DE CHAGA

Para 1 persona

Esta seta curativa y llena de energía produce una infusión densa y terrosa con un sabor que a algunas personas les recuerda al del café. Añadiéndole miel cruda ayudamos a llevar las propiedades medicinales de la chaga a lugares de difícil acceso, con lo que realzamos las funciones de todos los sistemas orgánicos.

1 taza de agua caliente

1 cucharadita de chaga en polvo

1 cucharadita de miel cruda (opcional)

Introduce la chaga en una taza. Añade agua hirviendo y remueve bien. Incorpora la miel cruda (si vas a usarla) y sirve.



BATIDO PARA RESCATAR EL HÍGADO

Para 1 o 2 personas

La primera de las opciones que encontrarás a continuación es un tónico rápido, simple y rico en antioxidantes que aporta una profunda curación al hígado. La segunda es una alternativa ligera y alegre que combina verduras y frutas. Si nunca te habías planteado la posibilidad de añadir brotes germinados a tu batido, este es el momento perfecto de hacerlo. Son potentes y suaves y combinan perfectamente con este capricho suave y tropical.

OPCIÓN A

2 plátanos o ½ papaya Maradol picados

½ taza de pitaya roja (fruta del dragón) fresca, 1 paquete de pitaya roja congelada o 2 cucharadas soperas de pitaya roja en polvo

2 tazas de arándanos silvestres frescos o congelados o 2 cucharadas soperas de arándanos en polvo

½ taza de agua (opcional)

OPCIÓN B

1 plátano o ¼ de papaya Maradol picados

1 mango

½ taza de pitaya roja (fruta del dragón) fresca, 1 paquete de pitaya roja congelada o 2 cucharadas soperas de pitaya roja en polvo

1 rama de apio

½ taza de brotes germinados (de cualquier variedad)

½ lima

½ taza de agua (opcional)

Introduce todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta obtener una crema fina. Si lo deseas, añade un máximo de media taza de agua hasta conseguir la consistencia deseada.

SUGERENCIA

- Si quieres incluir el Batido para depurar metales pesados (véase la receta siguiente) en la limpieza 3:6:9, puedes tomar una porción más pequeña de este batido y más adelante, en el transcurso de la mañana, disfrutar de otra también menor del otro.



BATIDO PARA DEPURAR METALES PESADOS

Para 1 persona

Este batido es una combinación perfecta y poderosa de los cinco ingredientes clave para depurar de forma segura los metales pesados del cerebro y del cuerpo. Es una bendición honorable que nos proporciona vida y nos ayuda a revertir muchísimos síntomas.

2 plátanos

2 tazas de arándanos silvestres frescos
o congelados o

2 cucharadas soperas de arándanos en polvo

1 taza de cilantro fresco

1 cucharadita de zumo de hierba de cebada en polvo

1 cucharadita de espirulina

1 cucharada sopera de dulce del Atlántico

1 naranja

Entre media y una taza de agua (opcional)

Introduce los plátanos, los arándanos silvestres, el cilantro, el zumo de hierba de cebada en polvo, la espirulina y el dulce del Atlántico junto con el zumo de una naranja en el vaso de una batidora de gran velocidad y bate hasta obtener una crema fina. Si deseas una consistencia más líquida, puedes añadir hasta un máximo de una taza de agua. Sirve y ¡a disfrutar!

SUGERENCIA

- Si el zumo de hierba de cebada y la espirulina le dan un sabor demasiado fuerte, empieza con una cantidad menor y ve aumentándola.



BATIDO DE MELÓN

Para 1 persona

¡Esta receta es la mejor expresión de la sencillez! Elige cualquier variedad de melón y bátela sola en un delicioso néctar dulce que no podría ser más fácil de digerir. Elijas la variedad que elijas, ofrecerá a tu cuerpo unos beneficios curativos increíbles.

Entre 3 y 4 tazas de melón en dados (cantalupo, honeydew, canario, galia, de piel de sapo, verde o cualquier otra variedad) o sandía en dados

Introduce el melón en el vaso de la batidora y bátelo hasta obtener una crema fina (entre 1 y 2 minutos).

Sirve inmediatamente en un vaso.

SUGERENCIAS

- Es preferible disfrutar del melón con el estómago vacío o solo después del agua de limón o de lima y el zumo de apio. Espera el tiempo habitual (entre 15 y 20 minutos y, a ser posible, 30) después de terminar el zumo de apio antes de tomarlo.
- Puedes duplicar o triplicar esta receta dependiendo del apetito que tengas.
- Todos los melones maduros sirven para preparar un batido realmente delicioso con abundantes beneficios curativos, así que puedes usar la variedad que más te guste. Eso sí, asegúrate de utilizar solo una en cada batido. Ve experimentando con distintos tipos para ver cuál te agrada más.



BATIDO VERDE

Para 1 persona

Este batido tan sencillo es una forma rápida y fácil de consumir una buena cantidad de hojas verdes sin tener que masticar una ensalada grande. El plátano o el mango no solo le dan dulzor sino que aportan también una glucosa fundamental para conducir los nutrientes de las verduras al lugar del cuerpo al que deben ir.

3 plátanos medianos picados en trozos grandes o 3 tazas de mango en dados

1 o 2 ramas de apio picadas

4 tazas de espinacas o de lechuga romana muy apretadas

Una taza de agua, para batir

Introduce todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta obtener una crema fina. Sirve inmediatamente.



BUDÍN DE PAPAYA

Para 1 persona

La clave de este budín vibrante y curativo es dejar que la papaya madure adecuadamente. De ese modo resulta dulce y deliciosa y, al batirla, se obtiene un budín cremoso y denso.

½ papaya Maradol grande en dados

Introduce la papaya en el vaso de una batidora de gran velocidad y bate hasta obtener una crema fina. Sirve inmediatamente.

SUGERENCIAS

- Es importante usar solo papayas que no hayan sido modificadas genéticamente. Las Maradol son una variedad muy amplia que cumple esta condición.
- Asegúrate de emplear solo papaya madura. Debes poder extraer la pulpa con una cuchara. Por lo general se puede calibrar el grado de madurez por fuera, cuando la piel tiene trozos naranjas o amarillos y, al presionar con el dedo, cede como un aguacate maduro.



BATIDO DE MANZANA Y CANELA

Para 1 persona

Disfruta de los sabores deliciosos del pastel de manzana en este batido celestial. Es tan cremoso, saciante y dulce que te hará creer que te estás dando el gusto de tomar un postre pero sin aportarte ninguno de los inconvenientes que acompañan al trigo, los huevos, la mantequilla, la manteca y el azúcar refinado de un pastel de manzana normal. Esta receta solo contiene ingredientes curativos, así que puedes prepararla alegremente para tu familia y para ti una y otra vez.

2 manzanas de piel roja medianas descorazonadas y cortadas en trozos

1,5 plátanos congelados

1 taza de agua

1 cucharadita de jarabe de arce puro o 1 dátil medjool (opcional)

$\frac{3}{4}$ de cucharadita de canela en polvo

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre en polvo

Una pizca de nuez moscada en polvo

Introduce todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta obtener una crema fina. Sirve inmediatamente.



PALITOS DE SANDÍA

Para 1 o 2 personas

Diviértete tomando un sustituto perfecto y dulce de las patatas fritas: ¡la sandía! Estos palitos son hidratantes, curativos y deliciosos. El zumo y la cáscara de lima junto con la cayena en polvo les aportan una explosión de sabor que te hará volver a buscar más. Disfruta de este desayuno tú solo o prepara una cantidad suficiente para compartirlo con la familia y los amigos. Esta receta es también un recurso fácil para llevar a una merienda en el parque o en la playa.

1 sandía pequeña cortada en palitos

La cáscara de 1 lima

1 cucharada sopera de zumo de lima

Entre $\frac{1}{2}$ y 1 cucharadita de cayena en polvo

Coloca los palitos de sandía en un plato o en una fuente. Añade la cáscara y el zumo de lima y la cayena en polvo. Sirve inmediatamente.



COMPOTA DE MANZANA

Para 1 persona

No te dejes engañar por la sencillez de esta receta. La compota de manzana es uno de los alimentos más profundamente rejuvenecedores y revitalizantes para las células del hígado, y eso significa maravillas para el resto del cuerpo. Además, es dulce y deliciosa y muy fácil de preparar en cualquier momento.

1 o 2 manzanas rojas picadas

1-3 dátiles medjool deshuesados (opcional)

1 rama de apio picada (opcional)

¼ de cucharadita de canela (opcional)

Bate la manzana roja picada y los ingredientes que desees en la batidora o en el robot de cocina hasta obtener una compota suave y uniforme.

Sirve inmediatamente o exprime un poco de zumo de limón fresco por encima y cierra bien el recipiente si prefieres guardarla para luego.

SUGERENCIA

- Si vas a hacer esta receta para sustituir las manzanas como parte de la limpieza 3:6:9, ten en cuenta la cantidad de dátiles que le añades, si es que lo vas a hacer. Presta atención a si se permiten en un tiempo determinado y ajusta en consecuencia la cantidad. Por muy beneficiosos que sean, debes asegurarte de dejar hueco para alimentos ricos en agua. Si tomas demasiados, puedes quedar tan lleno que te pierdas los demás alimentos limpiadores curativos.



COMPOTA DE PERA

Para 1 persona

La compota de pera es una variación deliciosa de la de manzana para todo aquel a quien no le gusten estas o sencillamente quiera otra opción.

3 peras maduras picadas

Bate las peras picadas en la batidora o en el robot de cocina hasta obtener una compota suave y uniforme.

Sirve y disfrútala inmediatamente o guárdala en un recipiente bien cerrado si quieres dejarla para luego.

SUGERENCIAS

- Si esperas a que las peras estén blandas y jugosas, te resultará más fácil batirlas y la compota será más fácil de digerir.
- Para el día 9 de la limpieza 3:6:9 es importante preparar esta receta solo con peras; sin embargo, una vez terminado, puedes añadirle otros ingredientes como dátiles, canela, zumo de limón, cardamomo o nuez moscada.



BATIDO DE PITAYA

Para 1 persona

Deja que el color y los nutrientes de este batido exhale luz a tu mañana. Los antioxidantes supercargados —una variedad no descubierta que yo denomino hiperantioxidantes— de la pitaya la convierten en un ingrediente destacado de esta receta. ¡Y, además, es muy bonita!

2 plátanos congelados o 2 tazas de mango congelado en trozos

1 taza de pitaya roja (fruta del dragón) fresca, 2 paquetes de pitaya congelada o 2 cucharadas soperas de pitaya en polvo

Entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ taza de zumo de naranja fresco o de agua para batir

COMPLEMENTOS

2 o 3 fresas frescas picadas

2 cucharadas soperas de arándanos frescos o frambuesas frescas

$\frac{1}{4}$ de taza de rodajas de plátano

$\frac{1}{4}$ de taza de trozos de mango

Introduce todos los ingredientes en el vaso de una batidora de gran velocidad y bátelos hasta obtener una crema fina. Vierte en un cuenco y añade por encima los complementos que desees. Sirve inmediatamente.



FUENTE DE MELÓN

Para 1 persona

No hay nada equiparable a una buena ración de tu melón o sandía favoritos para desayunar. Ya sea verde, de piel de sapo, cantalupo o alguno especial como el canario o el galia, tu cuerpo te lo agradecerá... ¡y tus papilas gustativas, también!

Entre $\frac{1}{2}$ y 1 melón pequeño de cualquier variedad,
 $\frac{1}{2}$ sandía pequeña o $\frac{1}{4}$ de sandía grande

Tómalo directamente o colócalo en una fuente o en un cuenco y disfrútalo.

SUGERENCIAS

- El melón es preferible tomarlo solo, no acompañado de otras frutas.
- Muchos de nosotros estamos acostumbrados a tomar solo una rodaja de sandía por aquí o un trozo de melón por allá. Cuando se convierte en la comida principal, asegúrate de servirte lo suficiente como para sentirte lleno.



DESAYUNO DE FRUTA FRESCA

Para 1 persona

Con tantas frutas como hay para poder elegir, esta sencilla opción para el desayuno puede ser todo lo variada que quieras. Elige tus favoritas y disfrútalas. Para una digestión óptima, escoge solo una, como papaya o plátano, y toma la cantidad suficiente para sentirte plenamente satisfecho. También puedes elegir dos o tres, como bayas con plátanos, y preparar un sencillo cuenco de frutas para el desayuno.

Una buena cantidad de cualquier fruta fresca que te guste: papaya, bayas, plátanos, nectarinas, uvas, naranjas, melocotones, higos, mangos, albaricoques, manzanas, peras o cualquier otra que te entusiasme

Tómala tal cual o colócala en una fuente o en un cuenco y disfrútala.

SUGERENCIA

- Asegúrate de servirte la cantidad suficiente para que constituya una comida completa. Una o dos manzanas, un plátano, una taza de bayas o un puñado de kiwis por sí solos no suelen ser un desayuno suficiente para la mayoría de la gente. Si prefieres tomar cantidades más pequeñas, asegúrate de ir picoteando más cada hora u hora y media en el transcurso de la mañana.



CEREALES DE FRUTA

Para 1 persona

¿Te encantan los cereales? Estos de fruta, dulces y deliciosos, son una alternativa a la versión tradicional. Están hechos de mango picado y bayas dulces y cubiertos con una leche fría y cremosa de plátano y ofrecen las mismas sensaciones satisfactorias con unos ingredientes frescos y llenos de nutrientes.

1 taza de bayas mixtas

1 mango picado

1 plátano fresco

1 plátano congelado

1 cucharada sopera de moras de morera secas (opcional)

Mezcla las bayas y los mangos en un cuenco.

Para preparar la leche de plátano, bate 1 plátano fresco y otro congelado junto con 1 taza de agua. Vierte sobre el cuenco de frutas, adorna con las moras secas opcionales y ¡a disfrutar!



PARFAIT DE BATIDO DE MANGO Y BAYAS

Para 1 persona

Este maravilloso *parfait* es un festín para la vista y para el cuerpo. Con sus capas de reluciente batido naranja cubierto por hermosas bayas de color rojo oscuro y azul, lo seguirás sirviendo a tu familia y a tus amigos mucho después de haber acabado la limpieza.

2 tazas de trozos de mango congelado

2 o 3 cucharadas soperas de zumo de naranja fresco o agua para batir

½ taza de fresas, frambuesas, arándanos o moras

Menta fresca para adornar (opcional)

Introduce el mango y el zumo de naranja (o el agua) en la batidora y bátelo hasta obtener una crema suave.

Vierte una capa de batido de mango y naranja en un tarro o en un bol. Rebaña bien los lados de la batidora. Cubre con la mitad de las bayas. Repite con otra capa de batido y más bayas.

Adorna con unas hojas de menta fresca, si lo deseas, y sirve.



CREMA HELADA DE MANZANA Y CARAMELO

Para 1 persona

Cambia el blando helado lácteo por esta opción celestialmente cremosa a base de fruta. Está compuesta de plátano, manzana y dátiles y es un capricho contra los virus y muy curativo para el hígado, y podrás sentirte muy satisfecho disfrutándolo tan a menudo como quieras.

1 manzana cortada en trozos y congelada

1 plátano congelado

2 o 3 dátiles medjool deshuesados

1 cucharadita de extracto de vainilla sin alcohol o $\frac{1}{4}$ de cucharadita de vainilla en polvo (opcional)

2 o 3 cucharadas soperas de agua si se necesitan para batir

Introduce todos los ingredientes en el vaso de una batidora de gran velocidad o en el robot de cocina y bátelos hasta obtener una crema suave. Añade la menor cantidad de agua posible y rebaña los lados de la batidora. Sirve inmediatamente.



«GACHAS» CRUDAS DE MANZANA Y PLÁTANO

Para 1 persona

Un cuenco de gachas de avena normales sin gluten ni productos lácteos puede ser una opción saludable. Para una versión más sana puedes probar esta receta de «gachas» hechas con manzanas, plátano y especias. Es cremosa y saciante y ofrece una alternativa fabulosa para cualquiera que desee evitar o limitar el consumo de cereales.

2 manzanas en dados

1 plátano maduro grande cortado en trozos grandes

¼ de cucharadita de canela

⅛ de cucharadita de cardamomo

½ taza de moras

OPCIONAL

Uvas pasas o arándanos rojos secos

Introduce las manzanas, el plátano, la canela y el cardamomo en el robot de cocina y tritúralos hasta obtener una crema con tropezones.

Transfiere la mezcla a un bol y cúbreala con moras y uvas pasas o arándanos, si lo deseas. Sirve y ¡a disfrutar!

SUGERENCIA

- Si prefieres usar otro tipo de bayas, como fresas, frambuesas, arándanos silvestres o moras de morera, adelante. Cualquiera de ellos será un alimento curativo repleto de antioxidantes y muchas más cosas.



GACHAS DE ARÁNDANOS SILVESTRES

Para 1 o 2 personas

Unas gachas más tradicionales que las crudas de manzana y plátano. En esta receta se emplea mijo o avena sin gluten y se le añade un arma secreta: los arándanos silvestres. Estas pequeñas joyitas moradas ofrecen una explosión de sabor delicioso y sus propiedades curativas para el hígado y el resto del cuerpo son un auténtico milagro.

1 taza de mijo o de avena sin gluten

2 tazas de agua o más, si fuese necesario

½ cucharadita de canela

½ taza de arándanos silvestres

2 cucharadas soperas de arándanos silvestres o cultivados frescos o de arándanos silvestres congelados para adornar

Jarabe de arce puro o miel cruda al gusto

Introduce el mijo, el agua y la canela en una cazuela pequeña, remueve y pon a calentar. Si fuese necesario, puedes añadir más agua. Cuando rompan a hervir, reduce el fuego, tapa y deja cocer hasta que las gachas estén blandas (entre 10 y 15 minutos aproximadamente) removiendo de vez en cuando. Una vez cocidas, retira la cazuela del fuego, tápala y deja reposar unos minutos.

También puedes poner avena, agua y canela en una cazuela pequeña y calentar. Agrega más agua si fuese necesario. Tapa y deja cocer hasta que las gachas estén blandas (entre 5 y 10 minutos).

Incorpora los arándanos silvestres y jarabe de arce al gusto. Sirve con las 2 cucharadas soperas de arándanos por encima.



TORTITAS DE CALABAZA ESPAGUETI

Para 1 o 2 personas

Esta vuelta de tuerca especial de las tortitas te ofrece una forma divertida de disfrutar de uno de los platos favoritos de los niños sin por eso impedir que tu hígado y tu cuerpo tengan posibilidad de curarse. Puedes servir las solas o ponerles por encima tomate picado o una salsa de tomate fresco.

½ calabaza espagueti grande (se obtienen aproximadamente 2 tazas de calabaza cocida)

1 cucharadita de hierbas secas (romero o tomillo, por ejemplo)

Un puñado de cebolletas o perejil picados para adornar

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).

Retira las semillas de la calabaza espagueti. Colócala con el corte hacia abajo sobre una bandeja de horno recubierta de papel de hornear y pínchala varias veces con un tenedor. Ásala entre 30 y 40 minutos hasta que esté blanda. Deja que se enfríe totalmente.

Cuando esté fría, ve sacando con un tenedor tiras de «espaguetis» y ponlas en un cuenco. Añade las hierbas y mezcla bien. Ve formando tortitas con la mezcla, colócalas entre capas de papel de cocina y aprieta para extraer la humedad.

Pon una sartén cerámica antiadherente a fuego medio-alto e introduce las tortitas. Deja cocer hasta que se hayan tostado (unos 5 o 6 minutos por cada lado). Sirve inmediatamente con cebolletas o perejil picado.

SUGERENCIAS

- Para ahorrar tiempo por las mañanas, puedes asar la calabaza espagueti con antelación y luego preparar las tortitas cuando las necesites.
- Se pueden servir en cualquier comida, no solo para desayunar. Están buenísimas con la Ensalada de verduras de hoja o con una ensalada o

una salsa de tomate fresco, albahaca y espinacas. Otra opción muy agradable es poner un chorreón de zumo de limón y un poco de miel cruda sobre la ensalada y las tortitas.



PASTAS SIN GLUTEN DE PLÁTANO Y AVENA PARA EL DESAYUNO

Se obtienen 8 pastas

Con un puñado de ingredientes clave, estas pastas para el desayuno no pueden ser más sencillas sin sacrificar el sabor. Puedes prepararlas con antelación para esas mañanas en las que vas con prisa o incluirlas en la tartera de la comida de toda la familia.

1 plátano maduro grande (aproximadamente ½ taza de plátano machacado)

1 taza de avena sin gluten

1 cucharadita de canela

¼ de taza de arándanos rojos o uvas pasas (opcional)

Precalienta el horno a 180 °C (350 °F). Recubre una fuente de horno con papel para hornear.

Introduce el plátano en un cuenco mediano y machácalo con un tenedor. Incorpora la avena, la canela y los arándanos o las uvas pasas, si lo deseas. Mezcla hasta obtener una masa uniforme.

Ve cogiendo la mezcla a cucharadas soperas colmadas. Obtendrás unas 8 pastas. Colócalas sobre la bandeja de horno y aplástalas ligeramente para formar discos.

Introduce las pastas en el horno y hornéalas entre 15 y 20 minutos hasta que estén doradas por los bordes. Deja enfriar totalmente antes de tomarlas.



MINITARTITAS DE MANZANA CRUDAS

Se obtienen entre 6 y 8 minitartitas

Estas minitartitas tan bellas son un tentempié estupendo para aportar al hígado y al cuerpo la glucosa que necesitan para curarse y funcionar. Disfrútalas como aperitivo y guarda las que te queden en el frigorífico o congélalas para compartirlas otro día con amigos y familiares.

BASE

2 tazas de dátiles medjool deshuesados

1 taza de moras de morera

RELLENO

3 manzanas descorazonadas y picadas

2 o 3 dátiles medjool deshuesados

Una pizca de canela

Una pizca de nuez moscada

2 cucharaditas de zumo fresco de naranja o de limón

CUBIERTA

½ manzana cortada en rodajas muy finas

½ cucharadita de canela

1 o 2 cucharaditas de miel cruda (opcional)

Para hacer la base, introduce los dátiles y las moras de morera en un robot de cocina y tritúralos hasta que estén bien mezclados.

Recubre un molde de magdalenas con trocitos de papel para hornear o de film plástico lo suficientemente grandes como para que cuelguen por encima del borde. De ese modo te resultará más fácil extraerlas. Aplasta la mezcla en el fondo y por los bordes para formar entre 6 y 8 bases de tarta. Reserva.

Para preparar el relleno, mezcla las manzanas, los dátiles, la canela, la nuez moscada y el zumo de naranja o de limón hasta obtener una crema. Ve

poniéndola en las bases e introduce en el congelador durante 30 minutos.

Saca las bases de tarta del molde para magdalenas y retira el papel para hornear o el film plástico. Colócalas sobre un plato o una fuente y distribuye por encima las rodajas de manzana. Espolvorea con la canela y, si lo deseas, riega con miel cruda.

Sirve inmediatamente o consévalas en el frigorífico o en el congelador para otro momento.



DÁTILES RELLENOS DE MANZANA Y CANELA

Para 2 personas

Aunque los dátiles son, por sí solos, un tentempié perfecto y sencillo, estos rellenos de manzana y canela elevan el concepto del aperitivo a un nivel superior de exquisitez. Combínalos con palitos de apio y rodajas de pepino y obtendrás un tentempié dulce, salado e hidratante.

1 manzana

½ cucharadita de canela

6 dátiles medjool

Corta la manzana en gajos finos y retira el corazón y las pepitas. Coloca las rodajas en un plato o en una fuente y espolvoréalas con canela.

Haz un corte en un lado del dátil y retira el hueso. Abre el dátil y coloca un gajo de manzana en el centro.

Repite con el resto y sirve.



RELLENO PARA TARTA DE MANZANA

Para 2 personas

Disfruta con esta forma divertida y muy chula de degustar los sabores de la tarta de manzana. Con un puñado de ingredientes, esta receta aporta una gran satisfacción a tus papilas gustativas. Refrigerada, se conserva bien durante muchos días, así que puedes plantearte la posibilidad de preparar más cantidad para que te dure toda la semana.

½ taza de dátiles medjool deshuesados

½ taza de agua

¼ de cucharadita de canela

Una pizca de nuez moscada

3 manzanas medianas picadas

Bate los dátiles, el agua, la canela y la nuez moscada hasta obtener una crema. Vierte en un cuenco y añade las manzanas picadas. Mezcla bien. Sirve inmediatamente o refrigera en un recipiente hermético para otro momento.



ENSALADA PARA RESCATAR EL HÍGADO

Para 1 o 2 personas

Estas dos opciones de ensalada rebosan propiedades curativas para el hígado. Son estupendas para esos momentos en los que te apetece una comida ligera y también un complemento perfecto para una comida cocinada como los espárragos, las coles de Bruselas, el calabacín y la calabaza al vapor de la limpieza 3:6:9. Puedes personalizar cada una de ellas con cualquiera de los alimentos curativos que se indican a continuación. De ese modo, evitarás aburrirte de estas ensaladas. Si pruebas la «Vinagreta» de naranja sin grasa, seguro que se convierte en un alimento básico de tu cocina. Es sabrosa, dulce y muy satisfactoria para cualquier persona.

8 tazas no apretadas de cualquier variedad de verdura de hoja (espinacas, rúcula, lechuga trocadero o romana, col crespa [kale], canónigos, etc.)

El zumo de 1 limón, lima o naranja

COMPLEMENTOS OPCIONALES

Manzana

Uvas

Mango

Papaya

Naranja

Mandarina

Bayas

Plátano (solo si la ensalada no incluye tomates, porque estos dos productos no se digieren bien juntos)

Higos frescos

Pepino

Apio

Tomate

Espárragos

Repollo

Lombarda

Zanahoria

Brotos germinados

Microverduras

Hierbas frescas (cilantro, perejil, albahaca, eneldo, menta, orégano, tomillo, romero, etc.)

Dulce del Atlántico

Ajo

Cebolla (cualquier variedad que te guste: roja, dulce, amarilla, verde, etc.)

Puerros

Rábanos

Pimiento morrón (maduro, no verde)

Guisantes dulces

Tirabeques

Coliflor cruda

Tomates secados al sol (sin sal, aceite ni azufre)

Judías verdes al vapor

«VINAGRETA» DE NARANJA OPCIONAL

1 taza de zumo de naranja

1 diente de ajo

1 cucharadita de miel cruda

¼ de taza de agua

Un pellizco de cayena (opcional)

Introduce las verduras de hoja y los complementos de la lista que desees en una ensaladera y mézclalos para formar la base de la ensalada.

Riega con zumo fresco de limón, lima o naranja al gusto.

También puedes preparar la «Vinagreta» de naranja batiendo todos sus ingredientes hasta obtener una crema. Remueve con la ensalada hasta que se haya mezclado bien.

Sirve y... ¡a disfrutar!

SUGERENCIAS

- Mientras estés haciendo la Limpieza 3:6:9 original, puede resultar tentador saltarse la Ensalada para rescatar el hígado si te gustan tanto los espárragos o las coles de Bruselas que los tomas hasta llenarte en la comida y en la cena. Intenta no hacerlo... a menos que se trate de la cena de los días 7 y 8 en los que la ensalada es opcional.
- Si no te queda sitio para tomar toda la ensalada junto con los demás elementos que se indican en la comida de la limpieza, puedes recortar

esta receta hasta la mitad y así tener apetito para todo. Para ello reduce el número de complementos y recorta la base de 8 tazas de verduras a 4.

- Si eres realmente sensible, puedes incluso preparar la Sopa para rescatar el hígado en lugar de esta receta. Como último recurso para la limpieza 3:6:9 original, puedes optar por el Zumo para rescatar el hígado, que te permitirá obtener también los nutrientes que necesitas. Cuando tu digestión está tan dañada, quizá prefieras empezar con la monodieta del capítulo 18.



SOPA DE ESPINACAS

Para 1 persona

Uno de los beneficios asombrosos de incorporar más frutas, hortalizas y verduras de hoja a tu dieta es el cambio que experimentan tus papilas gustativas, que nos hace empezar a desear cada vez más cantidad de estos ingredientes frescos. Cuando observes que añoras las verduras de hoja y los beneficios que te aportan, esta sopa tan sabrosa y sencilla de preparar es una forma estupenda de incorporarlas a tu día a día de un modo muy fácil de digerir. Con todos los minerales que aportan las espinacas, te ayudarán también a disminuir los antojos de aquellos alimentos que en este momento no benefician tu salud.

500 cm³ (1 pinta) de tomates tipo uva

1 rama de apio

1 diente de ajo

1 naranja exprimida

4 tazas no apretadas de brotes de espinacas

2 hojas de albahaca o unas ramitas de cilantro fresco

Entre ½ y 1 pepino (opcional: el día 9 de la Limpieza simplificada no utilices tallarines de pepino)

Introduce los tomates, el apio, el ajo y el zumo de naranja fresco en el vaso de una batidora de gran velocidad y bátelos hasta obtener una crema fina.

Ve añadiendo puñados de espinacas y batiéndolos hasta incorporarlos totalmente.

Agrega la albahaca o el cilantro y bate bien.

Si lo deseas, haz tallarines de pepino con un espiralizador, un cortador en juliana o un pelador de verduras (como se indica al principio de este capítulo, si utilizas pepinos ecológicos puedes dejarles la piel o pelarlos, como prefieras. Los convencionales deben pelarse, si es posible, y desechar la piel). Coloca los tallarines en un cuenco.

Vierte la sopa batida en el cuenco y sirve inmediatamente.

SUGERENCIAS

- Si no puedes usar espinacas, sustitúyelas por lechuga trocadero.
- Si no puedes emplear tomates, sustitúyelos por mango maduro. Si no consigues mangos frescos y dulces, utilízalos congelados.
- Si no dispones de tomates ni de mangos, puedes mezclar las verduras con plátanos. Asegúrate de no incluir al mismo tiempo plátanos y tomates en esta receta porque no se digieren bien juntos. El plátano debe usarse solo como alternativa.
- Los pepinos ingleses son una opción divertida para hacer tallarines porque tienen unas semillas muy pequeñas.
- Como ya he mencionado, si tomas Sopa de espinacas el día 9 de la Limpieza 3:6:9 simplificada, omite los tallarines de pepino. Si lo deseas, puedes incorporarlos a la sopa y batirlos con ella. Ese día debes limitarte a tomar alimentos licuados o batidos.



SOPA PARA RESCATAR EL HÍGADO

Para 1 o 2 personas

Si las ensaladas no te van mucho, la Sopa para rescatar el hígado es una estupenda alternativa curativa a la Ensalada para rescatar el hígado porque te permite incorporar a tu cuerpo alimentos depurativos y curativos importantes. Esta sopa cruda es también una opción fabulosa para todas aquellas personas a las que les cueste masticar, tengan poco tiempo para comer o sufran de una digestión sensible.

2 tazas de tomates tipo uva

1 taza de pepino picado

2 ramas de apio

¼ de taza muy apretada de cilantro fresco

¼ taza muy apretada de perejil

4 tazas sin apretar de verduras de hoja (espinacas, rúcula, lechuga trocadero, etc.)

2 cucharadas soperas de zumo fresco de limón, lima o naranja

1 taza de espárragos picados

1 o 2 dátiles medjool

o 1 o 2 cucharaditas de miel cruda (opcional)

½ taza de agua

Introduce todos los ingredientes en una batidora de gran velocidad y bátelos hasta obtener una crema fina. Sirve inmediatamente.

SUGERENCIA

- Si no te agrada la Sopa para rescatar el hígado, elige verduras de hoja de sabor suave, como las espinacas, en lugar de otras más fuertes, como la rúcula o la col crespa (kale).



ENSALADA DE COLES DE BRUSELAS

Para 1 o 2 personas

Si nunca has probado las coles de Bruselas crudas, quizá te sorprenda lo deliciosas que pueden ser, sobre todo cuando están cortadas en rodajas finas, ralladas o en limaduras y servidas con un aliño. En esta receta, componentes más tradicionales como las zanahorias y el repollo acompañan al ingrediente estrella de las coles, un regalo para tu limpieza y curación. Añade hierbas frescas y un aliño delicioso y sencillo y es posible que descubras que has desarrollado un amor nuevo por las coles de Bruselas crudas. Disfruta de esta ensalada en el momento o prepárala con antelación... ¡ambas posibilidades son riquísimas!

1,5 tazas de coles de Bruselas en rodajas muy finas

1 taza de zanahoria en tiritas (opcional)

1 taza de lombarda cortada en tiras finas

½ taza de cilantro fresco picado

¼ de taza de cebolletas picadas

1 diente de ajo rallado fino

2 cucharadas soperas de zumo de limón o de lima

1 cucharadita de miel cruda o jarabe de arce puro (opcional)

Introduce las coles de Bruselas, la zanahoria en tiritas (si vas a utilizarla), la lombarda, el cilantro y las cebolletas en una ensaladera grande. Remueve bien.

Incorpora el ajo rallado, el zumo de limón y la miel cruda (si vas a emplearla). Mezcla bien.

Prueba y rectifica los condimentos. Sirve y... ¡a disfrutar!



ENSALADA DE TIRAS DE COLES DE BRUSELAS, ESPÁRRAGOS, RÁBANOS Y MANZANA

Para 1 o 2 personas

Esta ensalada, ligeramente dulce y ligeramente picante, es alegre, bonita y sabrosa. Las coles de Bruselas, los espárragos, la manzana y el rábano son alimentos muy potentes para el hígado y otros órganos. Los restos se conservan bien en el frigorífico.

½ kilo (1 libra) de coles de Bruselas con el extremo recortado y partidas en tiras con una mandolina o en rodajas finas

½ kilo (1 libra) de espárragos con el extremo recortado y partidos en rodajas finas

½ taza de rábano en rodajas finas

1 manzana roja mediana cortada en rodajas muy finas

SALSA

1 diente de ajo rallado fino

1 cucharadita de cebolla roja rallada fina

1,5 cucharaditas de miel cruda o de jarabe de arce puro

3 cucharadas soperas de zumo de limón fresco

Introduce las coles de Bruselas, los espárragos, el rábano y la manzana en una ensaladera grande. Mezcla bien y reserva.

Para preparar la salsa, bate el ajo rallado, la cebolla roja, la miel cruda o el jarabe de arce y el zumo de limón en un cuenco pequeño o en un tarro. Vierte sobre la ensalada y remueve para recubrirla bien.

Reparte en cuencos y sirve.



ENSALADA DE HOJAS VERDES

Para 1 o 2 personas

Esta ensalada puede ser todo lo simple o todo lo variada que quieras. Si estás en un apuro, echa unas cuantas hojas verdes en un cuenco, riégalas con un chorreón de limón o de lima y disfrútalas. Muchas veces no necesitarás nada más, sobre todo si vas a servirla como guarnición. Cuando quieras añadirle otros ingredientes, puedes personalizarla con tomates, pepinos, cebolla o cualquier verdura que te apetezca.

4 tazas sin apretar de verduras de hoja (como espinacas, rúcula, lechuga trocadero, etc.)

2 cucharadas soperas de zumo de limón o de lima

COMPLEMENTOS ADICIONALES

¼ de taza de tomates cherry partidos por la mitad o de tomate picado

½ taza de pepino picado

¼ de taza de lombarda cortada en tiras finas

¼ de taza de rábano cortado en rodajas finas

¼ de taza de cebolla roja cortada en rodajas finas

1 cucharadita de miel cruda o de jarabe de arce puro

Introduce las verduras de hoja que hayas elegido en un cuenco y exprime el limón por encima. Remueve para recubrirlas bien.

Incorpora los complementos que te apetezcan y sirve.



SUSHI DE COLIFLOR

Para 2 personas

La coliflor cruda nos ofrece una forma divertida de imitar la experiencia del arroz blanco pero con muchos más beneficios curativos. Combina el arroz de coliflor con tus verduras, hierbas y frutas preferidas (como el mango, la papaya Maradol o la naranja), siempre sin añadirles grasa, y enróllalos en nori. Conseguirás una experiencia deliciosa y divertida.

½ kilo (1 libra) de ramilletes de coliflor

2 o 3 láminas de nori

1 pimiento rojo cortado en tiras finas

½ pepino cortado en palitos

1 o 2 zanahorias cortadas en palitos

1 taza de lombarda cortada en tiras finas

1 o 2 cucharadas soperas de cebolletas para adornar

Wasabi en polvo mezclado con agua para servir (opcional)

SALSA PARA MOJAR

2 cucharaditas de jarabe de arce puro

2 cucharadas soperas de zumo de lima

¼ de cucharadita de cayena

½ cucharadita de jengibre en polvo

Introduce los ramilletes de coliflor en un robot de cocina y tritúralos hasta que adquieran una textura similar a la del arroz. Reserva.

Coloca una lámina de nori sobre una tabla de cortar con el lado brillante hacia abajo. Pon aproximadamente $\frac{3}{4}$ de taza de arroz de coliflor sobre el extremo de la lámina más cercano a ti y extiéndelo en una capa uniforme que cubra la mitad inferior del nori. Distribuye las verduras o frutas deseadas en el centro del arroz.

Levanta con cuidado el nori por el extremo inferior cercano a ti y empieza a enrollarlo muy apretado hacia arriba. Justo antes de terminar el rollo,

mójate un dedo con agua y pásalo a lo largo del borde superior de la lámina.
Corta cada rollito de sushi en trozos iguales con un cuchillo afilado.

Para preparar la salsa para mojar, bate el jarabe de arce, el zumo de lima, la cayena y el jengibre.

Sirve el sushi con la salsa y el wasabi si lo deseas.

SUGERENCIA

- En lugar de wasabi normal busca uno limpio en polvo elaborado solo con wasabi en polvo o mezclado con rábano picante. Mézclalo con una pizca de agua para obtener una pasta de wasabi limpio. Si eres sensible, ten en cuenta que es muy picante.



ENSALADA DE COL CRESPA (KALE)

Para 1 o 2 personas

Si estás acostumbrado a comer ensaladas de col crespa con grandes cantidades de aguacate, aceite o aliño, te sorprenderá lo absolutamente deliciosa que es esta receta sin grasa; tiene mucho sabor, sobre todo con el añadido opcional de ajo, guindilla y dátiles. Si sueles evitar totalmente la col crespa cruda porque te resulta fibrosa, aquí tienes una receta estupenda que puedes probar. Partir y mezclar los ingredientes en un robot de cocina te ayuda a combinar los sabores y consigue que la col crespa y los demás alimentos curativos de esta receta resulten fáciles de comer.

½ manojo de col crespa sin tallos picada en trozos grandes

½ manojo de cebolletas picadas en trozos grandes

1 pepino picado en trozos grandes

3 ramas de apio picadas en trozos grandes

2 tomates grandes picados en trozos grandes

¾ de taza de espárragos picados

El zumo de 1 o 2 naranjas

1 diente de ajo muy picado (opcional)

1 guindilla muy picada (opcional)

1 o 2 dátiles muy picados (opcional)

Introduce la col crespa y las cebolletas picadas en el robot de cocina formando una capa uniforme y tritúralas a velocidad alta hasta que estén muy picadas. Rebaña los laterales del vaso si fuese necesario y pásalas a un bol grande.

Introduce el pepino en el robot de cocina y tritúralo durante unos 3 segundos. Retira e incorpora a la col crespa y las cebolletas.

Introduce el apio en el robot de cocina y pulsa 1 o 2 veces hasta que esté picado. Añade al bol.

Introduce los tomates en el robot de cocina y pulsa 1 o 2 veces hasta que estén picados en trozos grandes. Agrega al bol.

Vuelve a introducir todos los ingredientes de la ensalada en el robot de cocina junto con los espárragos picados, el zumo de naranja y cualquier otra opción adicional. Pulsa 1 o 2 veces para mezclarlo todo bien.

Sirve y disfruta.



CUENCO DE COLIFLOR Y VERDURAS

Para 1 o 2 personas

Esta receta se prepara muy fácilmente y en unos minutos. Disfrútala por sí sola en un cuenco o envuélvela en unas hojas de lechuga y cómelas como si fuesen tacos. En ambos casos está deliciosa y rebosante de nutrientes. Disfruta personalizándola a tu gusto con los ingredientes opcionales o con cualquier hierba o especia cruda que te entusiasme.

PARA LA COLIFLOR

- 1 coliflor mediana cortada en ramilletes
- 1 taza de cebolletas picadas
- 1 taza de tomates picados
- ¼ de taza apretada de cilantro fresco muy picado
- ¾ de taza de espárragos picados
- ½ cucharadita de jengibre en polvo (opcional)
- 2 cucharaditas de albahaca seca (opcional)
- 1 diente de ajo muy picado (opcional)
- ½ o 1 cucharadita de guindilla en escamas al gusto (opcional)
- 1 cucharadita de dulce del Atlántico en copos o más al gusto (opcional)
- El zumo de 2 naranjas medianas o 2 dátiles deshuesados

PARA LA BASE DE LA ENSALADA

- 8 tazas sin apretar de las verduras de hoja que elijas (lechuga romana o trocadero, espinacas, canónigos, etc.) picadas
- El zumo de 1 naranja o de ½ limón

Introduce los ramilletes de coliflor en el robot de cocina junto con los dátiles (si vas a utilizarlos) y tritúralos hasta que adquieran la textura del arroz. Vierte a una ensaladera. Añade las cebolletas, los tomates, el cilantro, los espárragos y, si vas a emplearlos, el jengibre en polvo, la albahaca seca,

el ajo, las escamas de guindilla y los copos de dulce más el zumo de naranja. Mezcla bien.

Reparte las verduras de hoja en cuencos y riega con zumo de naranja recién exprimido. Pon la mezcla de la coliflor por encima y sirve.



ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y HIERBAS

Para 2 personas

Las hierbas frescas y las finas rodajas de pepino y tomate convierten esta receta tan sencilla en algo especial. Tanto si usas tomates multicolores como si eliges variedades de color rojo intenso, la belleza de esta ensalada cobrará vida ante tus ojos. Aunque se incluye como una de las opciones de cena para la Limpieza avanzada, es posible que sigas preparándola todas las semanas mucho después de haber terminado.

4 o 5 tomates medianos (de cualquier color) cortados en rodajas muy finas

1 pepino mediano cortado en rodajas muy finas

½ cebolla roja cortada en rodajas muy finas

1 diente de ajo rallado fino

1 taza de espárragos picados

1 taza sin apretar de albahaca fresca muy picada

1 taza sin apretar de perejil fresco muy picado

½ taza sin apretar de eneldo fresco muy picado

1 cucharada sopera de zumo de limón

3 cucharadas soperas de zumo de naranja

1 cucharadita de copos de dulce del Atlántico o más al gusto (opcional)

PARA LA BASE DE LA ENSALADA

6 tazas sin apretar de verduras de hoja (como lechuga romana o trocadero, espinacas o canónigos)

2 cucharadas soperas de zumo de naranja o limón recién exprimido

Introduce los tomates, el pepino, la cebolla, el ajo, los espárragos y las hierbas en un cuenco mediano. Remueve para mezclarlo todo bien. Añade el zumo de limón, el zumo de naranja y los copos de dulce. Vuelve a remover y reserva. Introduce las verduras de hoja elegidas en una

ensaladera grande y riega con el zumo de naranja o limón recién exprimido. Distribuye por encima la mezcla de pepino y tomate. Sirve inmediatamente o guárdala en el frigorífico hasta que la necesites.



ROLLITOS NORI CON VERDURAS DE HOJA

Para 1 o 2 personas

Estos rollitos nori te ofrecen una forma divertida y fácil de consumir una gran cantidad de verduras de hoja sin tener masticar un cuenco enorme de ensalada. La receta se centra en ellas por una razón. Aunque es estupendo añadir otros ingredientes a los rollitos, en las cenas de la Limpieza avanzada es importante respetar fielmente la cantidad de verduras de hoja que se indican aquí.

4 láminas de nori

6 tazas sin apretar de verduras de hoja (como lechuga romana o trocadero, rúcula, espinacas, etc.)

1 tomate mediano cortado en tiras de 10 centímetros (4 pulgadas)

1/2 pepino mediano cortado en tiras de 10 centímetros (4 pulgadas)

8 espárragos (o 4 muy grandes) con el extremo recortado

2 escalonias cortadas en tiras de 10 centímetros (4 pulgadas) o ¼ de cebolla dulce cortada en rodajas muy finas (opcional)

¼ de taza de brotes germinados

4 tiras o 2 o 3 cucharaditas de copos de dulce del Atlántico (opcional)

¼ de taza de zumo de naranja o de limón fresco

Coloca una lámina de nori sobre una tabla de cortar con el lado brillante hacia abajo y el extremo largo hacia ti. Distribuye las verduras de hoja, las verduras preparadas, los brotes y el dulce (si vas a usarlo) en uno de los extremos. Pinta el otro con el zumo de naranja o de limón y luego enrolla la lámina apretando bien. Corta por la mitad y sirve inmediatamente.



SALSA PARA MOJAR DE BERENJENA ASADA Y *CRUDITÉS* DE VERDURAS

Para 2 personas

Esta salsa para mojar, cremosa y reconfortante, es el acompañamiento sin grasa perfecto para las *crudités* de verduras. ¡Sirvete una fuente de tus verduras favoritas y mójalas a placer! Esta receta es también una opción estupenda para convidar a amigos y familiares en reuniones sociales.

2 berenjenas medianas

4 dientes de ajo enteros

1 cucharadita de pimentón

½ cucharadita de comino molido

1,5 cucharadas soperas de zumo de limón

½ cucharadita de cebolla en polvo

¼ de dátil medjool

¼ de taza muy apretada de perejil o cilantro fresco

CRUDITÉS DE VERDURAS

2 zanahorias cortadas en palitos

½ pepino cortado en medias lunas

3 ramas de apio cortadas en palitos

1 pimiento rojo cortado en medias lunas

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).

Corta las berenjenas por la mitad y pínchalas con un tenedor. Colócalas sobre una fuente de horno junto con los dientes de ajo y ásalas entre 40 y 45 minutos hasta que estén muy tiernas por todas partes. Retira del horno y deja enfriar ligeramente.

Cuando las berenjenas y los ajos se hayan enfriado lo suficiente como para poder manipularlos, extrae el interior de las berenjenas e introdúcelo en el

robot de cocina o en el vaso de la batidora y desecha las pieles. Pela los dientes de ajo asados y añádelos al vaso de la batidora junto con el pimentón, el comino en polvo, el zumo de limón, la cebolla en polvo y el dátil. Tritura la mezcla unas cuantas veces hasta obtener una salsa cremosa pero con tropezones.

Transfiere la salsa a varios cuencos y adorna por encima con el perejil o el cilantro frescos. Sirve con *crudités* de verduras.



ESPÁRRAGOS AL LIMÓN CON ENSALADA DE TOMATE ASADO Y ESPINACAS

Para 1 o 2 personas

Esta receta es una demostración maravillosa de cómo se puede combinar una selección sencilla de alimentos para preparar un plato curativo y, al mismo tiempo, sabroso. Los tomates cherry asados, la albahaca perfumada, los espárragos sutilmente terrosos y la estimulante cáscara de limón aportan profundidad a la sencillez de este plato.

PARA LA ENSALADA

3 tazas de tomates cherry o de pera

½ cucharadita de tomillo seco

4 tazas sin apretar de espinacas

1 taza sin apretar de albahaca picada en trozos grandes

1 cucharada soperas de zumo de limón fresco

PARA LOS ESPÁRRAGOS

½ kilo (1 libra) de espárragos con el extremo recortado

2 cucharadas soperas de zumo de limón

½ cucharadita de cáscara de limón

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F). Recubre una fuente de horno con papel para hornear.

Coloca los tomates en la bandeja y espolvoréalos con el tomillo seco. Asa entre 15 y 20 minutos hasta que se abran. Reserva.

Mientras se asan los tomates, pon 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca los espárragos en la cesta, tapa y deja que cuezan entre 6 y 9 minutos, dependiendo de su grosor, hasta que estén blandos.

Retira y transfiere a un cuenco. Añade el zumo y la cáscara de limón y remueve para recubrirlos bien. Reserva.

Para preparar la ensalada, mezcla las espinacas y la albahaca en un cuenco. Agrega el zumo de limón. Remueve para recubrirla bien y repártela en cuencos.

Coloca los tomates cherry asados y los espárragos al vapor sobre la ensalada. Sirve inmediatamente.



ESPÁRRAGOS AL VAPOR

Para 1 o 2 personas

La preparación tan simple de este alimento curativo te permite usarlo una y otra vez. Los espárragos al vapor (o crudos) son estupendos para limpiar. Gracias a su capacidad para depurar y favorecer la curación del hígado, constituyen una parte fundamental de la Limpieza 3:6:9 original. Aportan orden a un hígado caótico y enfermo y refuerzan instantáneamente su sistema inmunitario para que ayude a defender el resto del cuerpo.

½ kilo (1 libra) de espárragos con el extremo recortado

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua a una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca los espárragos en la cesta, tapa y deja cocer entre 6 y 9 minutos, dependiendo del grosor, hasta que estén blandos.

Retira y sirve.

SUGERENCIAS

- Si no puedes conseguir espárragos frescos, busca en la sección de congelados y compra una buena cantidad para tenerlos siempre a mano. No te preocupes si solo encuentras de los convencionales; son tan beneficiosos para el hígado que eso supera cualquier inconveniente que pueda provocar el consumo de alimentos no ecológicos. Puedes cocerlos al vapor justo antes de la comida o prepararlos con antelación y disfrutarlos fríos o recalentados (sin mantequilla ni aceite).
- Si lo prefieres, es posible tomarlos crudos en lugar de al vapor. No tienes más que lavarlos, recortarles el extremo y empezar a masticar. ¡Quizá observes que, al final de la limpieza 3:6:9, aprecias más que nunca esta verdura rejuvenecedora, fuente de la eterna juventud!



COLES DE BRUSELAS AL VAPOR

Para 1 o 2 personas

Al igual que los espárragos, las coles de Bruselas son fundamentales para la Limpieza 3:6:9 original. El azufre exclusivo que contienen posee la capacidad de ablandar las células prisioneras, endurecidas de toxinas problemáticas heredadas, que están alojadas en el hígado, aferrarse a los venenos y escoltarlos con seguridad hasta el exterior para así aliviarte de tus síntomas y dolencias. Tanto si las sencillas coles de Bruselas al vapor ya son una de tus comidas favoritas como si no, con el tiempo quizá observes que te van gustando cada vez más estas joyitas y que empiezas a buscarlas por sus increíbles propiedades curativas y saciantes.

½ kilo (1 libra) de coles de Bruselas con el extremo recortado

Aclara las coles de Bruselas con agua fría. Retira todas las hojas marrones y, con un cuchillo afilado, corta el extremo (solo el extremo) de cada una y deséchalo. Luego córtalas por la mitad.

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua a una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las coles de Bruselas en la cesta, tapa y deja cocer entre 6 y 8 minutos o más, dependiendo del tamaño, hasta que estén blandas.

Retira y sirve.

SUGERENCIA

- Como en el caso de los espárragos, si no puedes conseguir las frescas, busca en la sección de congelados y compra una buena cantidad para tenerlas siempre a mano. No te preocupes si solo encuentras de las convencionales; son tan beneficiosas para el hígado que eso supera cualquier inconveniente que pueda provocar el consumo de alimentos no ecológicos. Puedes cocerlas al vapor justo antes de la comida o prepararlas con antelación y disfrutarlas frías o recalentadas (sin mantequilla ni aceite).



CALABACÍN O CALABAZA AL VAPOR

Para 1 o 2 personas

El calabacín o la calabaza sencillamente cocidos al vapor son una característica importante de los tres primeros días de la Limpieza 3:6:9 original. Además, si no puedes conseguir o comer espárragos o coles de Bruselas al vapor cuando lo pide la limpieza, estos son unos sustitutos estupendos. Purgan suavemente el hígado y empujan a los patógenos para que salgan por las paredes intestinales.

1 calabacín mediano cortado en rodajas

1 calabaza mediana cortada en rodajas

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua a una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las rodajas de calabacín y de calabaza en la cesta, tapa y deja cocer entre 6 y 8 minutos o más, dependiendo del tamaño, hasta que estén blandas. Retira y sirve.



SOPA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS Y TOMATE

Para 2 o 3 personas

Esta sopa vibrante posee un aroma tan intenso como su color y es muy sencilla de preparar. Mete todos los ingredientes en el horno y luego sencillamente bátelos para elaborar un plato muy atractivo. Es una receta estupenda para hacerla directamente o con antelación... en ambos casos tiene un sabor fantástico.

½ kilo (1 libra) de pimientos morrones rojos cortados en trozos grandes

½ kilo (1 libra) de tomates de pera

1 taza de cebolla picada

3 dientes de ajo picados en trozos grandes

½ taza de apio picado

1 cucharadita de tomillo seco

½ cucharadita de condimento de pimiento rojo (opcional)

1,5 tazas de agua o de Caldo para rescatar el hígado (encontrarás la receta en la página 394)

Albahaca fresca para servir

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F). Recubre una fuente de horno con papel para hornear. Coloca encima los pimientos, tomates, cebolla, ajo y apio picados, el tomillo y el condimento de pimiento rojo (si vas a usarlo). Mezcla bien. Mételes en el horno y ásalos entre 20 y 25 minutos hasta que estén tostados y tiernos.

Retira del horno e introduce en el vaso de la batidora junto con el agua o el Caldo para rescatar el hígado. Bate hasta obtener una crema fina. Vierte en una cazuela y calienta hasta que empiece a hervir suavemente. Transfiere a unos cuencos y adorna con albahaca fresca. Sirve inmediatamente.

SUGERENCIA

- A la hora de elegir entre el agua o el Caldo para rescatar el hígado, ten en cuenta que este último le dará un sabor más intenso. No debes usar caldo de verduras industrial porque resulta muy difícil encontrar una variedad que no contenga aceite, sal, aromas naturales ni cualquier otro aditivo. Por comodidad puedes preparar con antelación el Caldo para rescatar el hígado y congelarlo (si lo haces en bandejas para cubitos de hielo, podrás descongelarlo con más facilidad). De ese modo lo tendrás siempre a mano para recetas como esta.



COLES DE BRUSELAS Y ESPÁRRAGOS AL VAPOR CON SALSA DE ARCE Y CAYENA

Para 1 o 2 personas

Existen infinidad de formas de preparar las coles de Bruselas y los espárragos y de darles sabor, así que puedes disfrutar de una amplia variedad y, al mismo tiempo, tomar una cantidad suficiente de estos alimentos tan increíblemente curativos durante la limpieza 3:6:9. Regarlos con una salsa deliciosa como esta es a menudo todo lo que necesitas para prender la llama de un amor nuevo por estas verduras. Esta sencilla Salsa de arce y cayena es un ejemplo maravilloso de cómo unas verduras al vapor normalitas pueden transformarse con facilidad en algo muy especial.

½ kilo (1 libra) de coles de Bruselas con el extremo recortado y partidas por la mitad

½ kilo (1 libra) de espárragos con el extremo recortado y partidos en trozos de 5 centímetros (2 pulgadas)

SALSA

1 cucharada sopera de jarabe de arce puro

½ o 1 cucharadita de cayena

1 diente de ajo rallado fino

1 cucharada sopera de zumo de limón fresco (opcional)

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las coles de Bruselas y los espárragos en la cesta, tapa y deja cocer entre 5 y 10 minutos hasta que estén blandos. Retira y vierte en un cuenco.

Para preparar la salsa, bate el jarabe de arce, la cayena, el ajo rallado y el zumo de limón, si lo deseas. Riega por encima de los espárragos y las coles de Bruselas al vapor. Mezcla para recubrirlos bien. Reparte en cuencos y sirve.

SUGERENCIA

- Si no puedes conseguir coles de Bruselas o espárragos frescos o no tienes tiempo de prepararlos, sustitúyelos por congelados.



TALLARINES DE CALABAZA CARRUCHA AL VAPOR

Para 1 o 2 personas

Esta preparación tan sencilla a base de calabaza carrucha te ofrece una forma divertida de disfrutar de esta fruta curativa que quizá te resulte novedosa... ¡en tallarines! Puedes servirlos con complementos simples y dejar que se exprese todo su sabor o acompañarlos de una salsa de tomate fresca. Están exquisitos y son una auténtica delicia.

1 calabaza carrucha grande (de unos 2 kilos [4,5 libras] produce unas 6 tazas de tallarines

2 cucharadas soperas de perejil muy picado

1,5 dientes de ajo rallados muy fino

2 cucharaditas de zumo de limón fresco

Para preparar los tallarines, corta el extremo del tallo y la parte bulbosa de la calabaza dejando solo la recta del centro, que no suele contener semillas. Pélala con un cuchillo afilado o un pelador de verduras y pártela en cuartos para que te resulte más fácil de manipular.

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca los tallarines de calabaza en la cesta, tapa y deja cocer entre 3 y 5 minutos hasta que estén tiernos. No los cuezas demasiado porque en seguida se ponen blanduchos.

Transfiere a un cuenco y añade el perejil, el ajo y el zumo de limón. Mezcla bien y sirve inmediatamente.



COLES DE BRUSELAS Y ESPÁRRAGOS CON GUINDILLA Y AJO

Para 1 o 2 personas

Si eres amante del ajo, la cebolla y la guindilla, esta podría ser tu forma favorita de disfrutar de las coles de Bruselas y los espárragos. La salsa se prepara en unos minutos y aporta una explosión de sabor a un plato al vapor muy sencillo. También obtendrás los múltiples beneficios del ajo crudo, la cebolla, la guindilla, el zumo de lima y la miel.

½ kilo (1 libra) de coles de Bruselas con el extremo recortado y partidas por la mitad

½ kilo (1 libra) de espárragos con el extremo recortado y picados

1 cucharada sopera de guindilla roja fresca muy picada

1 cucharada sopera de ajo picado

2 cucharadas soperas de cebolleta muy picada

3 cucharadas soperas de zumo de lima

1,5 cucharaditas de miel cruda

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las coles de Bruselas y los espárragos en la cesta, tapa y deja cocer entre 5 y 10 minutos hasta que estén blandos. Retira y vierte en un cuenco.

Añade la guindilla, el ajo, la cebolleta, el zumo de lima y la miel cruda. Remueve hasta que las verduras estén bien recubiertas. Reparte en cuencos y sirve.

SUGERENCIA

- Si no puedes conseguir coles de Bruselas o espárragos frescos o no tienes tiempo de prepararlos, sustitúyelos por congelados.



SOPA DE CALABACÍN CON ALBAHACA

Para 2 personas

Es posible que recurras una y otra vez a esta sopa tan bonita. El calabacín le aporta profundidad y cremosidad mientras que la albahaca le da una alegría que la convierte en algo único y especial.

1 taza de cebolla picada

3 dientes de ajo picados

3 calabacines medianos picados (alrededor de 1 kilo [2 libras])

2,5 tazas de agua o de Caldo para rescatar el hígado (encontrarás la receta en la página 394)

1 cucharadita de tomillo seco

1 cucharada sopera de zumo de limón

1,5 tazas de albahaca fresca y algo más para servir

Pon una olla de cerámica antiadherente grande a fuego medio-alto e introduce en ella la cebolla y el ajo. Deja cocer entre 3 y 5 minutos hasta que la cebolla esté traslúcida. En caso necesario, puedes añadir una cucharada sopera de agua.

Incorpora los calabacines picados y deja cocer 5 minutos más hasta que empiecen a ablandarse.

Agrega el agua o el Caldo para rescatar el hígado, el tomillo seco y el zumo de limón. Deja que hierva despacito entre 10 y 15 minutos hasta que el calabacín esté muy tierno.

Transfiere la sopa al vaso de la batidora, añade la albahaca y bate bien (es posible que tengas que hacerlo en varias veces). Otra posibilidad es utilizar una batidora de mano.

Vuelve a pasar la sopa a la olla y ponla a calentar hasta que hierva lentamente. Prueba y rectifica los condimentos. Reparte en cuencos y sirve.

SUGERENCIA

- A la hora de elegir entre el agua o el Caldo para rescatar el hígado, ten en cuenta que este último le dará un sabor más intenso. No debes usar caldo de verduras industrial porque resulta muy difícil encontrar una variedad que no contenga aceite, sal, aromas naturales ni cualquier otro aditivo. Por comodidad puedes preparar con antelación el Caldo para rescatar el hígado y congelarlo (si lo haces en bandejas para cubitos de hielo, podrás descongelarlo con más facilidad). De ese modo lo tendrás siempre a mano para recetas como esta.



COLES DE BRUSELAS AL VAPOR CON LIMÓN Y AJO

Para 1 o 2 personas

El ajo y el limón frescos elevan a un nivel superior las sencillas coles de Bruselas al vapor de esta receta. Es un plato estupendo para servir junto a una ensalada u otro plato de verduras durante la limpieza 3:6:9 o después.

½ kilo (1 libra) de coles de Bruselas con el extremo recortado y partidas por la mitad

2 dientes de ajo rallados muy finos

1 cucharadita de cáscara de limón

2 cucharadas soperas de zumo de limón

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las coles de Bruselas en la cesta, tapa y deja cocer entre 6 y 8 minutos o más, dependiendo del tamaño, hasta que estén blandas. Retira y vierte en un cuenco.

Añade el ajo rallado y la cáscara y el zumo de limón. Remueve hasta que las verduras estén bien recubiertas. Reparte en cuencos y sirve.

SUGERENCIA

- Si no puedes conseguir coles de Bruselas frescas o no tienes tiempo de prepararlas, sustitúyelas por congeladas.



COLIFLOR Y GUISANTES AL CURRI

Para 2 personas

El color vibrante, el sabor y la fragancia del curri hacen que este plato destaque. Y, además, se prepara de una forma fácil y rápida. ¡En un momento podrás sentarte a disfrutar de una comida estupenda! Disfruta de esta maravilla sola o acompañada de una ensalada como la Ensalada de hojas verdes.

1 coliflor mediana cortada en ramilletes

$\frac{3}{4}$ de taza de guisantes verdes frescos o congelados

$\frac{1}{2}$ taza de cebolletas picadas

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de jengibre fresco rallado

3 cucharaditas de curri en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de comino en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de cilantro en polvo

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de guindilla en polvo (opcional)

$\frac{1}{4}$ de taza muy apretada de cilantro fresco picado en trozos grandes para adornar

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca la coliflor y los guisantes en la cesta, tapa y deja cocer entre 3 y 4 minutos hasta que empiecen a ablandarse. Retira del fuego.

Pon una sartén cerámica antiadherente grande a fuego medio-alto e introduce en ella las cebolletas, el ajo y el jengibre. Deja cocer entre 2 y 3 minutos, añadiendo una cucharada de agua si fuese necesario, hasta que la cebolleta empiece a ablandarse.

Baja el fuego y añade el curri en polvo, la cúrcuma, el comino en polvo, el cilantro en polvo y la guindilla (si vas a usarla). Cuece entre 2 y 3 minutos. Si empieza a pegarse a la sartén o a quemarse, añade un poco de agua.

Incorpora la coliflor y los guisantes al vapor y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Remueve para mezclarlo y recubrirlo todo bien. Cuando toda el agua se haya evaporado y los guisantes estén blandos, retira del fuego. Sirve adornado con cilantro fresco.



SOPA «CHEDDAR» DE BRÉCOL

Para 2 o 3 personas

Esta sopa es absolutamente cremosa, como un sueño. Las patatas le aportan cremosidad natural sin necesidad de recurrir a la nata, la mantequilla o la leche y el brécol le da textura. Sírrete un cuenco bien grande cuando te apetezca una comida reconfortante y enraizante. Si lo deseas, puedes combinarla con la Ensalada de hojas verdes o la Ensalada para rescatar el hígado.

3 tazas de patatas en dados

1 taza de zanahoria en dados

1,5 cucharaditas de cúrcuma

2 cucharaditas de ajo en polvo

1 cucharada sopera de cebolla en polvo

1 cucharadita de pimentón

2,5 cucharadas soperas de zumo de limón fresco

1 taza de agua o de Caldo para rescatar el hígado (encontrarás la receta en la página 394)

1 brécol mediano cortado en trocitos de tamaño bocado (se obtienen unas 4 tazas)

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las patatas y las zanahorias en la cesta, tapa y deja cocer entre 8 y 12 minutos hasta que estén blandas.

Cuando estén listas, retíralas de la cesta e introdúcelas en el vaso de la batidora junto con la cúrcuma, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el pimentón, el zumo de limón y el agua o el Caldo para rescatar el hígado. Bate hasta obtener una crema fina. Transfiere a una olla y ponla a calentar hasta que hierva lentamente.

Para preparar el brécol, cuécelo al vapor entre 5 y 10 minutos hasta que esté tierno pero no blanducho. Debe conservar su textura. Incorpóralo a la sopa,

reparte esta en cuencos y sirve.

SUGERENCIAS

- Si no te gusta el brécol, puedes utilizar coliflor o espárragos.
- A la hora de elegir entre el agua o el Caldo para rescatar el hígado, ten en cuenta que este último le dará un sabor más intenso. No debes usar caldo de verduras industrial porque resulta muy difícil encontrar una variedad que no contenga aceite, sal, aromas naturales ni cualquier otro aditivo. Por comodidad puedes preparar con antelación el Caldo para rescatar el hígado y congelarlo (si lo haces en bandejas para cubitos de hielo, podrás descongelarlo con más facilidad). De ese modo lo tendrás siempre a mano para recetas como esta.



SOPA DE VERDURAS CON COLES DE BRUSELAS

Para 2 o 3 personas

Si te gustan las sopas de trozos de verduras en un caldo aromático y delicado, esta es tu receta. Es ligera, deliciosa y está repleta de nutrientes. Toma toda la que te apetezca y guarda el resto en el frigorífico o en el congelador para otro día.

1 taza de cebolla picada

2 ramas de apio en rodajas

½ taza de zanahoria picada

4 dientes de ajo picados

1 cucharadita de jengibre rallado o picado

1 taza de tomate picado

1 cucharadita de tomillo seco

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de zumo de limón: más al gusto

6 tazas de agua o de Caldo para rescatar el hígado (encontrarás la receta en la página 394)

1 taza de coliflor picada

3 tazas de coles de Bruselas en rodajas finas

1 cucharada sopera de perejil fresco picado

Pon una olla grande de cerámica antiadherente a fuego medio-alto. Introduce en ella la cebolla y cuécela entre 3 y 5 minutos hasta que esté blanda. En caso necesario, puedes añadir una cucharada sopera de agua. Añade el apio, la zanahoria, el ajo y el jengibre y deja cocer entre 2 y 3 minutos más.

Agrega el tomate, el tomillo, el orégano, el zumo de limón y el agua o el Caldo para rescatar el hígado. Remueve bien y, cuando rompa a hervir, baja

el fuego y deja que hierva despacito durante 15 minutos hasta que la zanahoria y el apio estén casi hechos.

Incorpora la coliflor y las coles de Bruselas. Deja cocer entre 3 y 5 minutos más hasta que estén blandas. Si fuese necesario, puedes añadir una cucharada sopera de agua. Transfiere a cuencos, adorna por encima con perejil fresco y sirve.

SUGERENCIAS

- También puedes batir esta sopa siguiendo las instrucciones finales de la siguiente receta, Sopa de espárragos.
- A la hora de elegir entre el agua o el Caldo para rescatar el hígado, ten en cuenta que este último le dará un sabor más intenso. No debes usar caldo de verduras industrial porque resulta muy difícil encontrar una variedad que no contenga aceite, sal, aromas naturales ni cualquier otro aditivo. Por comodidad puedes preparar con antelación el Caldo para rescatar el hígado y congelarlo (si lo haces en bandejas para cubitos de hielo, podrás descongelarlo con más facilidad). De ese modo lo tendrás siempre a mano para recetas como esta.



SOPA DE ESPÁRRAGOS

Para 2 personas

Si estás buscando otras formas de disfrutar de los espárragos, prueba esta sopa tan nutritiva. Esta sopa permite que los espárragos se expresen por sí solos y nos ofrece los acentos del limón y las hierbas para que extraigan todo su sabor natural. Es una elección estupenda y ligera por sí sola, aunque puedes servirla junto a una ensalada sabrosa u otro plato que elijas después de la limpieza 3:6:9.

1 taza de cebolla o puerro picados

3 dientes de ajo picados

1 kilo (2 libras) de espárragos con la base recortada y picados

3 tazas de agua o de Caldo para rescatar el hígado (encontrarás la receta en la página 394)

1 cucharadita de tomillo o albahaca secos

1 cucharada sopera de zumo de limón

½ cucharadita de cáscara de limón

Cintas de espárrago para adornar (opcional)

Pon una olla grande de cerámica antiadherente a fuego medio-alto. Introduce en ella la cebolla y el ajo. Cuece entre 3 y 5 minutos hasta que la cebolla esté blanda. En caso necesario, puedes añadir una cucharada sopera de agua. Añade los espárragos picados y deja cocer 3 minutos más hasta que empiecen a ablandarse.

Agrega el agua o el Caldo para rescatar el hígado, el tomillo seco y el zumo y la cáscara de limón. Cuando rompa a hervir, baja el fuego y deja que hierva despacito entre 10 y 15 minutos hasta que los espárragos estén muy tiernos.

Transfiere al vaso de la batidora y bate hasta obtener una crema fina dejando salir el vapor siempre que sea necesario (quizá tengas que hacerlo en varias veces). También puedes usar una batidora de mano.

Vuelve a pasar la sopa a la olla y ponla a calentar hasta que hierva lentamente. Prueba y rectifica los condimentos. Reparte en cuencos. Si lo deseas, puedes hacer cintas de espárrago con un pelador de verduras para adornar. Sirve inmediatamente.

SUGERENCIAS

- Si tomas esta sopa el día 9 de la Limpieza 3:6:9 simplificada, omite el adorno de las cintas de espárrago y toma solo la sopa batida.
- A la hora de elegir entre el agua o el Caldo para rescatar el hígado, ten en cuenta que este último le dará un sabor más intenso. No debes usar caldo de verduras industrial porque resulta muy difícil encontrar una variedad que no contenga aceite, sal, aromas naturales ni cualquier otro aditivo. Por comodidad puedes preparar con antelación el Caldo para rescatar el hígado y congelarlo (si lo haces en bandejas para cubitos de hielo, podrás descongelarlo con más facilidad). De ese modo lo tendrás siempre a mano para recetas como esta.



CALDO PARA RESCATAR EL HÍGADO

Para 2 o 4 personas

Este caldo es oro líquido que calienta. También es ideal para prepararlo con antelación y luego congelarlo (prueba a hacerlo en bandejas para cubitos de hielo). De ese modo tendrás siempre a mano explosiones de sabor que añadir a otras recetas.

1 manojo de apio picado

6 zanahorias picadas

1 calabaza (como la carrucha) en dados

2 cebollas amarillas picadas

2,5 centímetros (1 pulgada) de jengibre pelado y picado

2,5 centímetros (1 pulgada) de cúrcuma pelada y picada

1 taza de raíz de bardana pelada y en rodajas

1 taza poco apretada de cilantro

6 dientes de ajo pelados

12 tazas de agua

Introduce todos los ingredientes en una olla grande.

Tapa y pon a calentar a fuego vivo hasta que rompa a hervir. Reduce el fuego y deja que hierva lentamente durante 1 hora como mínimo y 4 como máximo.

Cuela y disfruta.

SUGERENCIAS

- Otra alternativa es batir el caldo con las verduras para obtener un puré.
- Esta receta puede disfrutarse también como sopa de verduras con tropezones si dejas las verduras enteras en el caldo.



TALLARINES DE BATATA CON AJO, PIMIENTO ROJO Y ESPÁRRAGOS

Para 1 o 2 personas

Aunque es posible que hayas oído hablar de los tallarines de calabacín o incluso de calabaza carrucha, y que hasta los hayas tomado... ¿has probado los de batata? ¡Son deliciosos y divertidos! En esta receta se combinan con espárragos, ajo y pimiento rojo para una comida estupenda, un deleite para tus ojos y tu cuerpo.

750 gramos (1,5 libras) de batata (se obtienen unas 4 tazas de tallarines)

250 gramos (1/2 libra) de espárragos con el extremo recortado y picados

2 dientes de ajo picados

½ cucharadita de condimento de pimiento rojo (opcional)

1 pimiento rojo mediano descorazonado y cortado en tiras finas

1 cucharada sopera de zumo de limón

Pela las batatas, córtalas por la mitad y espiralízalas para obtener tallarines gruesos. Reserva.

Pon una cazuela mediana a fuego medio-alto e introduce en ella los tallarines, los espárragos, el ajo y el condimento de pimiento rojo. Rehoga entre 3 y 5 minutos, añadiendo un poco de agua si lo deseas. Remueve y rebaña suavemente los lados siempre que sea necesario.

Agrega el pimiento rojo en tiras y 2 o 3 cucharadas soperas de agua. Tapa la cazuela y deja cocer entre 3 y 5 minutos hasta que los tallarines estén blandos. Ten cuidado de no cocerlos demasiado. Pueden ponerse blanduchos en seguida.

Sazona con zumo de limón. Sirve inmediatamente.



SALTEADO DE CALABACÍN Y CALABAZA CON ARROZ DE COLIFLOR

Para 2 personas

Este salteado, fresco y ligero pero muy saciante, permite que el calabacín y la calabaza brillen con luz propia. Si lo deseas, puedes disfrutarlo con arroz de coliflor cocido o crudo. Elijas lo que elijas, seguro que resultará delicioso.

ARROZ DE COLIFLOR

½ kilo (1 libra) de ramilletes de coliflor

¼ de taza de agua

SALTEADO

1 calabacín mediano

1 calabaza mediana

2 dientes de ajo picados

¼ de taza de cebolleta picada

1 cucharadita de condimento de pimiento rojo

1 cucharadita de jarabe de arce puro o de miel cruda

1 cucharada sopera de zumo de limón o de lima

Para preparar el arroz de coliflor, introduce los ramilletes en el robot de cocina y actívalo hasta obtener una textura gruesa similar a la del arroz.

Pon una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, introduce el agua y, a continuación, el arroz de coliflor. Tapa y deja cocer hasta que esté blando (entre 2 y 3 minutos). Reserva.

Para preparar el salteado, introduce el calabacín, la calabaza, el ajo, la cebolleta y el condimento de pimiento rojo en una sartén cerámica antiadherente grande o en un wok a fuego medio-alto. Rehoga entre 5 y 6 minutos hasta que la calabaza empiece a ablandarse.

Añade el jarabe de arce o la miel cruda y el zumo de limón. Deja cocer hasta que las verduras estén blandas.

Sirve con arroz de coliflor.



ENSALADA DE PATATAS

Para 2 personas

Resulta difícil encontrar algo que bata a una buena ensalada de patatas. Tanto si la disfrutas durante la limpieza 3:6:9 como si la conviertes en uno de tus platos habituales más adelante, es una comida que resulta siempre de lo más satisfactoria y reconfortante. Las hierbas frescas acompañadas del pepino y el rábano le dan sabor y una textura crujiente y te ayudan a digerir mejor las patatas. Todo son ventajas.

1 kilo (2 libras) de patatas peladas y cortadas en dados

1 diente de ajo picado

¼ de taza de perejil fresco picado en trozos grandes

2 cucharadas soperas de cebolleta muy picada

½ cucharadita de mostaza en polvo

2 cucharaditas de zumo de limón fresco

COMPLEMENTOS ADICIONALES

½ taza de rábano cortado en rodajas finas

½ taza de pepino cortado en rodajas finas

½ taza de espárragos picados al vapor o crudos

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las patatas en la cesta, tapa y deja cocer entre 5 y 10 minutos hasta que estén blandas.

Retira y transfiere a un bol. Añade el ajo, el perejil, la cebolleta, la mostaza en polvo y el zumo de limón. Mezcla bien. Agrega cualquier complemento que te apetezca.

Reparte en cuencos y sirve.

SUGERENCIA

- Si no te gusta el perejil, puedes sustituirlo por cualquier otra hierba, como albahaca, eneldo o cilantro.



PIMIENTOS RELLENOS DE PATATAS Y HIERBAS

Para 2 personas

Estos pimientos morrones rellenos son preciosos y su sabor es aún mejor. Si eres un enamorado del puré de patata, seguro que vas a disfrutar con esta presentación tan divertida de un plato favorito de toda la familia. Sírvelos con una Ensalada de hojas verdes fresca y obtendrás una comida perfecta.

1 kilo (2 libras) de patatas peladas y cortadas en dados

1,5 cucharaditas de cebolla en polvo

1 cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de pimentón

2 cucharadas soperas de perejil muy picado y algo más para adornar

2 cucharadas soperas de cebollino muy picado y algo más para adornar

1 cucharada soperas de zumo de limón

3 pimientos morrones amarillos, rojos o naranjas

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las patatas en la cesta, tapa y deja cocer entre 5 y 10 minutos hasta que estén blandas. Retira y deja enfriar.

Introduce las patatas en un bol grande o en una olla. Añade la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el pimentón, el perejil picado, el cebollino picado y el zumo de limón. Machácalo con un pisapatatas hasta obtener un puré fino. Es posible que tengas que añadir unas cuantas cucharadas soperas de agua si las patatas están muy secas.

Corta los pimientos morrones por la mitad y retira las pepitas y el corazón. Colócalos en una fuente de horno. Reparte el puré de patata entre todas las mitades.

Hornea entre 20 y 25 minutos hasta que estén dorados por arriba. Retira y sirve. Adorna con perejil y cebollino picados.

SUGERENCIA

- Es importante elegir pimientos morrones que no sean verdes. Si lo son, significa que no están maduros y pueden provocar molestias. Los rojos, naranjas, amarillos y morados sí lo están y son la mejor elección.



ESTOFADO DE BATATA Y CALABACÍN

Para 2 personas

Los estofados son una comida muy reconfortante. En esta receta combinamos batatas y calabacín para conseguir un plato delicioso y muy curativo para el hígado que puedes disfrutar por tu cuenta o compartirlo con tus seres queridos. Este estofado está exquisito solo o acompañado de una ensalada fresca.

1 taza de cebolla picada

2,5 tazas de batata cortada en dados

3 dientes de ajo picados

2,5 tazas de calabacín cortado en trozos grandes

1 cucharadita de comino en polvo

1 cucharadita de cilantro en polvo

½ cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de pimentón

½ cucharadita de condimento de pimiento rojo

1 taza de tomates picados

2 cucharadas soperas de pasta de tomate pura (busca una que no contenga aditivos)

1 taza de agua caliente

¼ de taza muy apretada de cilantro fresco, picado en trozos grandes, para servir

Pon una cazuela a fuego medio-alto e introduce en ella la cebolla, la batata y el ajo. Rehoga entre 3 y 5 minutos hasta que la cebolla esté blanda. Si ves que las verduras se pegan, añade un poco de agua.

Incorpora el calabacín junto con el comino en polvo, el cilantro en polvo, la cúrcuma, el pimentón, el condimento de pimiento rojo, el tomate, la pasta

de tomate y la taza de agua caliente. Remueve bien. Tapa, baja el fuego y deja que hierva despacito durante 10 minutos.

Destapa y deja cocer otros 10 minutos más hasta que la batata esté bien hecha y el guiso haya espesado.

Sirve adornado con cilantro fresco por encima.



ENSALADA TEMPLADA DE VERDURAS ASADAS CON ESPECIAS

Para 1 o 2 personas

La rúcula y las espinacas frescas mezcladas con verduras asadas templadas son un maridaje celestial. Esta Ensalada templada de verduras asadas con especias es una forma estupenda de consumir verduras de hoja importantísimas sin dejar por ello de disfrutar del confort y la sensación de saciedad que nos aportan las verduras asadas.

- 1 taza de zanahoria cortada en dados
- 2 tazas de calabaza carrucha picada
- ½ taza de cebolla roja picada
- 2 tazas de calabacín cortado en trozos grandes
- 1 cucharadita de cilantro molido
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de miel cruda
- 2 tazas sin apretar de espinacas
- 2 tazas sin apretar de rúcula
- ¼ de taza muy apretada de cilantro fresco picado

PARA EL ALIÑO

- 3 cucharadas soperas de zumo de naranja recién exprimido
- ¼ de cucharadita de cáscara de naranja rallada muy fino
- ½ diente de ajo rallado muy fino
- 1 cucharadita de miel cruda
- 1 cucharada soperas de zumo de limón

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F). Recubre una fuente de horno grande con papel para hornear.

Coloca sobre ella la zanahoria, la calabaza, la cebolla roja y el calabacín picados. Añade el cilantro molido, el comino molido, el pimentón y la miel cruda. Mezcla para recubrir bien las verduras.

Introduce en el horno y asa entre 20 y 25 minutos hasta que todo esté blando y dorado.

Mientras se asan las verduras, prepara el aliño. Bate el zumo y la cáscara de naranja, el ajo, la miel cruda y el zumo de limón.

Introduce las espinacas, la rúcula y el cilantro en una ensaladera o reparte entre dos cuencos. Pon las verduras asadas por encima y riega con el aliño. Sirve inmediatamente.



TORTITAS DE ZANAHORIA, CALABACÍN Y PATATA

Se obtienen 8 tortitas, para 3 o 4 personas

Estas tortitas veganas son tan increíblemente versátiles que puedes tomarlas a menudo para comer o para cenar y no aburrirte de ellas. Pruébalas con una ensalada, con verduras al vapor, con salsa, en una hoja de lechuga o de repollo, mojadas en el ketchup natural de la página 420 o de cualquier otra forma que se te ocurra.

2 patatas

2 zanahorias

1 calabacín

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de
pimentón

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las patatas y las zanahorias en la cesta, tapa y deja cocer entre 15 y 20 minutos hasta que estén blandas. Retira del fuego y deja enfriar totalmente.

Precalienta el horno a 180 °C (350 °F). Recubre una fuente de horno con papel para hornear.

Ralla el calabacín y colócalo sobre una muselina o una bolsa para hacer leche de frutos secos que te permita escurrir bien toda el agua. Asegúrate de que quede muy seco. De lo contrario, las tortitas tardarán más en ponerse crujientes en el horno. Introdúcelo en un bol. Ralla las patatas y las zanahorias y ponlas en el mismo bol junto con el calabacín. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el orégano seco y el pimentón y mezcla bien.

Haz unas 8 tortitas con la mezcla y colócalas sobre la bandeja. Introdúcelas en el horno y ásalas entre 45 y 60 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Dale la vuelta a la mitad del tiempo. Deja enfriar entre 10 y 15 minutos antes de comerlas para que se endurezcan.



CALABAZA CARRUCHA RELLENA

Para 2 personas

Esta receta de calabaza carrucha rellena mezcla dulce y salado. Sigue lo que se indica en la receta o elige tus verduras favoritas para el relleno y experimenta con tus especias puras preferidas sin añadir grasa. Las mitades de calabaza rellena se conservan bien en el frigorífico durante unos días. Cuando quieras tomarlas, puedes recalentarlas fácilmente en el horno y espolvorearlas con perejil fresco.

1 calabaza carrucha grande cortada por la mitad y retiradas las pepitas

Un poco más de 2 tazas de ramilletes de coliflor

½ taza de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

¼ de taza de zanahoria muy picada

1 taza de champiñones picados

1 rama de apio muy picada

½ cucharadita de tomillo seco

½ cucharada sopera de jarabe de arce puro

1 cucharada sopera de perejil picado y algo más para adornar

½ cucharada sopera de zumo de limón

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F). Recubre una bandeja de horno con papel para hornear.

Coloca las mitades de calabaza sobre ella y ásalas entre 40 y 50 minutos, dependiendo del tamaño, hasta que las notes muy blandas al pincharlas con un tenedor.

Introduce los ramilletes de coliflor en un robot de cocina y tritúralos hasta obtener una textura gruesa similar al arroz. Reserva.

Pon una sartén a fuego medio-alto. Introduce la cebolla picada y rehógala entre 3 y 5 minutos hasta que esté traslúcida. Si fuese necesario, puedes agregar un poco de agua.

Añade el ajo, las zanahorias, los champiñones y el apio. Deja cocer entre 5 y 10 minutos hasta que los champiñones y las zanahorias se hayan ablandado. Retira y transfiere a un cuenco.

Mezcla el arroz de coliflor con las verduras y los champiñones y agrega el tomillo seco, el jarabe de arce, el perejil picado y el zumo de limón. Remueve bien.

Cuando las mitades de calabaza estén blandas, rellénalas hasta el borde con la mezcla. Vuelve a introducirlas en el horno y ásalas entre 5 y 10 minutos.

Para servir, coloca la calabaza en una fuente o en platos individuales. Adorna con perejil fresco.



BARQUITOS DE PATATA

Para 2 o 3 personas

La versatilidad de la humilde patata es impresionante. Existen infinitas formas de aprovecharla: al vapor, asada, en ensalada, en pizza, rellena, en puré y muchas más. A menudo se la denigra por los demás ingredientes que la acompañan. Sin embargo, cuando se prepara sin mantequilla, nata, queso ni trocitos de beicon, es una verdura increíblemente curativa que te ayuda a disminuir drásticamente la carga vírica. Estos Barquitos de patata te enseñan otra forma deliciosa más de disfrutar de ella.

4 patatas russet grandes

SALSA

½ taza de pasta de tomate pura (busca una que no contenga aditivos)

1 cucharadita de orégano seco

½ cucharadita de tomillo seco

1 cucharadita de miel cruda

¼ de taza de agua

POSIBILIDADES PARA PONER POR ENCIMA

¼ de taza de calabacín picado

¼ de taza de pimiento rojo picado

¼ de taza de tomates cherry partidos por la mitad

¼ de taza de cebolla roja picada

Albahaca fresca para servir

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F). Recubre una bandeja de horno con papel para hornear.

Pincha las patatas con un tenedor y colócalas sobre la bandeja. Ásalas entre 45 minutos y 1 hora hasta que estén blandas. Retira y deja enfriar.

Mientras se asan las patatas, prepara la salsa batiendo la pasta de tomate, el orégano seco, el tomillo seco, la miel cruda y ¼ de taza de agua. Reserva.

Cuando estén lo suficientemente frías como para poder manipularlas, córtalas por la mitad a lo largo y saca la parte superior de la pulpa para formar un barquito. Pon un par de cucharadas de salsa de tomate en cada uno y añade los complementos que te apetezcan.

Vuelve a introducirlas en el horno y ásalas entre 15 y 20 minutos más hasta que los complementos estén bien hechos. Sirve inmediatamente.



PALITOS DE BATATA CRUJIENTES CON PESTO DE ESPINACAS

Para 2 personas

En esta receta se sirven unos crujientes palitos de batata calientes acompañados con un pesto a base de espinacas y hierbas, sin grasa, refrescante y repleto de sabor. Las espinacas le aportan un toque de cremosidad y, al mismo tiempo, amplifican el valor nutritivo de esta comida. ¡Te vendrá bien preparar algunos más para cualquier observador hambriento que haya por la casa!

1 kilo 250 gramos (2,5 libras) de batatas (moradas, japonesas o naranjas) cortadas en palitos gruesos

1 cucharadita de orégano o tomillo seco

PESTO DE ESPINACAS

3 tazas sin apretar de brotes de espinacas

1 taza sin apretar de albahaca o perejil frescos

2 o 3 cucharadas soperas de zumo de limón fresco al gusto

1,5 dientes de ajo

3 cucharadas soperas de agua o de Caldo para rescatar el hígado (encontrarás la receta en la página 394)

½ cucharadita de miel cruda

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F). Recubre dos bandejas de horno grandes con papel para hornear.

Extiende los palitos de batata sobre ellas formando una sola capa y espolvoréalos con orégano o tomillo seco.

Asa entre 40 y 45 minutos o hasta que estén dorados y bien hechos por dentro.

Mientras se hornean los palitos, introduce todos los ingredientes del pesto en el vaso de la batidora o del robot de cocina y tritúralos hasta que se

hayan mezclado bien pero conservando todavía una cierta textura. Rebaña los lados lo que sea necesario. Prueba y rectifica los condimentos a tu gusto. Cuando los palitos estén listos, retíralos del horno y sírvelos con el pesto.

SUGERENCIA

- A la hora de elegir entre el agua o el Caldo para rescatar el hígado, ten en cuenta que este último le dará un sabor más intenso. No debes usar caldo de verduras industrial porque resulta muy difícil encontrar una variedad que no contenga aceite, sal, aromas naturales ni cualquier otro aditivo. Por comodidad puedes preparar con antelación el Caldo para rescatar el hígado y congelarlo (si lo haces en bandejas para cubitos de hielo, podrás descongelarlo con más facilidad). De ese modo lo tendrás siempre a mano para recetas como esta.



FALAFELES DE CALABAZA CARRUCHA CON ENSALADA

Para 2 personas

Las doradas bolas de falafel elaboradas con calabaza carrucha en lugar de garbanzos son la estrella de esta receta. Se sirven sobre unas verduras tiernas y se animan con un chorreón de zumo de limón fresco. Es una receta deliciosa, sencilla de elaborar y que deja que los ingredientes se expresen por sí mismos.

- 3,5 tazas de calabaza carrucha cortada en dados
- 1 taza de cebolla roja picada
- 2 dientes de ajo pelados y picados en trozos grandes
- 1 taza sin apretar de cilantro o perejil fresco
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharada sopera de zumo de limón fresco

ENSALADA VERDE

- 2 tazas sin apretar de espinacas
- 2 tazas sin apretar de rúcula
- 1 cucharada sopera de zumo de limón fresco

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F). Recubre una bandeja de horno con papel para hornear. No te saltes este paso porque la mezcla de los falafeles es muy pegajosa. Coloca encima la calabaza carrucha en dados y ásalala entre 20 y 25 minutos, lo justo para que empiece a ablandarse.

Deja enfriar durante 10 minutos y luego introdúcela en un robot de cocina junto con la cebolla, el ajo, el cilantro o perejil frescos, el comino molido, el cilantro molido, el jengibre molido y el zumo de limón. Bate entre 1 y 2 minutos hasta obtener una mezcla más o menos fina pero con algunos trozos más grandes.

Forma con esta mezcla 12 bolas del tamaño aproximado de pelotas de golf, colócalas sobre la bandeja de horno y aplástalas ligeramente. Ásalas durante 30 minutos o hasta que se hayan dorado ligeramente. Dales la vuelta y sigue asándolas durante 10 minutos más.

Para preparar la ensalada verde, introduce las espinacas y la rúcula en un bol. Añade el zumo de limón y remueve para recubrirlas bien. Transfiere a una ensaladera y coloca encima los falafeles. Sirve inmediatamente.



LASAÑA DE CALABACÍN

Para 6-8 personas

¿Una lasaña vegana sin lácteos, cereales ni grasa? Pues no solo es posible... ¡sino también deliciosa! Capas de sabrosa salsa de tomate y cremosa bechamel de patata y calabacín asados convierten a esta receta en algo absolutamente especial y saludable. Es un plato muy divertido para compartir con familiares y amigos.

PARA LA LASAÑA

4 calabacines pequeños o medianos

5 o 6 hojas de albahaca fresca picadas (para adornar)

PARA LA BECHAMEL DE PATATA

6 patatas medianas peladas y cortadas en dados (aproximadamente 750 gramos [1,5 libras])

1 cucharada sopera de cebolla en polvo

¼ de taza de almidón de arrurruz

1 cucharada sopera de zumo de limón fresco

¾ de taza de agua

PARA LA SALSA DE TOMATE

4 tazas de tomates triturados o picados

1 cebolla picada

3 dientes de ajo picados

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de tomillo seco

¼ de taza muy apretada de albahaca fresca picada

Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).

Retira las puntas de los calabacines y luego córtalos en láminas de medio centímetro (1/4 de pulgada) de grosor. Lo mejor es hacerlo con una mandolina. Coloca estas láminas sobre dos o tres fuentes de horno grandes

cubiertas con papel para hornear y ásalas entre 20 y 25 minutos hasta que se haya evaporado la mayor parte del agua. Retira del horno y deja enfriar totalmente. Si siguen estando húmedas, sécalas a golpecitos con papel de cocina.

Para preparar la bechamel de patata, echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las patatas en la cesta, tapa y deja cocer entre 15 y 20 minutos hasta que estén blandas. Retira del fuego y transfiérelas al vaso de la batidora junto con la cebolla en polvo, el almidón de arrurruz, el zumo de limón y el agua. Bátelas hasta obtener una crema fina. Reserva.

Para preparar la salsa de tomate introduce los tomates triturados o picados, la cebolla, el ajo, el orégano y el tomillo en una cazuela mediana y cocina a fuego vivo entre 15 y 20 minutos hasta que haya espesado y reducido. Añade la albahaca. Deja enfriar durante 10 minutos.

Para hacer la lasaña, cubre la base de la fuente con una capa de calabacín asado. A continuación, pon una cuarta parte de la salsa de tomate, lo justo para cubrir los calabacines. Después añade una cuarta parte de la bechamel de patata, lo justo para cubrir el tomate. Si pones demasiada cantidad de cualquiera de ellos, el resultado soltará demasiado líquido. Repite hasta formar cuatro capas en total de calabacín, salsa de tomate y bechamel de patata.

Introduce en el centro del horno y asa entre 45 y 50 minutos hasta que esté dorado por arriba y el calabacín se haya ablandado. Deja enfriar al menos 20 minutos antes de cortar para que la salsa pueda espesar. Sirve con albahaca fresca picada por encima.



BOCADITOS DE BATATA

Para 2 personas

Disfruta de esta versión única y curativa de uno de los platos favoritos de los niños. Están deliciosos con ensalada o mojados en Pesto de espinacas (véase la receta en la página 414).

2 batatas medianas

1 cucharadita de hierbas secas como orégano, tomillo o romero

KÉTCHUP OPCIONAL

170 gramos (6 onzas) de pasta de tomate pura (busca una que no contenga aditivos)

1/3 de taza de zumo de manzana

2 cucharadas soperas de zumo de limón fresco

2 cucharaditas de miel cruda

1/4 de cucharadita de cebolla seca en polvo

1/4 de cucharadita de ajo en polvo

1/4 de cucharadita de orégano seco

1/4 de cucharadita de cayena (opcional)

Precalienta el horno a 190 °C (375 °F).

Echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las batatas en la cesta, tapa y deja cocer entre 20 y 25 minutos hasta que estén blandas por fuera pero todavía firmes por dentro. Retira del fuego y deja que se enfríen totalmente.

Pélalas y rállalas con las cuchillas grandes. Introduce la batata rallada en un bol y añade las hierbas. Mezcla bien. Ve cogiendo cucharadas de esta mezcla y formando pequeños cilindros con las manos.

Coloca los bocaditos sobre una bandeja de horno recubierta de papel para hornear y ásalos entre 40 y 45 minutos hasta que estén dorados. Dales la vuelta a la mitad de tiempo. Si deseas que queden más crujientes, sube el

calor a 200 °C (400 °F) los últimos 10 minutos. Deja enfriar entre 5 y 10 minutos antes de tomarlos.

Para preparar el ketchup, introduce todos los ingredientes en un bol y bátelos hasta obtener una crema fina. Sirve con los bocaditos.



ESTOFADO DE CHAMPIÑONES

Para 4-6 personas

Esta receta es contundente, saciante y nos hace la boca agua. Los champiñones, las zanahorias, las patatas, las cebollas y las hierbas frescas se combinan en una salsa deliciosa. Es un plato estupendo para servir a amigos y familiares hambrientos y los restos se pueden conservar refrigerados o en el congelador. Si la combinas con una ensalada fresca, conseguirás una comida de lo más reconfortante para el alma.

1 cebolla picada en trozos grandes

2 ramas de apio picadas

½ kilo (1 libra) de champiñones portobello o portobellini sin tallos y picados

4 dientes de ajo picados

2 zanahorias picadas en trozos grandes

750 gramos (1,5 libras) de patatas cortadas en cuartos

2 cucharadas soperas de hojas frescas de tomillo

1 cucharada sopera de romero fresco picado

3 tazas de agua o de Caldo para rescatar el hígado (encontrarás la receta en la página 394)

1 cucharada sopera de pasta de tomate pura (busca una que no contenga aditivos)

2 cucharadas de arrurruz y 3 cucharadas soperas de agua fría para espesar (opcional)

2 cucharadas soperas de perejil fresco picado para adornar

Pon una cazuela de cerámica antiadherente grande a fuego medio-alto e introduce en ella la cebolla. Rehógala entre 3 y 5 minutos hasta que empiece a ablandarse. En caso necesario, puedes añadir una cucharada de agua. Incorpora el apio y deja cocer otros 2 minutos. Añade los champiñones y cuécelos hasta que estén blandos y tostados (entre 5 y 7 minutos aproximadamente). A continuación, agrega el ajo, las zanahorias,

las patatas, el tomillo y el romero. Remueve bien. Incorpora el agua y la pasta de tomate y, cuando rompa a hervir, deja cocer destapado entre 15 y 20 minutos hasta que las patatas y las zanahorias se hayan ablandado.

Si lo deseas, mezcla el arrurruz y el agua fría en un cuenco pequeño para formar una pasta. Viértela en el estofado y remueve bien. Deja cocer entre 2 y 3 minutos hasta que el guiso haya espesado.

Retira del fuego y sirve adornado con perejil fresco por encima.

SUGERENCIA

- A la hora de elegir entre el agua o el Caldo para rescatar el hígado, ten en cuenta que este último le dará un sabor más intenso. No debes usar caldo de verduras industrial porque resulta muy difícil encontrar una variedad que no contenga aceite, sal, aromas naturales ni cualquier otro aditivo. Por comodidad puedes preparar con antelación el Caldo para rescatar el hígado y congelarlo (si lo haces en bandejas para cubitos de hielo, podrás descongelarlo con más facilidad). De ese modo lo tendrás siempre a mano para recetas como esta.



MINIPIZZAS DE PATATA

Se obtienen 8 minipizzas, para 2 o 3 personas

Estas deliciosas Minipizzas de patata pueden calmar un antojo de pizza sin que te sientas pesado. Recubre bien las bases con salsa de tomate y tus verduras favoritas y atácalas con alegría.

1 kilo (2 libras) de patatas peladas y cortadas en dados

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de orégano seco

SALSA

¼ de taza de pasta de tomate pura (busca una que no contenga aditivos)

½ cucharadita de orégano seco

¼ de cucharadita de tomillo seco

½ cucharadita de miel cruda

OPCIONES DE INGREDIENTES

3 o 4 tomates cherry amarillos y rojos

¼ de cebolla roja pequeña cortada en rodajas muy finas

2 o 3 champiñones cortados en rodajas finas

3 o 4 rodajas de calabacín o calabaza

Un puñadito de rúcula

Un puñadito de albahaca

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F). Recubre una bandeja de horno con papel para hornear.

Para formar las bases, echa 7,5 centímetros (3 pulgadas) de agua en una olla mediana, ponla a calentar y, cuando rompa a hervir, introduce una cesta para cocer al vapor. Coloca las patatas en la cesta, tapa y deja cocer entre 5 y 10 minutos hasta que estén blandas. Retira del fuego y permite que se enfríen totalmente.

Introdúcelas en un bol junto con el ajo en polvo, la cebolla en polvo y el orégano seco. Machácalas con un tenedor o un pisapatatas hasta obtener un puré fino.

Forma 8 tortitas de entre medio y un centímetro y medio de grosor (1/2 a 3/4 de pulgada) y de 7 a 10 centímetros (3 a 4 pulgadas) de diámetro. Introdúcelas en el horno y ásalas durante 20 minutos.

Mientras se están haciendo las tortitas, prepara la salsa mezclando la pasta de tomate, el orégano seco, el tomillo seco, la miel cruda y 2 cucharadas soperas de agua.

Retira las tortitas de patata del horno y extiende 1 o 2 cucharadas soperas de salsa de tomate sobre cada una. Distribuye por encima los ingredientes elegidos y vuelve a introducirlas en el horno entre 15 y 20 minutos más hasta que estén tostadas y duras.

Retira del horno y añade rúcula y albahaca. Sirve y... ¡a disfrutar!



QUINTA PARTE:
MÁS APOYO ESPIRITUAL Y PARA SANAR EL ALMA



QUINTA PARTE

MÁS APOYO
ESPIRITUAL Y PARA
SANAR EL ALMA

CAPÍTULO 24.

Palabras vivas para los desamparados y una nota para los críticos

No mereces que abusen de ti. Hayas pasado lo que hayas pasado, cualesquiera que hayan sido las personas que te hayan maltratado, las que hayan intentado impedirte hacer el bien, no lo merecías. Quizá hayas tenido que sufrirlo en silencio porque no era seguro alzar la voz. Es posible que jamás hayas podido decir o hacer lo que te hubiera gustado. Puede que solo años más tarde hayas tenido el respaldo de denunciar una situación que no estuvo bien. Tal vez hayas salvado a alguien con tus palabras. Puede incluso que te hayas salvado a ti mismo. De una forma u otra, has sobrevivido a ello. Sigues estando aquí. Y en la vida que tienes por delante puedes tomar la decisión de formar parte de un poderoso movimiento de curación.

Todos sabemos que los abusos no se detienen cuando nos hacemos mayores. En el ámbito de la salud son patentes. Pueden darse cuando alguien transmite una información avanzada relacionada con la sanación, cuando una persona se pone a curar usando esa información e incluso cuando alguien se cura de verdad. ¿Quién abusaría de una persona que ha estado sometida a un agotamiento debilitante y a un dolor enloquecedor y que por fin ha encontrado una forma de sentirse viva otra vez? Siento decir que muchas personas. Detrás de nosotros se extiende una larga historia de duda y vergüenza sobre el sufrimiento y el bienestar... sobre todo de las mujeres. Con el auge de las redes sociales, cada vez es más fácil atacar a aquellos que tienen el valor de compartir sus historias. Por suerte, las personas que luchan con problemas de salud crónicos tienen más probabilidades de encontrar recursos y a otras que están en su misma situación.

Pensamiento crítico: necesario en nuestro mundo confuso. *Haters*: no los necesitamos. Los críticos quieren aprender. Se informan de lo que están criticando e intentan dejar fuera su opinión personal, lo que abre espacio para cambiar de ideas. Los *haters* emiten su voto sin intención alguna de cambiar. Y se supone que las cosas no deberían ser así, por los abusos que ello supone. Debemos encontrar una forma de aguantar y mantenernos enraizados en su presencia, de ofrecer información ante el odio y también compasión ante la mala fe. Y, por encima de todo, debemos salvarnos a nosotros mismos.

La vida puede ser muy dura. Una parte de las personas que sufren dolor emocional, y a veces incluso físico, por las lesiones que han experimentado anteriormente se convierten en *haters*. El sufrimiento les hace adoptar una actitud de odio. Sí, tenemos que sentir algo de compasión hacia ellos. Pero, al mismo tiempo, debemos darnos cuenta de que hay muchísima gente que ha sufrido lesiones emocionales o físicas y que nunca desarrollará ese odio contra los demás. Jamás abusarán de nadie ni intentarán derribarlo. No podemos conceder el perdón y la permisividad hacia todos los resentidos hasta el punto de faltar al respeto a aquellos que nunca dañarán ni provocarán dolor a otros, ni siquiera en medio del sufrimiento más atroz. Si no comprendemos la distinción entre las personas resentidas que están atrapadas en la oscuridad y el dolor y quieren arrastrar a los demás a su pesadilla y aquellas que están sufriendo y solo desean el alivio del sufrimiento de los demás, estamos permitiendo que los resentidos se vayan de rositas.

Sí, tenemos que mostrar compasión. No podemos llevar las cosas tan lejos que acabemos lesionándonos a nosotros mismos. Si creemos que todo el mundo es bueno, vamos a acabar creyendo que estamos haciendo algo mal. Si no nos damos cuenta de que existen personas resentidas que podrían dañarnos en nuestro proceso de curación, eso nos golpeará en el corazón de nuestra autoestima y de las dudas sobre nosotros mismos cuando estemos luchando e intentando curarnos. Así es como actúa la oscuridad. Las personas buenas tienden a fustigarse y castigarse a sí mismas cuando en realidad no han hecho nada malo. Si no nos percatamos de que hay determinadas personas que habitan en el odio e impiden que la luz penetre en su corazón y en su alma, podríamos sufrir todavía más daños, y eso resultaría perjudicial para el proceso curativo. Puedes protegerte a ti mismo

sabiendo que eres una buena persona, que no tienes culpa de nada y que no hiciste nada malo para merecer tu dolor.

Se nos ha enseñado que todo el mundo es inherentemente bueno. Mi tarea consiste en decirte la verdad para que puedas protegerte. Si creemos ingenuamente que todo el mundo está intentando alcanzar lo que más le interesa, entonces los resentidos pueden dañar nuestra alma y nuestro cuerpo físico de muchas maneras. Esto no significa que no haya esperanza para ellos. Un suceso milagroso puede cambiar a una persona. Siempre hay esperanza de que las cosas cambien y de que la luz y la bondad penetren en el corazón de una persona y la despierten. De todas formas, ¿cuánto daño provocaron en el camino? ¿Cuántas personas fueron emocionalmente lesionadas antes de ese despertar y cuántos años van a sufrir estas personas egoístas por sacrificar su propio bienestar?

Este es un mensaje para aquellos que están luchando e intentando curarse. No es para el resentido al que no le gusta la información de este libro ni cree en ella ni en que haya podido ayudar a tantas personas. Los críticos son bienvenidos. Si eres uno de ellos, sé que eres una buena persona. Lo que pretendo es llevar la conversación a otro nivel, abrirte los ojos para que puedas ver más allá de lo que te rodea. Mi tarea es cuidar de los desamparados que han sufrido abusos y grandes daños que les han dejado cicatrices. Si eres uno de ellos, permite que estas palabras vivas sirvan como pequeña lección para los resentidos de manera que no sufras porque haya gente que intente arrastrarte a su propio dolor. Considera estas palabras vivas como una caja de herramientas antiabuso, tu refugio cuando empiece a brotar esa vieja sensación de patio de colegio.

LOS ENFERMOS Y LOS NO TAN ENFERMOS

Es posible que el que nunca se ha sentido hundido por problemas de salud juzgue con demasiada premura al que sí los tiene. No tiene nada que ver experimentar algo de hinchazón, un acné leve, una falta intermitente de energía o un ligero aumento de peso con estar realmente enfermo y pasar años de médico en médico buscando ayuda para unos síntomas graves que nos impiden funcionar correctamente. A la persona enferma que ha sufrido un periplo largo y extenuante para intentar recuperarse de fatiga grave,

dolor corporal y confusión mental y que ha probado enfoques tanto convencionales como alternativos, que sabe demasiado bien lo que significa estar asediado por problemas a menudo invisibles, le podría resultar una auténtica bendición notar solo algo de hinchazón de vez en cuando, algún que otro brote y nada más. La no tan enferma que solo acude al médico para que le haga una revisión, o quizá un seguimiento rápido aquí o allá, puede llegar incluso a dudar de que el sufrimiento crónico sea algo real.

Esta distancia es la que puede hacer que una persona no tan enferma critique las respuestas a la salud y la curación; por ejemplo, la necesidad de depurarse. ¿Que los metales pesados tóxicos provocan daños en el interior de nuestro cuerpo? ¿Que patógenos como los virus son la causa de tantas enfermedades y síntomas? ¿Que el zumo de apio es una medicina muy potente contra todo ello? Resulta fácil reírse ante eso o desechar estos conocimientos capaces de salvarnos la vida cuando el sufrimiento no te ha hecho ser más humilde.

Es lo que yo denomino la división entre los enfermos y los no tan enfermos. Porque debemos afrontar la realidad: en el mundo actual, casi todo el mundo tiene algún problema de salud, aunque sea algo con lo que pueden convivir sin que perturbe su vida... por ahora. En este momento, los no tan enfermos pueden disfrutar del privilegio de que sus trastornos de salud no paren en seco su vida. Esto no significa que vayan a seguir así siempre, sobre todo si continúan ridiculizando las respuestas que algún día podrían salvarles la vida.

Cuidarnos a todos

Cuando alguien no está bien y no se recupera rápidamente, el resto de las personas que lo rodean tienden muy pronto a dejar de hacerle caso. Quizá no una madre preocupada por su hijo. Y algunos de los no tan enfermos son lo suficientemente humildes como para respetar que el simple hecho de no saber qué significa sufrir a diario no implica que lo que otros están pasando no sea real. Pero hay quien puede confundir la suerte de su aparente buena salud con ser superior. Encuentra una forma de no pensar acerca de su propia vulnerabilidad y cree que es más listo, que vive mejor y que eso le da derecho a invalidar las historias de sufrimiento y curación de los otros. Los no tan enfermos pueden mostrar una actitud de autosuficiencia surgida

de la sensación de que comprenden la vida mejor que los enfermos. En las últimas décadas ha ido creciendo la falta de compasión por los enfermos crónicos al mismo ritmo que las enfermedades crónicas.

Algunos de los no tan enfermos aprovechan lo que parece ser una buena salud momentánea y se ganan la vida alardeando de ella y presentándola como «prueba» de que la respuesta a los problemas es un determinado estilo de vida mientras van ascendiendo en posición y popularidad. Se está incluso haciendo muy popular contar pequeñas mentiras, que algunos afirmen que sufren algún síntoma para saltar a las redes sociales y darse a conocer, porque eso les permite exhibir un estilo de vida que, según afirman, es la respuesta que los ha salvado, mientras usan la plataforma para promocionar sus empresas o vender sus productos. Este fenómeno de las personas no tan enfermas que no consiguen moverse por las redes sociales a menos que finjan tener síntomas de algo se está haciendo muy popular y constituye un insulto para aquellas que realmente los sufren. Es una manipulación para atraer visitas. Es la explotación de la larga lucha de los enfermos crónicos por ser creídos y tomados en serio. Cuando estás realmente enfermo y sufriendo y oyes que otra persona ha pasado por algo parecido, puedes percibirlo como una confirmación de lo que te sucede. Ten mucho cuidado con lo que aceptas. Asegúrate de que no es un estilo de vida de los no tan enfermos exhibido de una forma bonita para que los enfermos muerdan el anzuelo.

Cuando una persona enferma está montada en el tiovivo de la búsqueda de respuestas a su enfermedad crónica, descubre que las investigaciones y la ciencia médica no tienen aún todas las respuestas. La medicina, tanto la convencional como la funcional, la integrativa, la holística o la alternativa, no está a la altura. Aunque esto pueda parecer un sacrilegio para los no tan enfermos que no han experimentado los límites ni siquiera de la medicina alternativa —y por muy buena intención que tengan los profesionales que se adentran en ese mundo—, lo cierto es que a los terapeutas no se les enseñan los métodos para curar las enfermedades crónicas.

Cuando una persona que ha estado enferma encuentra una solución como el zumo de apio y empieza a consumirlo a diario, es consciente de la verdad que ha encontrado. Sabe el bajón que siente los días que no lo toma. Respeta que, aunque la curación tenga muchas facetas, esta herramienta tiene un poder especial para hacerte avanzar sea cual fuere tu estado de

salud actual. Es consciente de que el Espíritu de la Compasión está cuidándonos a *todos* si no dejamos que las industrias, los detractores, los que nos quitan el poder o incluso nosotros mismos nos interpongamos.

Encontrar el oro

Circulan por ahí muchísimas teorías relacionadas con remedios para la salud. Los enfermos y los no tan enfermos mantienen dos posturas completamente distintas. A los segundos puede resultarles divertido o intrascendente probar la última tendencia. Para los primeros, es una cuestión de supervivencia. Los que padecen enfermedades crónicas saben que los suplementos de cuerno de ciervo, la kombucha, el colágeno, los probióticos, el calostro, el vinagre de sidra o el nim no cambian demasiado su situación. Estos enfoques holísticos, como muchísimos que ya han visto y otros muchos que verán en el futuro, no hacen avanzar al que sufre de manera crónica. El zumo de apio, por el contrario —una medicina de la que he escrito un libro entero y que forma parte de todas las limpiezas contenidas en este—, ha demostrado, gracias a los millones de personas que lo toman, se curan y comparten sus historias, que actúa en un nivel diferente.

Aquí tienes una distinción fundamental entre los enfermos y los no tan enfermos: lejos de responder al estereotipo de «perezosos», los enfermos ponen todo su empeño en los protocolos de curación. Una persona que no esté tan enferma puede probar a tomar el zumo de apio una semana sin prestar atención a las directrices porque no lee los libros del Médico Médiúm ni es capaz de ver todo el conjunto. Equivocadamente le añade limón, colágeno o vinagre de sidra, compra uno industrial que ha sido sometido al proceso de pasteurización hiperbárica (de alta presión), consume otros alimentos al mismo tiempo o solo lo toma entre cinco y siete días para grabar un vídeo para una red social al mismo tiempo que juega con un suplemento nuevo o evita consumir gluten los días en los que no le resulta demasiado difícil. Y como sigue a medias las normas fundamentales, puede perderse los beneficios reales y sentir que ha probado una tendencia curiosa más que no le ha servido para nada. Además, las personas no tan enfermas no sufren ningún síntoma o enfermedad que les impida funcionar, por lo que no son conscientes de lo rápido que un poco de

zumo de apio fresco sin nada añadido que se toma con el estómago vacío puede marcar la diferencia cuando has estado sufriendo, cómo puede hacer avanzar tu salud cuando ninguna otra cosa lo había conseguido. Una persona enferma presta una atención meticulosa a todo lo necesario para seguir correctamente el protocolo. Estudia la información del Médico Médiu, se hace experta en ella, lleva a cabo todo lo necesario para aplicarla correctamente... y, en consecuencia, ve cómo cambia su vida.

Si escuchamos lo que nos cuentan ambas, resultaría fácil pensar que la no tan enferma y la enferma han puesto el mismo empeño, que la no tan enferma lo ha intentado de verdad. Sin embargo, si lo analizamos en serio veremos dos situaciones completamente distintas: una en la que la persona apenas ha arañado la superficie y otra en la que se ha puesto a cavar de firme y ha encontrado el oro. Con atención y dedicación, esta información de salud puede curar algunos de los trastornos más difíciles.

ENFERMEDADES CRÓNICAS Y MISTERIOSAS: UNA EPIDEMIA

El conocimiento basado en la verdad procedente de arriba es una herramienta fundamental para defenderte de los abusos. Con él no dudarás ante los matones que amenacen con debilitar tu postura y tu convicción. Por tanto, vamos a analizar más detalladamente *por qué* es necesario disponer de la información curativa del Médico Médiu, diferente tanto de la medicina alternativa habitual como de la convencional: las enfermedades crónicas son más abundantes que nunca. Solo en Estados Unidos hay más de doscientos cincuenta millones de personas enfermas o que sufren síntomas misteriosos, y esa cifra no para de crecer. Son personas que llevan una vida disminuida y que no reciben ninguna explicación de las investigaciones y la ciencia médica, ya sean convencionales o alternativas, o que viven con una explicación que no les parece correcta o que les hace sentirse todavía peor, como la teoría de la autoinmunidad (que afirma que el propio sistema inmunitario de tu cuerpo está destruyendo tus glándulas y órganos y que tienes que seguir viviendo sin obtener ninguna respuesta), la génica (que afirma que tienes unos genes defectuosos y mutados y que cuestiona la esencia misma de tu ser físico y lo que eres) o la hormonal (en la que todos los síntomas que experimentas son culpa de las hormonas).

Quizá seas una de ellas. Si así fuese, eres testigo de que la ciencia médica todavía se está preguntando qué es lo que está detrás de la epidemia de síntomas misteriosos y sufrimiento.

¿Por qué estamos dejando que el sistema nos dé respuestas falsas basadas en teorías que jamás se han demostrado? Porque la investigación y la ciencia médica han creado, en el área de las enfermedades crónicas, un sistema de abuso que nos rompe el espíritu y puede incluso dañarnos el alma contándonos unas mentiras acerca de nuestro cuerpo que jamás fueron verdad. No estoy hablando de las personas buenas que entran en la medicina y el estudio de las enfermedades crónicas con la mejor de las intenciones, sino del sistema que también les rompe el espíritu a ellas. Puedes usar esta caja de herramientas antiabuso contra este sistema y contra las personas no tan enfermas que han aceptado las mentiras de la investigación y la ciencia médica que echan la culpa al cuerpo. Ahora dispones de un medio para defenderte contra las falsedades que afirman que tu cuerpo es defectuoso o que se está atacando a sí mismo.

Un campo retenido por la financiación

Quiero dejar muy claro, como siempre, que siento un enorme respeto por la buena ciencia médica. Existen médicos, cirujanos, auxiliares de enfermería, enfermeros, ayudantes, técnicos, investigadores, químicos y demás profesionales de gran talento que están haciendo un trabajo profundo tanto en la medicina convencional como en la alternativa. He tenido el privilegio de trabajar con muchos de ellos. Doy gracias a Dios por estos sanadores tan compasivos. Aprender a conocer nuestro mundo mediante una indagación rigurosa y sistemática es una de las empresas más elevadas que podemos imaginar.

La mayoría de los médicos tienen una sabiduría y una intuición innatas que les dicen que las instituciones médicas no les dan lo que necesitan para ofrecer los mejores diagnósticos y planes de tratamiento en los casos de enfermedades crónicas. ¿Cuántas veces has oído decir: «No se conoce ninguna cura para _____»? Puedes rellenar el hueco poniendo eccema, psoriasis, lupus, esclerosis múltiple, ELA, alzhéimer, tiroiditis de Hashimoto, síndrome de ovarios poliquísticos, endometriosis, fibromialgia,

todas las enfermedades autoinmunes, ahora incluso la enfermedad de Lyme, y la lista podría seguir y seguir. Incluso en las mejores facultades de Medicina, en las más elitistas, hay médicos que se gradúan como primeros de su promoción y admiten honestamente que han terminado sus estudios sin estar preparados para trabajar con pacientes crónicos. Han tenido que aprender a volar por sí solos. Hay otros que creen que en la facultad se les han dado todas las respuestas y por alguna razón consideran que su formación supera los misterios de las enfermedades crónicas; consideran que todo lo demás son tonterías y remedios mágicos, y es una pena porque viven negando que hay millones de personas que están sufriendo sin recibir ninguna respuesta verdadera.

En ambos casos, ni los médicos ni los investigadores tienen la culpa de que la industria médica no haya sido capaz de resolver los misterios de las enfermedades crónicas. A diario, mentes asombrosas y brillantes de la ciencia tropiezan con descubrimientos que requieren una luz verde de los inversores y los que toman las decisiones para seguir adelante. Miles de descubrimientos que podrían realmente cambiar a mejor la vida de la gente se quedan por el camino y se impide avanzar a los individuos dedicados a la ciencia.

El ideal frente a la realidad

En ocasiones tratamos la ciencia médica como si fuese pura matemática regida exclusivamente por la lógica y la razón. Sin embargo, aunque en algunos momentos se entrelazan, no son lo mismo. Las matemáticas son definitivas; la ciencia, no. La ciencia auténtica se centra en un resultado de aplicar la teoría. En la ciencia médica se pueden usar las matemáticas, por ejemplo, para fabricar un medicamento, aunque este no se considerará una opción científica viable hasta que exista un resultado demostrado y las cifras resulten lógicas. Los laboratorios son a menudo un taller informal donde personas muy inteligentes mezclan distintos materiales de forma metódica para comprobar diferentes hipótesis y teorías mientras los inversores presionan para acelerar un resultado favorable. Con demasiada frecuencia, las teorías se tratan como hechos antes incluso de haber tenido la oportunidad de ser demostradas... o desmentidas. Y esto sucede sobre

todo en el caso de las enfermedades crónicas. Es extremadamente raro que en este campo podamos obtener una respuesta directa que sea correcta.

¿No sería estupendo que la ciencia fuera el ideal que a veces consideramos que es? ¿Que fuera una búsqueda en la que el dinero no importara nunca y solo ganara la verdad? Como cualquier empresa humana, la ciencia médica sigue siendo algo que está en proceso. Piensa en el reconocimiento reciente del mesenterio como un órgano. Este tejido conjuntivo activo, parecido a una red, ha estado todo el tiempo escondido de la vista en el intestino e incluso ha sido reconocido, pero solo ahora está empezando a recibir la valoración que merece. Y siguen sucediendo cosas. Cada día se producen descubrimientos nuevos. La ciencia está constantemente evolucionando y por eso teorías que un día pueden dar la impresión de conducir a un descubrimiento importantísimo pueden revelarse al siguiente como obsoletas o incluso perjudiciales. Ideas que un día pueden resultar risibles pueden demostrar al siguiente que son capaces de salvar vidas. Todo esto quiere decir que la ciencia todavía no dispone de todas las respuestas.

Llevamos más de cien años esperando que las comunidades médicas nos digan de verdad cómo pueden mejorar las personas que viven con problemas de salud crónicos... y no lo han hecho. No tendrías que esperar otros cincuenta o más para que la investigación científica deje entrar a las personas adecuadas capaces de encontrar las respuestas verdaderas. No deberías tener que esperar toda la vida para que la investigación y la ciencia médica dejen de ignorar la verdad de que todavía no disponen de respuestas para las enfermedades crónicas y de impulsar teorías infundadas disfrazándolas para que parezcan respuestas mientras la gente sigue impotente y a oscuras. Si estás postrado en cama, si te cuesta un triunfo seguir con tu día a día o si te sientes perdido en todo lo relacionado con tu salud, no tendrías por qué sufrirlo ni un día más, y mucho menos una década. Tampoco deberías tener que ver cómo tus hijos tienen que vivirlo... pero eso es lo que les sucede a millones de personas.

UNA FUENTE SUPERIOR

Ese fue el motivo de que el Espíritu del Altísimo, la expresión de la compasión de Dios a la que yo denomino Espíritu de la Compasión,

acudiera a mi vida cuando yo tenía cuatro años: enseñarme a ver las auténticas causas del sufrimiento de las personas para que propagara esa información al mundo. Si quieres saber más sobre mi origen, en el libro *Médico médium: Las claves de curación de las enfermedades crónicas, autoinmunes o de difícil diagnóstico* encontrarás mi historia. La versión resumida es que el Espíritu de la Compasión está constantemente hablándome al oído con claridad y precisión, como si fuese un amigo que estuviera a mi lado, para informarme de los síntomas de todos los que me rodean. Además, me enseñó desde una edad muy temprana a ver imágenes físicas de las personas, una especie de resonancias magnéticas sobrealimentadas que revelan todos los bloqueos, enfermedades, infecciones, zonas problemáticas y problemas anteriores.

Te vemos. Sabemos lo que estás pasando. Y queremos que no tengas que sufrirlo ni un minuto más. Mi vida está centrada en transmitirte esa información para que puedas elevarte por encima del mar de confusión —el ruido y la retórica de las actuales modas y tendencias de salud— y, de ese modo, recuperar tu salud y transitar por la vida en tus propios términos.

El material contenido en este libro es auténtico, veraz, y su objetivo es que te sirva para curarte. No es como el resto de los libros sobre salud. Contiene tanta información que es posible que lo releas una y otra vez para asegurarte de que la has recibido toda y puedes curarte y protegerte a ti mismo y a tus seres queridos. A veces esta información parece ser justo lo contrario de lo que has oído antes, mientras que en otras ocasiones es posible que te haya sonado más cercana a otras fuentes, aunque con diferencias sutiles y fundamentales.

El motivo de que pueda parecer similar a la información sobre salud que ya está circulando es que antes de que empezara a publicar los libros del Médico Médium pasé treinta años transmitiendo esta información médica y espiritual avanzada a decenas de miles de personas, muchas de las cuales son profesionales del campo de la salud que me necesitaron en sus casos más complicados. A lo largo de estos años, los enfermos crónicos, y también los médicos, enfermeros y orientadores sanitarios, han aprendido en mis conferencias y mi orientación personal, en la que utilizo al Espíritu de la Compasión, y han propagado estos conocimientos a otras fuentes. Observarás que, como estas otras fuentes han ido mezclando esta información con ideas equivocadas, cuando oigas por ahí versiones de estos

datos verás que tienen agujeros. En este libro y en el resto de los de esta serie encontrarás por fin el origen, la fuente auténtica. Aquí está contenida toda la verdad. No es una teoría rediseñada ni reciclada que se disfrace de conocimiento nuevo de los síntomas y enfermedades crónicas. Esta información no procede de una ciencia defectuosa, de grupos de interés, de financiación médica con «hilos colgando», de investigaciones chapuceras, de grupos de presión, de mordidas internas, de sistemas de creencias convencidos, de comités privados de personas influyentes, de sobornos del campo de la salud ni de trampas de moda.

En busca de la verdad

Estos obstáculos —desde los grupos de interés a las modas y los sobornos— se interponen en el camino de la investigación y la ciencia médica y les impiden dar los saltos que deberían protagonizarse en el conocimiento de las enfermedades crónicas y sus curas. Piénsalo, si eres un científico que tiene una teoría, necesitas conseguir inversores. Esto significa que tienes que pujar por ellos. Si les gusta tu puja, suele ser porque quieren ver un resultado concreto y por eso financian tu empresa. Esto supone una presión incalculable para producir unos resultados favorables y tangibles y una demostración que justifique el dinero que han invertido en la empresa. A los científicos que se encuentran en esta situación les asusta la posibilidad de que, si no alcanzan esos resultados, jamás puedan volver a conseguir otro inversor que financie otra teoría y su nombre no sea respetado dentro de la profesión.

Esto impide en gran medida que los científicos o técnicos de laboratorio sigan lo que se supone que debería ser el camino natural de la investigación: que en ocasiones algunas ideas no salgan bien, que sigan caminos inesperados o que demuestren que algunas creencias fundamentales que dieron pie a una empresa son defectuosas. Esta opresión pone en cuestión que los resultados de estudios supuestamente rompedores de los que oímos hablar sean siempre tan favorables como parecen. Cuando existen fuentes externas interesadas en oscurecer ciertas verdades por su propio beneficio, se gastan un tiempo y un dinero preciosos en áreas improductivas de la investigación. Algunos descubrimientos que realmente supondrían un avance en el tratamiento de las enfermedades crónicas se ignoran y pierden

su financiación, y eso impide que la virología progrese y consiga hallazgos críticos que salven vidas y frenen las enfermedades autoinmunes. Los datos científicos que consideramos absolutos pueden estar sesgados —contaminados y manipulados— y luego otros expertos en salud los tratarán como si fueran leyes, aunque sean inherentemente equivocados. Por eso resulta tan confuso y conflictivo intentar mantenerse al día en los temas relacionados con la información sanitaria. La mayor parte de lo que se encuentra no es verdad.

Las limpiezas del Médico MédiuM ya han demostrado que son eficaces, han sido probadas por las personas en sus casas sin ninguna motivación secreta ni financiación que pretenda forzar un resultado determinado. Cada vez existen más datos que demuestran que la limpieza 3:6:9 y las otras técnicas e información del Médico MédiuM están ayudando a la gente. Cada día se confirman más. Los millones de personas que mejoran tomando zumo de apio, muchas de las cuales no hacen más cambio en su vida que el de incorporarlo a su dieta, las sacan del ámbito teórico y las llevan al dominio de la verdad médica. En su sentido original, ciencia es conocimiento. No he visto un conocimiento más cierto que el de los ojos de aquellos que, después de haber probado de todo, han visto cómo la información del Médico MédiuM —el zumo de apio, el Batido para depurar metales pesados y la limpieza 3:6:9, entre otras cosas— les ha permitido pasar de estar postrados en cama a estar vivos otra vez.

¿Dónde están las citas?

Por seguir con los datos y cifras acerca de la limpieza y las enfermedades crónicas de las que se habla en todo este libro, habrás observado que no hay citas ni menciones de estudios científicos obtenidos de fuentes improductivas. No debes preocuparte por la posibilidad de que se demuestre que la información que doy está equivocada u obsoleta, como sucede en otros libros sobre salud, porque toda ella procede de una fuente pura, no manipulada, avanzada y limpia, una fuente superior: el Espíritu de la Compasión. Y no existe nada más curativo que la compasión.

Si eres de esos que solo creen en lo que nos dice la ciencia, debes saber que a mí también me gusta la ciencia. Sin embargo, en lo que respecta a las enfermedades crónicas, las empresas que la utilizan para tratamientos

médicos convencionales y «naturales» se dedican fundamentalmente a vender medicamentos y nutracéuticos y a menudo son corruptas. Aunque estamos en un momento estupendo en el que parece que los avances, desde la cirugía cardíaca a las pruebas de imagen para el cáncer, nos caen constantemente del cielo, lo cierto es que estamos más enfermos y cansados que en ninguna otra época de la historia. Si los profesionales médicos tuvieran alguna idea de lo que provoca realmente el sufrimiento de la gente, se produciría una revolución en nuestra forma de pensar acerca de casi todos los aspectos de la salud.

A diferencia de muchas otras áreas de la ciencia, firmemente basadas en pesos, medidas y matemáticas, el pensamiento científico acerca de las enfermedades crónicas continúa siendo teórico... y las teorías actuales contienen muy poca verdad. Por eso sigue habiendo tanta gente con síntomas y dolencias crónicas. De continuar así, llegaremos a un punto en el que no quedará ningún estudio sin planes ocultos ni intereses que muevan los resultados en contra nuestra. Esta tendencia es el motivo de que la profesión médica haya defraudado a las comunidades de enfermos crónicos desde el principio, y también a los médicos, y haya dejado que miles de millones de personas sigan sufriendo. Pero no necesitas ser una de ellas.

CUESTIÓNALO TODO

Antiguamente vivíamos sometidos al gobierno de la autoridad. Se nos decía que la tierra era plana y que el sol giraba alrededor de ella, así que lo creíamos. Esas teorías no eran hechos demostrados, pero la gente las trataba como si lo fueran. Los que vivían entonces no tenían la sensación de que era forma de entender la vida fuera algo simplista; sencillamente, era así. Cualquiera que alzara la voz contra la situación establecida parecía un idiota. Y luego vino el cambio de paradigmas de la ciencia. Los que planteaban preguntas —los investigadores y pensadores comprometidos—, aquellos que nunca habían aceptado los «hechos» como algo incuestionable, demostraron al fin que el análisis podía abrir la puerta a un conocimiento mucho más profundo y verídico de nuestro mundo.

Ahora la ciencia se ha convertido en la nueva autoridad. En algunos casos, esto salva vidas. Los cirujanos utilizan instrumentos estériles, por ejemplo, porque conocen el riesgo de contaminación del que los antiguos

no eran conscientes. Sin embargo, el simple hecho de que nos hayamos beneficiado de determinados avances no debe hacer que dejemos de cuestionarnos las cosas activamente. Ha llegado el momento de un nuevo cambio de paradigma. «Porque lo dice la ciencia» ya no es una respuesta suficiente en lo que respecta a las enfermedades crónicas. ¿Es una ciencia *buena*? ¿Quién la ha financiado? ¿Fueron los muestreos lo suficientemente diversos? ¿Suficientemente grandes? ¿Se manejaron los controles de forma ética? ¿Se tuvieron en cuenta suficientes factores? ¿Eran suficientemente avanzados los equipos de medición? ¿El análisis estampado en los resultados nos cuenta algo distinto a las cifras? ¿Se apresuró el estudio? ¿Hubo sesgo? ¿Hubo alguna persona influyente con poder que pusiera el pulgar en la báscula? Algunos datos científicos aguantan de forma brillante este cuestionamiento. Otros revelan agujeros: sobornos, recompensas, grupos de muestreo pequeños, controles malos. Se nos habla de la *ciencia* como si tuviéramos que inclinarnos ante ella sin cuestionarla... porque no hemos dejado atrás el sistema autoritario de creencias tanto como pensamos. Si no se cuestiona el marco mismo, no se puede producir ningún avance... y en nuestra sociedad actual, no se nos permite cuestionar el marco científico.

Las tendencias no siempre parecen tendencias. A menudo se disfrazan de consejos médicos sensatos. Gran parte de la información sanitaria que circula por ahí es una repetición, o peor aún, un mensaje incoherente y distorsionado que se va transmitiendo de una persona a otra. Debemos tener cuidado porque, cuando alguien envía un mensaje con intenciones ocultas, puede llegarnos distorsionado. Las buenas fuentes primarias solían ser el patrón oro. Hoy en día, en su enorme afán de contentar, algunas investigaciones para la literatura sanitaria se apresuran y se publican basándose en una fuente que parece ser lo suficientemente buena. Debemos buscar los intereses de aquellos que están interpretando y publicando. ¿Podemos confiar incluso en los resultados mismos de la investigación?

Y luego están los artículos escritos por personas aficionadas a la salud que se publican en Internet sin que estén respaldados por ningún estudio científico... lo que no evita que otros aficionados los citen como si se basaran en datos científicos. Viendo esos titulares, jamás te darías cuenta de que no se ha realizado ningún estudio científico. Otra táctica ante la que debes estar vigilante: artículos antedatados o cambiados a conveniencia. Por

ejemplo, podría escribirse hoy un artículo con una información robada recientemente y luego ese trozo publicarse por Internet con una fecha más antigua para dar la impresión de que esa información ya se conocía hace años. Y también se manipulan en silencio los artículos antiguos. Estamos en un punto en el que la integridad y la justicia ya no son la norma.

Guerras de comida

La ciencia se utiliza muy a menudo como mecanismo de ataque. Esa etiqueta puede usarse para dar un giro nuevo a cualquier cosa. Tomemos las guerras de comida, por ejemplo. Los veganos y vegetarianos luchan contra los paleo y los ceto que consumen productos animales usando la ciencia como si fuesen la espada y el escudo. Los paleo y los ceto que consumen productos animales combaten a los veganos y los vegetarianos con la ciencia como *su* espada y escudo. Ambos utilizan estudios para justificar su postura... porque podemos encontrar un estudio que justifique prácticamente cualquier cosa. Da igual que sea auténtico o que haya o no otros investigadores respaldando su metodología. Da igual que solo analizara a entre diez y veinte personas de la misma edad, a las que se pagó por participar, y que eso lleve a generalizaciones burdas y desinformación.

Se supone que debemos erguirnos y escuchar a todo aquello que venga después de la palabra *ciencia* porque el pensamiento convencional quiere que creas que la ciencia ofrece respuestas claras. Gentes en todos los lados de cualquier debate han aprendido a usar eso a su favor. ¿Estás dispuesto a confiar tu vida a tácticas de debate? Algo debería decirte el hecho de que la ciencia juegue tanto al ataque como en defensa en dos campos enfrentados; debería mostrarte que parte de esa ciencia no puede ser real. Alguna es defectuosa, otra es falsa y otra, subdesarrollada. Cada lado emplea una específicamente diseñada para defender su causa. Los que defienden la alimentación a base de productos de origen animal no creen en la que defiende la basada en productos vegetales. Los que defienden la alimentación a base de productos vegetales no creen en la que defiende la basada en productos animales. Estas entidades científicas están enfrentadas entre sí. Y mientras tanto, la ciencia médica convencional ni siquiera trata todavía los alimentos como medicinas ni apoya a ninguna de estas entidades científicas alimentarias. Por tanto, ¿cuál es real y legítima y cuál no?

Y cuando ni siquiera la ciencia es suficiente, los participantes en esta guerra de comidas se dirigen contra el aspecto emocional del sistema de creencias del otro. Los veganos y vegetarianos dicen que los paleo y ceto que consumen alimentos de origen animal matan seres vivos. Los paleo y ceto que consumen alimentos animales dicen que los veganos y los vegetarianos se matan de hambre a sí mismos y a sus hijos.

Y mientras tanto, todos enferman. *Con independencia de los estudios o creencias que citen para intentar demostrar que los otros están equivocados, todos afrontan desafíos sanitarios que ni ellos ni la ciencia comprenden.* Puede que llegue una enfermedad y luego se vaya... para regresar tres meses o años más tarde. La primera vez es fácil quitarle importancia. Cuando una persona vuelve a caer víctima de ese mismo problema de salud —por ejemplo, una enfermedad autoinmune como el eccema, la psoriasis, la EM/SFC, la esclerosis múltiple, la celiaquía, la enfermedad de Lyme o la tiroiditis de Hashimoto o un síndrome de ovarios poliquísticos, una endometriosis, fibromas, ansiedad, depresión, confusión mental, hinchazón, crohn, colitis o vértigo—, puede surgir una cierta duda. Se empieza a cuestionar cualquier sistema de creencias que anteriormente le cuadraba. Si se había mostrado en un principio muy puntillosa a favor del veganismo y empieza a tener problemas con una dieta a base de plantas rica en proteínas o grasas, los alimentos vegetales parecen una razón fácil a la que echarle la culpa de la enfermedad. Cuando el que enferma es alguien del bando de las proteínas animales, a veces echa la culpa a la comida. Sin embargo, es más frecuente que, como las proteínas animales ocupan un lugar tan ponderado y casi divino en la sociedad actual, no carguen con las culpas y la persona busque otros problemas, analice su actitud, compruebe si tiene unos pensamientos lo suficientemente positivos y llegue incluso a acudir a un retiro espiritual porque cree que ella misma ha provocado el deterioro de su salud con su forma de pensar. O quizá le eche la culpa a una fruta que comió, que busque mohos o que responsabilice al estrés.

Los dos bandos empiezan a dar palos de ciego buscando profesionales de la medicina alternativa y se afanan en preocuparse por la microbiota, el sobrecrecimiento bacteriano del intestino, los problemas metabólicos o las carencias nutricionales. Resulta muy fácil convencer al bando vegetariano de que sus síntomas son consecuencia de déficits de vitaminas, minerales y, sobre todo, proteínas, candidas o permeabilidad intestinal. Mientras tanto,

los del bando de las proteínas animales tienen la misma carencia nutricional aunque su dieta tiene muchas menos probabilidades de cargar con las culpas en la consulta del médico. Les dirán más bien que sus problemas se deben a mutaciones genéticas o trastornos autoinmunes. Sin duda, cuando cada bando empieza a tomar distintos suplementos, a cambiar ligeramente sus rutinas y a alterar su alimentación, consiguen ligeras mejorías. Pero, en casi todos los casos, serán solo temporales porque todos siguen perdidos. Siguen basándose en meras conjeturas.

Mejorar no depende de elegir bandos ni de lo que has adoptado como sistema de creencias en ese momento... aunque se base en informes de estudios científicos que has leído. Lo importante de verdad es comprender que nos han estado engañando y que nosotros también tenemos que conocer las causas auténticas de nuestra enfermedad.

Una mente abierta

No vamos a llegar a ningún lado si tratamos a la ciencia como si fuese Dios y a aquellos que cuestionan sus teorías y descubrimientos como si fuesen tontos. La ciencia médica se ocupa de la ciencia médica. Aunque los profesionales sanitarios como individuos pueden tener las mejores intenciones, el objetivo de la gran industria no es cuidar a las personas sino a sí misma, porque tiene que defender su autoridad. Es la autoimplicación más crónica.

Seamos sinceros. Incluso en esas áreas en las que consideramos que la ciencia actual es firme como una roca, a veces muestra grietas. Si has oído hablar de retiradas de partes de prótesis de cadera o de mallas quirúrgicas para las hernias, sabrás a qué me estoy refiriendo. Son objetos tangibles diseñados con unas normas científicas muy exigentes que fueron sometidos a rigurosos ensayos científicos antes de ponerse en uso y ni siquiera ese proceso tan sumamente científico estaba garantizado. Algunos productos desarrollan problemas imprevistos y un área de la ciencia que parecía indiscutible resulta ser falible. Piensa, entonces, qué tipo de incertidumbre sigue habiendo en el conocimiento científico de las enfermedades crónicas y en cómo las limpiezas pueden aliviarlas. La limpieza 3:6:9 no es un aparato que puedas sostener en la mano, medir y analizar como algo completamente independiente del resto de ti. Es un protocolo que aprovecha

los ritmos no descubiertos del cuerpo y todos sabemos que el cuerpo humano es uno de los mayores milagros y misterios de la vida. Si, para solucionar problemas en nuestro cuerpo que la ciencia no sabe que existen, un protocolo trabaja con unas capacidades depurativas del hígado que la ciencia todavía desconoce, ¿cómo podemos confiar en una fuente que diga que la limpieza es una tontería? Repito una vez más que la ciencia es una empresa humana y que está en evolución, sobre todo en lo que respecta a la decodificación del cuerpo humano. Hace falta vigilancia, receptividad, humildad y adaptabilidad constantes para que esa obra siga progresando de verdad.

Si nunca has tenido problemas de salud, si no has sufrido durante años sin obtener respuestas para tu dolencia o si te sientes seguro en un determinado sistema de creencias médicas, científicas o nutricionales, espero que leas estas palabras con curiosidad y mente abierta. El significado que se esconde detrás de tanto síntoma y sufrimiento crónicos como existen en la actualidad es mucho más amplio de lo que se ha descubierto hasta hoy. Lo que lees en estas páginas es algo totalmente distinto de cualquier información sobre problemas de salud crónicos o sobre curación que hayas visto antes. Son unos conocimientos que han ayudado a millones de personas a curarse en las últimas décadas.

BATALLAR CONTRA LA DESINFORMACIÓN

Cuando te sientes fuerte, puede parecerte inconcebible que bañarte o cepillarte los dientes pueda resultar tan agotador como correr una maratón para las personas que sufren problemas de salud. Esa es una de las razones por las que los enfermos crónicos tienen que afrontar tanta discriminación, porque vistos desde fuera podría parecer que están «bien» o «normales». Hasta que no te pasa a ti jamás creerías que oír decir: «¡Pero si tienes un aspecto estupendo!» pueda resultar tan desmoralizador cuando lo que sientes es justo lo contrario. Es humano desear una validación de nuestro sufrimiento... y de nuestra curación. Sin embargo, en lo que respecta a las enfermedades crónicas, y a la *curación* de las enfermedades crónicas, esa validación puede estar dolorosamente ausente.

El factor de la intimidación

El escepticismo sano es bueno, siempre y cuando vaya acompañado de curiosidad y apertura mental. Sin embargo, lo que solemos ver son abusos, porque desde siempre se ha acosado a los enfermos crónicos. El acoso no es algo que todos dejamos atrás hace décadas, en el patio del colegio. Está vivo y coleando en las redes sociales, en los centros de trabajo —si es que un enfermo crónico puede seguir trabajando— e incluso en los hogares.

Hay muchísima gente que ha estado escondiendo su sufrimiento y que ahora utiliza las redes sociales para expresarse. El mundo podría llevarse una buena sorpresa. Cuando alguien comparte la historia de su enfermedad, suele encontrar aceptación en Internet o, al menos, tiene libertad para expresarse. Aunque pueden surgir dudas en los comentarios, el ruido será tolerable... hasta que empiece a curarse.

En cuanto empieza a contar que se está curando, pueden surgir los abusos de verdad. La triste verdad hoy en día es que cuando el ejército de enfermos crónicos se levanta y comienza a encontrar alivio es cuando empieza a recibir críticas y vituperios y a veces incluso un antagonismo directo. Cuando alguien encuentra una respuesta, como el zumo de apio, comienzan los acosos como si no tuviera derecho a curarse o a contarlo. Y es entonces cuando puede empezar el desfile de odio.

Es casi como si algunas personas quisieran que los enfermos crónicos siguieran reprimidos, ocultos, callados y sumisos. No quieren que estas almas valientes y olvidadas expresen la verdad de su sufrimiento o peor aún, la verdad de lo que por fin las está curando. Mantenerlos reprimidos otorga poder a las personas sin compasión. Les hace sentirse mejor que los enfermos crónicos, mejor con su yo egoísta y su falta de empatía hacia los demás. Es una forma de controlar a los que sufren una enfermedad crónica.

Como estos enfermos suelen tener problemas de autoconfianza por todo el tiempo que llevan sufriendo, una historia creciente de antagonismo puede bloquearlos de manera instantánea, que es exactamente lo que buscan los desalmados que no quieren que los enfermos crónicos recuperen su sitio ni que se levanten de entre las cenizas; no quieren que canten alegres. Desean que sigan sintiéndose incompetentes, inútiles y sin esperanza para así poder manipularlos energéticamente, sistemática y corruptamente a su antojo.

Sé que suena muy drástico. Ojalá no fuera cierto. Por muy nuevo que pueda parecer hoy en día este factor de intimidación, por muy específico de

Internet y las redes sociales que lo veamos, es una táctica que lleva siglos utilizándose. Las personas con lepra (antiguamente conocidos como leprosos) la sufrieron. Y lo mismo sucedió con los que tenían VIH en los años ochenta y noventa. Ahora les toca a los enfermos crónicos en general.

Por tanto, cuando dices la verdad acerca de las dificultades que está viviendo una persona, ya sea un ser querido o tú mismo, y cuando señalas que eso no debería ser lo normal, empezarán a escudriñar lo que dices. Si sigues adelante y compartes una información avanzada sobre cómo mejorar, muy por delante de la investigación y la ciencia médica, puedes sufrir represalias. ¿Y de dónde suelen proceder estas represalias? De los no tan enfermos o de los pocos que no sufren ningún síntoma (que, por cierto, suelen ser hombres). Recuerda siempre que el escrutinio, los detractores y la negatividad que afrontes acerca de las acciones poderosas y buenas que emprendes significan que estás haciendo lo correcto. Significan que estás marcando una diferencia... porque estimulan la envidia que existe en un mundo de disconformidad.

Recuerda también que el esfuerzo que pones en curarte es profundo y poderoso. Habla a los que necesitan esa verdad curativa, esa información curativa, esa inspiración para tener esperanza y no rendirse. Tu curación les dice a los demás que existe una forma de salir del sufrimiento y que también ellos se pueden curar si ofrecen a su cuerpo lo que este necesita realmente. Inspiras a otros a levantarse de la cama, a luchar por su libertad y su salud y a recuperarse... precisamente a esos a los que estás hablando. En el nivel espiritual no existe un trabajo más grande que cambiar la vida de las personas para que puedan ver la luz y darse cuenta de que su cuerpo no es defectuoso, que no son malas y que merecen ponerse buenas, mejorar y curarse como has hecho tú. Por tanto, el trabajo que estás haciendo al propagar la historia de tu curación supera el ruido y el escrutinio de aquellos que no tienen ninguna compasión y se preocupan por las luchas, las penalidades y el sufrimiento de los demás. Ahora estás cambiando el mundo. Debes recordar que existen observadores y oyentes silenciosos, reservados, que te encontraron cuando estaban en mitad de sus dificultades y que están tomando tus palabras muy a pecho. Quieren seguir tu consejo, tomar en serio la información que les proporcionas y ponerla en práctica para salir de las cenizas y curarse. Estamos todos juntos en esto. Debemos recordarlo.

Todos juntos en esto

Desde que empecé a compartir la información del Espíritu de la Compasión he tenido la inmensa bendición de comprobar cómo marcaba la diferencia para las personas que la encontraban. Con la publicación de la serie de libros del Médico Médium me conmovió de una forma increíble ver que esta información llegaba a todo el mundo y ayudaba a miles de personas más.

También he observado que algunos de estos mensajes han sido manipulados porque determinados individuos, intentando hacer carrera, han pretendido conseguir aplausos y notoriedad. Este enfoque llega a lo más hondo del sufrimiento de la gente y se aprovecha de él.

No es así como debería usarse jamás el don que me concedieron. El Espíritu de la Compasión es una voz para aquellos que necesitan respuestas, una fuente independiente para cualquier sistema repleto de trampas que ha malgastado tantas vidas. Nos encanta que la gente se haga experta en la información de salud que comparto y que citen esta fuente original y propaguen el mensaje de compasión por todo lo largo y ancho de este mundo con la intención de ayudar a otros. Me siento sumamente agradecido por ello. El peligro llega cuando se manipula esta información, se entremezcla y se retuerce con desinformación de moda, se cambia lo justo para que parezca original o se roba descaradamente y se atribuye a otras fuentes aparentemente creíbles que están anémicas de verdad. Esto hace que los que sufren enfermedades crónicas confíen en las fuentes que la secuestraron y la alteraron, lo que a su vez impide a aquellos que necesitan curación encontrar el camino de vuelta a la fuente original. Lo digo porque quiero que sepas protegerte a ti y a tus seres queridos del asesoramiento desviado que existe por ahí.

Este libro no es una repetición de todo lo que ya has leído. No va de un sistema de creencias que eche la culpa a tus genes o que diga que tu cuerpo es defectuoso ni pretende dar un giro a una dieta de moda rica en grasas o en proteínas para mantener a raya los síntomas. Como procede de una fuente superior, no es una teoría humana. Es información y está siendo aplicada y estudiada a medida que las personas la adoptan. Es fresca, una perspectiva completamente nueva de los síntomas que están impidiendo a

muchísimas personas avanzar en la vida, un punto de vista absolutamente novedoso de cómo curarse.

Como ya he dicho anteriormente, respeto a los críticos. Si eres uno de ellos, te respeto. Los críticos desean aprender. Trabajan. Leen este material y *luego* deciden su valor, no lo descartan sin tomarse el tiempo necesario para comprenderlo. Entiendo que puedas abordar estas páginas con recelo. Reaccionamos, juzgamos; eso es lo que hacemos. Puede ser un instinto para protegernos en determinadas circunstancias. A veces, nos saca adelante. En este caso, espero que lo reconsideres. Quizá tus recelos te impidan conocer la verdad. Podrías perder la oportunidad de ayudar a otros o a ti mismo.

Quiero que te conviertas en el nuevo experto en la forma de protegerte a ti mismo y a tu familia de los patógenos y toxinas de este mundo. Todos estamos juntos en esto y lo que pretendemos es que la gente mejore.

NO ESTÁS SOLO EN ABSOLUTO

Mucho después de que nos hayamos ido, esta información seguirá estando aquí para los que vengan a continuación. En ese sentido, es intemporal. Este planeta seguirá presentando desafíos a las gentes que habiten en él, muchas veces en forma de patógenos y otros camorristas tóxicos. El cuerpo humano seguirá teniendo la capacidad de curarse... si las próximas generaciones saben cómo acceder a sus ritmos curativos.

Muchas de las personas que han descubierto la información del Médico Médium la han incorporado a su vida familiar. Tienen la esperanza de que forme parte de su legado, que sus seres queridos sigan utilizando estos conocimientos curativos para protegerse a sí mismos cuando ellos ya no puedan hacerlo. Mientras sigamos estando aquí, a veces tendremos que luchar en favor de esta información y defendernos de los acosadores. Podremos hacerlo sabiendo mejor cuál es nuestro propósito. Podremos hacerlo incluso con sentido del humor.

Cuando no seas capaz de defenderte a ti mismo, recuerda que no estás solo ni mucho menos. Formas parte de un movimiento empoderador. Al no dejar que te pisoteen, evitarás que se lo hagan a toda esa multitud que tiene esperanzas y sueños y que no merece que el sufrimiento crónico se los arrebatte.

Gracias por acompañarme en este viaje de curación y por dedicar tu tiempo a leer este libro. Incorporar a tu vida las verdades que encontrarás en él supondrá un cambio radical para ti y para los que te rodean.

«Recuerda siempre que el escrutinio, los detractores y la negatividad que afrontes por las acciones poderosas y buenas que emprendes significan que estás haciendo lo correcto. Significa que tu luz está cambiando el mundo».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 25.

El aspecto emocional de la limpieza

Limpiarse es en sí mismo una empresa emocional. El simple hecho de cambiar nuestros alimentos del patrón al que estamos acostumbrados puede estimular las emociones. A muchos de nosotros no nos gusta cambiar y nos asusta embarcarnos en algo nuevo. E incluso en el caso de que te entusiasme probar cosas nuevas, incluidos los alimentos, quizá observes que la idea de la limpieza hace que te broten emociones.

Cambiar lo que estamos acostumbrados a comer a diario es muy complicado. A muchos nos gusta comer lo que queramos, aunque sea siempre dentro de unas directrices relativamente saludables. Una limpieza, por definición, es restrictiva. Y la 3:6:9 no es distinta. Sus restricciones tienen el objetivo de protegernos, de asegurarse de que los patógenos que habitan dentro de nosotros no reciben su alimento y mueren de hambre, de que el combustible tóxico que los alimenta también se limpia y que al mismo tiempo no nos morimos nosotros de hambre.

Muchos de nosotros tenemos heridas emocionales relacionadas con la comida, ya sea porque de niños nos dijeron lo que teníamos que comer, porque en el colegio nos obligaron a comer algo, porque nos dijeron que no comíamos bien, porque nuestra familia nos regañó o puso objeciones si comíamos de forma distinta o porque en nuestra infancia no teníamos dinero suficiente para comprar comida. Todos tenemos heridas emocionales grandes o pequeñas relacionadas con la comida. Muchas familias creen que su adolescente o adulto joven tiene un trastorno alimentario si empieza a comer como un amigo que está tomando decisiones más saludables. Entran en escena muchas preocupaciones como «¿Y las proteínas?» o «La ciencia dice que necesitas una dieta con más grasa para estar sano». Puede haber presión por parte de la familia y los amigos porque estamos abandonando la manada.

Cuando te embarcas en una limpieza, pueden llegarte preocupaciones similares. Es posible que los demás te hagan sentir que no eres normal... si «normal» es pedir una pizza todos juntos y disfrutar cada uno de una porción (o tres), salir a cenar y pedir una barbacoa o atacar un plato de macarrones con queso. Cuando intentamos comer de un modo que favorece nuestra salud, puede dispararse la inseguridad de todos los que nos rodean porque les hace cuestionarse sus propias decisiones alimentarias. Y cuando esa inseguridad se dirige y proyecta hacia nosotros, puede remover nuestras antiguas experiencias emocionales acerca de la comida. Si hace un tiempo tenías una alimentación desordenada, si luego te estabilizaste y llegaste a un punto más sano y ahora estás probando una de las limpiezas de este libro, quizá te entristezca observar que los que te rodean empiezan a temer que hayas vuelto a los desórdenes alimentarios. Puede hacer despertar algo de lo que pasaste en tus momentos más oscuros.

Ten en cuenta que todo el mundo alberga asuntos relacionados con la comida. No hay nadie que no los tenga porque jamás se ha dado una situación perfecta para ella. Nuestros antepasados guardaron cola durante la Depresión para conseguir una hogaza de pan y jamás lo olvidaron. Y transmitieron su historia. Es posible también que tú mismo vivieras aquella época y que sufieras el racionamiento, además de las veces en las que has escuchado hablar a tus propios ancestros de cosechas desastrosas o escasez de comida en épocas de guerra. Si nos remontamos hasta el inicio de los tiempos, la preocupación ha estado presente en nuestra relación con la comida porque esta forma parte de nuestra supervivencia. De generación en generación, es lo que se nos ha inculcado.

Muchos hermanos a la mesa, sin suficiente comida para todos, y todo el mundo levantándose de ella hambriento noche tras noche. Esto puede dar lugar, ya de adulto, a importantes particularidades acerca de la comida, incluso en el caso de que las preferencias estén tan inculcadas en nosotros como técnicas de supervivencia que no seamos conscientes de ellas o que nadie pueda etiquetarlas como un trastorno alimentario. Las técnicas de supervivencia relacionadas con la comida también pueden repetirse una generación tras otra y volver a darse muchísimas variedades distintas de particularidades, ya sea porque las aprendimos de nuestros padres o abuelos o porque las circunstancias complicadas se han repetido. La familia no siempre cree que existan trastornos alimentarios en ella porque estos se

convierten en normales. Y los familiares que nos precedieron también nos han transmitido la desinformación y las teorías equivocadas acerca de la comida. El lavado de cerebro de hace unas décadas acerca de las proteínas se perpetúa. La disponibilidad y el precio accesible de alimentos frescos, la necesidad de depender de comida enlatada o rápida son distintos para cada persona y provocan desequilibrios en todos nosotros.

Así es, la alimentación de todo el mundo está desequilibrada. Cuando un profesional sanitario nos dice que tenemos que seguir una dieta equilibrada, ¿quién puede decir que su dieta «equilibrada» es correcta o incluso si efectivamente está equilibrada? Nadie. Es una decisión que toma alguien por ahí sobre lo que deberíamos o no comer, una opinión que luego enseña a un grupo de profesionales y les hace creer en ella. Las creencias e interpretaciones de lo que significa equilibrado están desenfrenadas, son heredadas y están en todas partes.

Y, al mismo tiempo, hay muchísima gente que sufre un montón de problemas de salud, que alberga patógenos activos dentro de su cuerpo que le están provocando síntomas y enfermedades y nadie sabe por qué, ni los médicos ni los dietistas. Si queremos cambiarlo y curarnos, tenemos que cambiar nuestra alimentación. La información del Médico Médium que me transmite el Espíritu de la Compasión se centra en unos datos concretos acerca de lo que se debe y no comer en situaciones personales e individuales, porque lanzar de forma indiscriminada el término «equilibrado» no es una respuesta. ¿Equilibrado para quién? ¿Para qué problema de salud? ¿Quién sabe realmente qué debe comer y qué no si ni siquiera conoce las razones auténticas de las enfermedades? Todo son suposiciones.

Por tanto, no te sientas intimidado cuando oigas hablar de *dieta equilibrada*. Los que promueven esa idea están confundidos y equivocados. Todo el mundo tiene problemas relacionados con la alimentación, incluso aquellos que afirman que no fundamentan su vida alrededor de la comida, que se limitan a vivirla. «No pienso en la comida» o «no estoy atrapado por normas relacionadas con la alimentación». Todo esto es en realidad señal de que la persona es prisionera de lo que come. Todos estamos obsesionados por la comida, ya sea por distintos gustos, por cosas que nos desagradan o por problemas emocionales. Una experiencia tan simple como una canguro que le da un cachete a un niño en la mano por intentar coger la lata de las

galletas puede dejar una impresión duradera, y eso sin que haya llegado siquiera a comerlas. Es interminable. Un... retorcimiento mental interminable. Pero no todo es negativo. Ni remotamente. La comida es vida. *Tenemos* que pensar en lo que comemos. Es una realidad, y nadie está por encima de la realidad. Es parte de la condición humana aquí, en la Tierra.

Tenlo siempre en cuenta cuando te embarques en tu limpieza. Si te surgen emociones, es perfectamente natural... y en un momento veremos por qué. Si notas antojos, también estos tienen su explicación. Vivimos con muchas cosas almacenadas dentro de nosotros —emociones, toxinas, virus, bacterias improductivas— y están más unidas entre sí de lo que nadie podría imaginar. La limpieza 3:6:9 y las otras del Médico Médium son formas de liberarlas con seguridad. Si no todos los momentos de una limpieza son alegres y brillantes ni están listos para las redes sociales, no te preocupes. Ahora eres tú quien pilota tu barco y los altibajos son como olas de emoción que van y vienen y que forman parte de un ritmo más amplio. Mantén la mirada fija en el horizonte y sé consciente de que todo ello es beneficioso, que te está preparando para que puedas cosechar tus recompensas mucho después de que haya terminado la limpieza y te está conduciendo a un lugar mejor y más sano.

DECODIFICAR LOS ANTOJOS

Cuando hagas las limpiezas de este libro, no necesariamente vas a experimentar antojos porque esos varían de una persona a otra y de un día a otro, incluso de un minuto a otro. Pero, si llegas a notarlos, debes saber que son muy naturales... y, para librarte de ellos, te resultará útil saber por qué se producen.

Extinción de los patógenos

En primer lugar, dejemos claro que un antojo de hamburguesa con beicon o de sándwich de salchicha, huevo y queso cuando estás haciendo una limpieza no significa que tu cuerpo te esté diciendo que necesitas grasas o proteínas. *Sí* es una señal que procede del interior de tu cuerpo... aunque no se origina *en* tu propio cuerpo y su objetivo no es ayudarte. Cuando nos abstenemos de comer los alimentos que nos dan consuelo, las emociones empiezan a surgir. Uno de los motivos por los que se producen antojos es

que, cuando no comemos alimentos problemáticos, los virus y las bacterias improductivas empiezan a morir de hambre. Como no están recibiendo aquello que quieren (como huevos, gluten y lácteos), comienzan a excretar sustancias químicas que penetran en nuestro cerebro, estimulan a los receptores de los mensajes de hambre y desencadenan el deseo de tomar este tipo de comidas.

Cuando lo sabes, es posible que te resulte mucho más fácil distanciarte de un antojo y dejar que pase... porque no quieres estar a la entera disposición y a la llamada de una cepa vírica o bacteriana, ¿verdad? Quieres ser el que lleva el control, el que retira la fuente que alimenta al patógeno y lo expulsa del cuerpo. Puedes incluso tomar los antojos como una buena señal que indica que los virus y bacterias de tu cuerpo están perdiendo fuerza... y lloriqueando un poco al salir.

Como ya leíste en el capítulo 20, «El poder curativo de tu cuerpo», algunos nos sentimos un poco más enfermos cuando empezamos a limpiarnos. Esto también puede tener un efecto emocional. Puede remover el miedo y la duda de que la limpieza sea lo correcto y hacer que nos cuestionemos si deberíamos volver a nuestra alimentación habitual. Como mínimo, puede hacernos añorar los alimentos que nos dan consuelo. Resulta útil saber lo que está sucediendo realmente: que a menudo tenemos virus y no lo sabemos, y que los virus y también las neurotoxinas y dermatoxinas han llenado nuestras células grasas. Estas células nos protegen en la vida cotidiana y hacen que nos sintamos menos enfermos porque actúan como tampón. Cuando empezamos a limpiarlas, lo que significa que los virus y los desechos víricos que han absorbido comienzan a liberarse, es cuando puedes sentirte ligeramente indispuesto durante un tiempo breve. No hace falta estar gordo para experimentarlo; no estoy hablando de las células grasas que pueden ser visibles como sobrepeso. Todos albergamos en nuestros órganos este tipo de células capaces de tener virus y desechos víricos en suspensión, y por tanto cualquiera puede experimentar estos efectos cuando se limpian. Aunque nos preocupe la posibilidad de estar temporalmente yendo hacia atrás, en realidad es una señal de liberación que nos permitirá avanzar.

Si una persona se siente más enferma durante una limpieza y sufre una fatiga más pronunciada, es señal de que lleva mucho tiempo albergando virus. Significa que las neurotoxinas —ya sean de una de las más de treinta

variedades del herpes zóster, de las más de sesenta de VEB, del herpes simple, del VHH-6, del citomegalovirus o de las muchas otras variedades de virus no descubiertos de la familia de los herpes— ya están saturando su cuerpo y provocándole la enfermedad. Cuando se limpia, lo que hace es sacar más neurotoxinas aún. Por muy complicado que pueda parecer, es lo que tenemos que hacer para curarnos. Necesitamos que los virus se mueran y, cuando lo hacen, sueltan neurotoxinas y dermatoxinas. No nos serviría de nada mantener la acumulación de neurotoxinas ni mantener los virus vivos y activos. A la larga, matar de hambre a los virus y estimular el sistema inmunitario con una limpieza no hará más que ayudarte para que puedas librarte totalmente de tu enfermedad. Puedes protegerte en los altibajos del proceso de curación sabiendo que, a pesar de todo, estás haciendo un progreso increíble.

En la sección «Más secretos de la limpieza vírica», en este mismo capítulo, encontrarás más datos sobre el aspecto emocional de la limpieza de las neurotoxinas víricas.

Liberación de adrenalina

Cuando evitamos consumir determinados alimentos, los que provocan los antojos no son siempre los patógenos. En ocasiones tienen un componente emocional. En lo que respecta a la comida y las emociones, la gente suele pertenecer a una de dos escuelas. En una de ellas están aquellos que comen para evitar pensar en el dolor. Cuando pertenecemos a ella y eliminamos de nuestra dieta una serie de alimentos que nos dan consuelo, a veces empezamos a experimentar sentimientos nuevos que estábamos intentando reprimir con la comida. Esa tristeza, esa soledad, ese miedo, esa vergüenza, esa culpa o ese enfado, tan viejos y conocidos, tienden un velo de sombra sobre nuestros pensamientos o incluso se introducen en nosotros y nos encogen el estómago o el pecho, y en ese momento los placeres de la pizza, de los macarrones con queso o de los helados nos parecen el antídoto perfecto.

Y digo que «intentamos» reprimirlos porque ¿crees que comer reprime realmente las emociones? Solo temporalmente. ¿Y nuestro objetivo es realmente reprimirlos? Probablemente no... lo más seguro es que sea la curación. En ocasiones puede producirse una auténtica represión emocional,

cuando te han herido y la adrenalina que cobija el dolor del trauma se almacena en lo más profundo de las neuronas de los centros emocionales del cerebro. Y esto no suele ser malo; los muros emocionales están ahí para protegernos. Sin embargo, aparte de estos traumas realmente reprimidos, el dolor tiende a aflorar de nuevo. Cuando empezamos a darle vueltas otra vez, sentimos el impulso de volver a tomar determinados alimentos y eso puede seguir sucediendo una y otra vez si no sabemos qué comidas son las que realmente ayudan a curar nuestro cerebro y nuestro cuerpo.

Uno de los motivos que nos llevan a consumir alimentos reconfortantes es empapar la adrenalina que acompaña a las alteraciones o conflictos emocionales. Este tipo de alimentos (tacos, nachos, pizza, macarrones con queso, helado, espaguetis con albóndigas, tortitas, patatas fritas, langosta con mantequilla, alitas de pollo, bocadillos de fiambre, queso gratinado, huevos fritos) suelen ser muy grasientos y esa grasa es precisamente la que empapa la adrenalina y la atrapa en nuestras células grasas que, a su vez, se introducen en nuestros órganos. El punto clave es el siguiente: la adrenalina alberga información. Aquella que se segregó en momentos de enorme emoción contiene la información relacionada con el miedo, el dolor, la traición, los daños o la sobrecarga de estrés que estábamos experimentando entonces.

En el momento en que empezamos a retirar estos alimentos reconfortantes —por ejemplo, cuando hacemos una de las limpiezas de este libro—, las células grasas viejas comienzan a disolverse, lo que libera la adrenalina que tenían atrapada. Entonces pueden aflorar las emociones antiguas que estaban unidas a ella y eso puede impulsarnos a recurrir a los alimentos que tomamos la última vez para volver a acallarlas. Racionalmente sabemos que coger esa pizza (ya sea normal o incluso vegana), ese helado (con lácteos o sin ellos) o esas pastas (normales o sin gluten) puede conducirnos a ciclos de tristeza y depresión. La gratificación que nos aportan los alimentos de consuelo tradicionales dura solo un tiempo determinado y solo podemos tomar una cantidad concreta de ellos. Sin embargo, los antojos no tienen nada que ver con la mente racional. Entonces, ¿cómo podemos manejar la atracción magnética de la tentación? La respuesta es conectándonos a este nuevo conocimiento acerca de las razones fisiológicas que hacen surgir estos antojos. El conocimiento nos da poder. Las limpiezas de este libro implican comer una serie de alimentos

que te ayudan a limpiar la adrenalina y a no almacenarla y pueden consolarte al mismo tiempo en el plano espiritual y del alma.

Pero no nos olvidemos de la otra escuela de las emociones y la comida. En ella están los que prefieren no comer cuando tienen dolor. Este enfoque, que a menudo se desencadena porque las emociones nos quitan el hambre o hacen que nos sintamos mal, puede convertirse en una adicción a no tener apetito que nos lleva a tener miedo de comer porque nos parece una pérdida de control. Ya tenemos la sensación de no controlar nuestro entorno o las situaciones que se producen a nuestro alrededor o alrededor de las personas que forman parte de nuestra vida y por eso, ya sea de forma consciente o inconsciente, intentamos ejercer un control extremo sobre lo que nos metemos en la boca (los pertenecientes a la otra escuela, los que comen demasiado, también suelen tener problemas de pérdida de control; lo que pasa es que abordan la sensación de una manera diferente). A los que evitan comer también pueden aflorarles antojos de comida, y de una forma muy intensa, pero su antojo todavía más fuerte es *no* comer o comer muy poquito. Pero la gente no siempre se queda en este patrón para siempre. A veces el hambre puede convertirse en algo avasallador —porque el cuerpo solo puede resistir un tiempo sustituyendo el azúcar en sangre crítico por adrenalina— hasta el punto de que la persona acaba pasándose a la otra escuela. Nuestros órganos, y sobre todo el cerebro, necesitan el azúcar natural de la glucosa para alimentar las células y mantenernos fuertes y capaces de funcionar. De repente, alguien que no quería comer puede empezar a echar mano de aquellos alimentos que llevaba tanto tiempo intentando evitar... y también en este caso, a menos que sepan qué comidas son las que ayudan realmente al cerebro y al cuerpo a curarse.

Liberación de toxinas

La adrenalina no es lo único que se almacena en nuestros órganos y nuestras células grasas. La acompañan las toxinas medioambientales y patógenas así como las de los propios alimentos problemáticos. Cuando empezamos a limpiarnos, estas toxinas pueden empezar a aflorar mientras viajan por la sangre para salir del cuerpo y con ellas pueden llegar antojos por aquellos alimentos que las atraparon. Tomemos, por ejemplo, la pizza. Cuando te embarcas en una limpieza que la retira, tu cuerpo puede por fin

empezar a librarse de los recuerdos de ese alimento que tiene enterrados. Y junto con las células grasas y los residuos de la pizza surgirán también las toxinas que tu cuerpo estaba intentando procesar y expulsar cuando la comiste... o el gluten de la masa, sustancias químicas como los antibióticos de los productos lácteos, hormonas tóxicas, metales pesados u otras toxinas que contenía y que tuviste que enterrar porque en ese momento la prioridad era procesar el alimento problemático.

Cuando surgen antojos como resultado de esta liberación de toxinas, debemos también tomarlos como una buena señal de que tu organismo se está limpiando. Y volviendo a la idea de que un antojo intenso y concreto de un alimento no significa que tu cuerpo está sufriendo una carencia: si te abrumba la necesidad de tomar una hamburguesa de queso y beicon mientras te estás limpiando, es muy probable que signifique que tu cuerpo está soltando el combustible patogénico que estaba dentro de ella o de algún alimento similar que tomaste en el pasado. Y eso es exactamente el motivo de que estés haciendo la limpieza: para soltarlo. Si interrumpes el proceso y te lo tomas, estarás actuando en contra de tu intención. No necesitas malgastar energía mental descifrando lo que el antojo te está diciendo porque ahora ya lo sabes: es el exterminio de los patógenos, la disolución de las células grasas y la liberación de adrenalina y sustancias tóxicas. La mejor forma de colaborar con tu proceso de curación es recurrir a algunos de los alimentos sabrosos de la limpieza y recordar por qué la estás haciendo.

Liberación de los líquidos retenidos

Cuando nos estamos depurando, no estamos liberando solo células grasas. También estamos limpiando el líquido tóxico de nuestro sistema linfático. Cuando el organismo está saturado de alimentos problemáticos, las glándulas linfáticas se llenan de una pasta estancada densa y amarilla cargada de venenos y toxinas, desde subproductos víricos y bacterianos a la adrenalina segregada durante esas situaciones intensas o los venenos y toxinas que han rebotado del hígado y han quedado atrapados en el sistema linfático. Por muy contaminado que esté este líquido, es protector; está ahí, en el sistema linfático, para mantener las toxinas ligeramente diluidas de manera que su concentración resulte menos agresiva.

A medida que el líquido va estando cada vez más contaminado con sustancias problemáticas, empezamos a retener agua. Esto puede hacernos pesar más y favorecer un problema de peso que quizá malinterpretemos como una simple acumulación de grasa. En la mayoría de los casos, una parte significativa del aumento de peso es, en realidad, retención de líquidos. Una persona puede estar cargando con dos, cinco, siete o diez kilos de líquido retenido porque su sistema linfático está esforzándose por mantener las toxinas suspendidas en él. Puedes, por ejemplo, tener un sobrepeso de veinte kilos de los cuales entre siete y diez pueden ser una retención de este líquido viscoso. Hay situaciones incluso en la que una persona tiene cincuenta kilos de más y entre quince y veinte de ellos son retención de agua. Aunque no en todos los casos son tantos, mucha gente sí tiene muchos.

Cuando las personas empiezan a cambiar la dieta y a depurarse con una de estas limpiezas, pueden experimentar al principio una pérdida de peso rápida a medida que este líquido contaminado sale del sistema linfático en dirección a los riñones y las glándulas sudoríparas para ser eliminado. Es un proceso saludable y positivo. También puede ir acompañado de emociones, porque esta acumulación de líquido puede contener adrenalina de situaciones emocionales antiguas, una gran cantidad de subproductos patogénicos (tanto bacterianos como víricos) y otras toxinas. Cuando se liberan, pueden aflorar oleadas de pena, miedo, culpabilidad, vergüenza o la sensación de estar perdido y confuso. Como viste anteriormente, las toxinas tienen una gran intensidad emocional. Algunas de estas oleadas serán más grandes y otras más pequeñas y pueden ir acompañadas de antojos. Lo importante es capear estas tormentas cortas y temporales en las que todo se está liberando para así salir de la situación sin cargas y más fuerte cuando se calmen las olas y el cielo se despeje.

CÓMO AFRONTARLO

Si alguna vez has experimentado emociones relacionadas con la comida, por muy ligeras que hayan sido (y todo el mundo lo ha hecho), podrías notar que algunas de ellas afloran cuando haces la limpieza 3:6:9 o cualquier otra. Al no poder contar con tus alimentos de consuelo habituales para que te distraigan del dolor cotidiano y la aflicción de aquello que has

sufrido en la vida, podrías empezar a echar de menos tu café elegante, tu té matcha con leche, tu bollito con queso en crema o incluso algunos alimentos a los que no has recurrido desde hace un tiempo por las razones que acabamos de analizar.

Sin embargo, estos antojos no te quitarán tu fuerza porque esto es lo que hace que las limpiezas del Médico Médium sean distintas de todas aquellas de las que has oído hablar o que has probado: están diseñadas para alimentarte. Para nutrirte. Para ofrecerte apoyo emocional e incluso espiritual mientras te ayudan a curarte en un nivel físico más profundo... lo que, a la larga, ayuda a que los antojos pierdan poder en tu vida.

Mientras te estás limpiando, ¿puede resultarte duro echar de menos los alimentos que te dan consuelo? Por supuesto. De todas formas, no tienes muchas oportunidades de darle vueltas a eso porque a lo largo del día estarás recurriendo a una bebida, una comida o un tentempié que aporte a tu cerebro el combustible que necesita para repararse, que alegra a tu hígado y que resulta fácil de digerir. Esta combinación puede constituir un alivio enorme; no tenemos ni idea de hasta qué punto un hígado sobrecalentado y sobrecargado y un tracto digestivo forzado pueden afectar a nuestro estado mental.

Y el refuerzo del cerebro —el auténtico refuerzo del cerebro— puede ser toda una revelación. Estamos demasiado acostumbrados a matar de hambre a este órgano (y al resto del cuerpo) privándolo de glucosa; el exceso de grasa en la sangre evita que las células puedan acceder a este combustible crucial y absorberlo. Cuando disminuimos la grasa de nuestra dieta y las células cerebrales empiezan a recibir glucosa de calidad, por no hablar de sales minerales ricas procedentes de fuentes vivas como el zumo de apio, nuestro cerebro puede curarse y funcionar a un nivel nuevo, lo que cambia toda nuestra relación con los antojos y las emociones complicadas.

Algunas de las limpiezas que existen por ahí son temerarias. Es correcto estar precavido de cómo pueden afectarte en el aspecto emocional. Hasta el ayuno a base de agua, que sí cumple su función cuando se hace correctamente, puede provocar una inundación de procesamiento emocional y resultar demasiado intenso para alguien que haya sufrido traumas.

Las de este libro, por el contrario, están diseñadas para alimentarte y salvaguardarte. Pueden cambiar totalmente tu relación con la comida. La 3:6:9 no está pensada para dar rienda suelta a experiencias pasadas terribles

ni para torturarte con un episodio malo. Su objetivo es ofrecer curación. Siempre y cuando sigas sus instrucciones y no comas demasiado poco poniéndote en modo inanición porque crees que eso es lo que debería ser una limpieza, cuando se liberan, las emociones no pueden hacer daño gracias a la glucosa vital que tanto esta como todas las demás limpiezas del Médico Médium aportan al cerebro.

Voy a repetirlo una vez más: la glucosa protege la estabilidad emocional. Te protege contra los síntomas del estrés postraumático y el trauma emocional. Cuando entramos en territorio peligroso es cuando sufrimos carencia de glucosa por limpiezas de otro tipo, por no mencionar las dietas cotidianas carentes de azúcar natural procedente de la fruta fresca y otras fuentes similares. Si no mantenemos el cerebro frío con glucosa y protegemos sus centros emocionales, podemos entrar en déficit y es entonces cuando somos susceptibles de una recaída del trauma. La limpieza 3:6:9 está creada para hacer todo lo contrario. Incluso en la monodieta recibes suficiente glucosa. Es parte del objetivo mismo de cualquier limpieza del Médico Médium. La glucosa es fundamental.

Sé amable contigo mismo

La idea de eliminar alimentos de tu dieta, aunque sea durante el breve espacio de tiempo que dura una minilimpieza, puede tener sus implicaciones. Sobre todo en el caso de las mujeres, los mensajes sociales llevan demasiado tiempo uniendo la vergüenza con la elección de alimentos. Siempre he dicho que no soy un policía de la comida, y nunca lo seré. Recuerda que cuando ves una recomendación del Médico Médium para limitar o eliminar temporalmente un alimento concreto, nunca lleva un juicio aparejado. Una limpieza del Médico Médium jamás tiene nada que ver con el virtuosismo ni con la vergüenza. Su objetivo es la curación. Y desde una perspectiva médica, vergüenza no equivale a curación porque nos hace segregarse una dura mezcla de adrenalina que resulta corrosiva y abrasiva para el sistema nervioso y puede debilitar nuestro sistema inmunitario.

Si partes con las mejores intenciones para tu salud y luego tienes una jornada terrible y estresante con una cita tras otra, estás demasiado hambriento y recurres a cualquier cosa que no esté incluida en la limpieza

porque la tienes justo a tu lado en la sala de descanso, ¿significa eso que debes sentirte culpable? No, jamás. Sea cual fuere la elección que hagas en un momento dado, jamás será «mala» ni vergonzosa. Es solo eso, una elección que has tomado, y la próxima vez podrás escoger otra cosa. En el caso de la limpieza 3:6:9, significará que tendrás que volver al día 1 porque, cuando tomamos algo que está fuera de sus directrices, interrumpimos el proceso. En esos momentos de antojos intensos, quizá te resulte útil plantearte lo siguiente: «¿Me apetece volver a empezar otra vez desde el principio? ¿O prefiero superar este antojo?».

(En las limpiezas de la tercera parte del libro tendrás que añadir tres días al final si las rompes a la mitad. Por ejemplo, si estás haciendo treinta días de la Limpieza matinal y a la segunda semana te tomas un café con leche, vuelve a ella y añade tres días al final, con lo que serán treinta y tres en total).

Cuando tomas algo que sabes que no te acerca al alivio de tus síntomas, castigarte a ti mismo no está contemplado. En lugar de entrar en ese esquema mental, intenta recordar con suavidad que físicamente la mejor elección que puedes hacer es ser amable contigo mismo. ¿Y cómo es esa amabilidad? Podría parecer que el triunfo supremo sobre la vergüenza relacionada con la alimentación sería comer lo que quieras en cualquier momento. Ojalá fuese así. Puedes hacerlo. Sin duda es una opción, si tus recursos te lo permiten. Eso sí, te conducirá por una ruta en la que acabarás estando más enfermo. La autocompasión es algo parecido a una pausa cuando quieres coger impulso para echar mano de un alimento que no forma parte de la limpieza. Es más bien una pregunta que abarca un plano más general: «¿Me apetece volver a empezar desde el principio?».

Y yo creo que mostrarías respeto hacia ti mismo si la respuesta fuera que esta vez has tomado una decisión que desearías no haber tomado. Lo más probable es que, si comes un alimento problemático en medio de la limpieza, vayas a notar una diferencia lo suficientemente grande en el intestino, en el estado de ánimo o en cualquier otro aspecto que la próxima vez te animará a elegir un alimento curativo.

No seas un héroe

Otra forma de mostrar compasión hacia ti mismo es planificar con antelación teniendo en cuenta la verdad fundamental de que vas a tener apetito. El hambre es una señal de vida. No tienes que demostrar nada pasando toda la mañana sin desayunar o saltándote la comida. ¡Por tanto, no intentes ser un héroe comiendo menos de lo debido durante una limpieza! No beneficia a nadie, y mucho menos a ti. Lo único que consigue es que empieces a funcionar a base de adrenalina y te canses, te sientas irritable y te entre un hambre feroz (un tema habitual en las personas que hacen ayuno intermitente) hasta el punto de que la tentación de coger algo que te haga romper la limpieza y tener que empezar otra vez desde el principio sea demasiado fuerte.

Siempre que puedas, planifica con antelación. Prepara tus aperitivos y comidas para los días en que no vas a estar en casa o cuando sepas que estarás demasiado ocupado a mediodía para hacer una pausa y ocuparte de la cocina. Sopesa la posibilidad de encargar cestas de productos frescos, si eso es lo que necesitas para tener siempre a mano ingredientes suficientes y para que resulten más baratos. Llévate un termo con comida al trabajo o cuando salgas a hacer recados u otras obligaciones. Pensar un poco más al principio te supondrá un gran ahorro cuando estés en mitad de un día estresante, de repente te des cuenta de que necesitas comer y lo único que te apetezca sea echar mano de un sándwich de atún de la bandeja de esa comida de trabajo a la que no tienes más remedio que asistir.

A la larga resulta mucho más eficaz anticipar nuestras necesidades en lugar de fingir que no las tenemos. Nos ayuda a permanecer serenos ante los antojos... que, en cierto sentido, suelen ser solo superficiales. Nuestro anhelo más profundo es sentirnos bien. Aunque puedas oír lo contrario, nadie quiere estar enfermo. Todos tenemos un impulso innato a estar bien. Lo que pasa es que hasta ahora no nos habían dado las herramientas necesarias para conseguirlo. Ahora que ya disponemos de opciones curativas al alcance de nuestra mano, estamos mucho mejor colocados para escuchar ese anhelo profundo y tomar la decisión que va a mantenernos en la limpieza para que nuestro cuerpo pueda continuar su proceso de eliminación y reparación.

A medida que te vayas curando, es probable que observes que los antojos superficiales de comida empiezan a aliviarse. Algunos se despejarán porque el hígado y el cerebro ya no estarán tan sobrecargados como antes y habrán

comenzado a reabastecerse correctamente de glucosa, lo que te aportará un cierto alivio de algunas de las emociones que te lanzaban hacia determinados alimentos de consuelo. Otros desaparecerán porque llevar suficiente tiempo alejado de los alimentos problemáticos te otorgará una cierta distancia que te permitirá sentir la diferencia que supone no tomarlos; te darás cuenta de que algunos estaban interfiriendo directamente en el aparato digestivo, la función neuronal y otros procesos del organismo. Y habrá otros que se irán porque los alimentos curativos de las limpiezas del Médico Médium que aparecen en este libro te ofrecen un apoyo emocional y espiritual directo (en la obra *Alimentos que cambian tu vida* encontrarás más información sobre cómo se produce).

El objetivo de la comida es nutrirnos, y llegamos a disfrutarlo.

GRASAS Y SENTIMIENTOS

Tras un periodo prolongado de limpieza en el que has evitado el consumo de grasas radicales, volver a tomar grasa puede requerir un cierto ajuste. La razón principal para disminuirlas o eliminarlas es aliviar la carga del hígado. Básicamente estamos comiendo para este órgano, para que sirva al cerebro y al resto del cuerpo y, como ya hemos dejado claro, la comida y el hecho de comer activan el núcleo emocional de todos nosotros. Tenemos muchos asuntos pendientes relacionados con ellos, tanto de nuestra infancia como de nuestra vida en este mundo tan duro, y el hecho de mantenernos alejados de determinados alimentos que nos dan consuelo se traduce en el conjunto de experiencias que acabamos de analizar. Veamos ahora los sentimientos que afloran específicamente en relación con las grasas radicales.

Volver a la vida

¿Qué sucede después de la limpieza, cuando empezamos a diversificar otra vez lo que comemos? También en este momento pueden aflorar emociones. Esto se debe a que, al final de una limpieza, solemos tener la sensación de haber logrado algo y nos sentimos emocionalmente fuertes. En ocasiones tenemos tal subidón que ni siquiera estamos seguros de si queremos volver a la vida normal. Por tanto, en el periodo posterior a una limpieza, si estamos sometidos a algo de estrés o a un desencadenante

emocional y un alimento nos llama en la tienda y decidimos comerlo, aunque sea algo saludable como tahini o aguacate, podemos sentirnos algo culpables. Es posible que nos surjan sentimientos de derrota o de fracaso. Quizá tengamos la sensación de que hemos anulado, invertido o ralentizado nuestro proceso de curación. Sin embargo, aunque al principio sea eso lo que sentimos, no podemos verlo así. Debemos creer más bien que hemos tenido éxito. Tanto si habíamos dejado totalmente las grasas radicales como si simplemente habíamos reducido su consumo, constituye todo un logro para el hígado y ha hecho avanzar nuestro proceso de curación.

Sin duda debemos hacer una distinción. Echar mano de unas magdalenas repletas de manteca, freír un poco de beicon o meter una pizza congelada en el horno no es lo mismo que reintroducir en nuestra dieta el tahini y el aguacate. Incluso en esos casos en los que nos desatamos y tomamos tarta de chocolate, pizza o algún otro alimento no precisamente ideal, tenemos que seguir viendo nuestros logros. No podemos castigarnos por haber caído en un vicio.

Si queremos sentirnos lo mejor posible, entonces sí es maravilloso mantener al mínimo el consumo de grasas después de una limpieza como la 3:6:9. Seguir la Limpieza matinal por costumbre en la vida cotidiana resulta muy beneficioso. Y a tu cuerpo le encantará si limitas las grasas radicales solo a las de mayor calidad, las consumes solo dos o tres días por semana (y únicamente a la hora de comer o después). Eso significa que estarás cuatro o cinco días a la semana evitando totalmente el consumo de grasas radicales. Puedes incluso seguir sin tomarlas, mantenerlas fuera de tu dieta todo el tiempo que quieras. Si esto no te parece factible, no por ello merecerás ninguna crítica. Es un simple dato para aquel que esté seriamente centrado y lo desee como opción.

Cualquier paso que damos para limpiarnos es un gran logro. Tenemos que mirar lo que hemos conseguido porque, independientemente del tiempo que hayamos estado haciendo la limpieza 3:6:9, habremos alcanzado un cierto nivel de curación, aunque la hayamos dejado al cabo de tres días. Tenemos que reconocerlo y celebrarlo. Si después necesitas volver y vivir en el mundo en el que estás viviendo, tu objetivo será ver si puedes seguir evitando el consumo de huevos, leche, queso, mantequilla, gluten y algunos de los demás alimentos problemáticos principales que se detallan en el capítulo 7. Si no te resulta factible y necesitas volver a tomar huevos, leche,

queso, mantequilla y demás, tu cuerpo te va a querer por lo que hiciste en los nueve días de la limpieza. Alcanzaste un enorme logro con ella. Conseguiste la mayor limpieza corporal que podrías hacer, una que accedió al ciclo oculto de liberación y reparación de tu hígado, y este órgano es fundamental para tu bienestar. Con esto quiero decir que no podemos castigarnos por no ser capaces de mantener los protocolos de la 3:6:9 en nuestra vida cotidiana. Hay muchas probabilidades de que, en su momento, dejes de forma natural los huevos, la leche, el queso, la mantequilla, el gluten y otros productos porque notarás una diferencia importante que te motivará a llevar tu salud al siguiente nivel.

Sentimientos físicos

Volver a consumir grasas radicales después de una limpieza puede afectarte de manera física, además de emocional. Probablemente dejaste de tomarlas por primera vez en tu vida. Aparte de todo el resto del trabajo que hiciste para reforzar tu limpieza con comidas y bebidas especiales en momentos concretos, eso por sí solo ya es increíble. Si vuelves directamente a tu consumo normal de grasas, ya sea tahini o pollo, es fácil que te sientas incómodo. Puede deberse, en parte, a que estás obligando a tu cuerpo a producir un montón de bilis justo después de las vacaciones que le diste. El otro motivo es que quizá te des cuenta de lo duros que resultaban para tu cuerpo los niveles altos de grasa.

Cuando estás un tiempo suficiente sin tomar grasa, como cuando haces la limpieza 3:6:9, te acostumbras a enviar glucosa directamente al cerebro, quizá por primera vez en tu vida. La experiencia de alimentar mejor a las neuronas, de que los neurotransmisores reciban más electrolitos y de que el cerebro aumente sus reservas de glucógeno puede cambiarte la vida. Por tanto, cuando pasas de esa libertad a tener de nuevo la sangre densa por el exceso de grasa, puedes notar efectos mentales y emocionales, porque la grasa de la sangre impide que la glucosa llegue correctamente al cerebro. Si estás todo el día tomando grasas radicales, jamás habrá un hueco en el que tu cerebro pueda conseguir lo que realmente desea. El nivel de electrolitos del cerebro cae, las sustancias químicas neurotransmisoras se debilitan y pierdes el suministro de glucosa, el recurso que te permite pensar con

claridad y ser mentalmente fuerte. Y eso tiene consecuencias en cómo te sientes... sobre todo cuando has estado obteniendo justo lo que necesitas.

También hay veces en las que te cansas al volver a tomar grasas radicales, y se debe una vez más a que observas cómo te han estado afectando todo el tiempo. Su digestión supone un trabajo enorme para el aparato digestivo. Cuando liberas tu cuerpo de esta carga, de tener que procesarlas todo el santo día, experimentas por fin un alivio temporal en este esfuerzo de tu organismo. Al volver a consumirlas, quizá te sientas un poco bajo de ánimo porque te has acostumbrado a la diferencia que supone que tu cerebro y tu cuerpo no tengan tanto trabajo extra. Algunas personas poseen la sensibilidad suficiente para percibir que, en el momento en que vuelven a introducir en su dieta las grasas radicales, se dan cuenta de cómo solían sentirse. Quizá te hagas la siguiente reflexión: ¿estaba siempre algo triste, confuso, descentrado, desarraigado?

El proceso de recuperación que conseguiste durante la limpieza 3:6:9 mejoró tus neuronas, tus neurotransmisores, tu función cerebral y tu sistema inmunitario, y eso significa que después tendrás la posibilidad de ser una persona más sana, más viable, mentalmente más fuerte. Cuando vuelves a tomar tahini, aguacate, frutos secos, semillas o aceite de oliva u otras grasas radicales que quizá no sean tan sanas, tienes la posibilidad de tomar decisiones mejores acerca de cuánta cantidad tomas y a qué hora del día, porque ahora eres capaz de detectar las diferencias sutiles en la forma en la que te afecta lo que comes. No tendrás tantas posibilidades de tragarte cualquier bazofia que antes considerabas un capricho que merecía la pena y que ahora ves como algo venenoso. Si mantienes un poco alta la guardia, las antenas, puedes protegerte más a ti y a tu familia porque ahora ya sabes cuáles son las auténticas necesidades de tu cuerpo.

En esto existen unas sutilezas clave, unas diferencias entre lo que tu cuerpo necesita realmente y *pensar* que estás en contacto con lo que tu cuerpo quiere. Un ejemplo muy claro de cómo perdemos las conexiones sutiles con el conocimiento de lo que nuestro cuerpo necesita es cuando decimos: «Mi cuerpo necesita huevos. Se siente bien cuando los tomo» cuando, en realidad, los huevos alimentan a todos los patógenos conocidos por el hombre (y no conocidos) que albergamos en nuestro cuerpo. Si pasamos suficiente tiempo sin tomar ni estos ni otros alimentos problemáticos, nuestras habilidades intuitivas se realzan enormemente.

Después de la limpieza, cuando volvemos a una vida que incluye grasas radicales (si queremos que así sea), nos sentimos más inclinados a elegir un poco de tahini o aguacate para acompañar a la ensalada en lugar de dos huevos duros o algo aún peor.

MÁS SECRETOS DE LA LIMPIEZA VÍRICA

Cuando una persona lleva muchos años con virus —por ejemplo, con el VEB o el herpes simple—, acumula también una cantidad sustancial de neurotoxinas, y lo más probable es que estas acaben dando lugar a síntomas frustrantes. Por ello, cuando las células grasas se van drenando, las neurotoxinas e incluso las dermatoxinas hacen lo mismo, regresan al torrente sanguíneo y van flotando por todo el cuerpo —con la información que albergan— en su camino al exterior. La información que llevan pegada puede ser muy lejana e intensa. Cuando despierta sensaciones, puede resultar muy difícil identificarlas. De todas formas, podemos experimentar esas sensaciones aunque solo sea de forma leve.

La información de las neurotoxinas y las dermatoxinas depende del historial de la cepa vírica que la haya producido. ¿Cuándo fue la primera vez que estuviste expuesto al VEB? ¿Cogiste una mononucleosis de adolescente por un beso que le diste a alguien de tu clase? ¿Te lo transmitieron en tu concepción tus padres por vía intrauterina o a través de los espermatozoides? ¿Estaba en un baño público en el que entraste una noche? ¿En un restaurante en el que comiste? ¿Lo contrajiste en una relación amorosa? Antes de que estuviera dentro de ti, estaba dentro de otra persona, y antes de eso en otra. Y cuando cualquier cepa vírica se mueve por el cuerpo de alguien, va recopilando datos. Los virus tienen que vibrar con su huésped. Cuando nos infectan, ya contienen muchos niveles de información, tanto emocionales como físicos, acerca de las experiencias de aquellos en los que habitaron. Cuando discurren por tu organismo, van recogiendo información sobre la primera vez que te infectaste, la enfermedad que contrajiste y demás. A partir de ese momento, todas las neurotoxinas y dermatoxinas que producen contienen esa información.

Cuando te limpias eliminando de tu dieta alimentos como los huevos, que les encantan a los virus, lo que haces básicamente es matarlos de hambre.

La limpieza 3:6:9 y todas las demás del Médico Médium son antivíricas. No se eliminan alimentos porque se considere que son «buenos» o «malos». Uno de los principales motivos por los que los alimentos problemáticos del capítulo 7, como los huevos, se retiran en ellas es que las personas sufren enfermedades crónicas provocadas por virus y otros patógenos, y estos necesitan una comida concreta para mantenerse con vida dentro de nosotros. La limpieza no solo elimina toxinas del cuerpo sino que, además, mata de hambre a los virus y ayuda a expulsar sus productos de desecho, entre los que se incluyen las neurotoxinas, las dermatoxinas y otros subproductos víricos. Con ello pueden aflorar algunas sensaciones emocionales vinculadas con la liberación de estos desechos víricos.

Si estabas viviendo una experiencia positiva cuando contrajiste un virus, si lo pillaste en un restaurante durante una noche memorable, cuando limpies las neurotoxinas puedes experimentar sensaciones positivas. Sin embargo, si lo cogiste cuando estabas en una relación amorosa mala, cuando sus neurotoxinas y dermatoxinas abandonen tu cuerpo puedes notar tristeza. Y luego debemos tener también en cuenta toda la historia del virus y de sus huéspedes anteriores. Pongamos que lo primero que recibiste fue una mutación de una de las más de sesenta variedades del VEB procedente de un cocinero que se hizo un corte en un dedo en la cocina del restaurante donde estabas cenando. Esa cepa vírica concreta puede haber llegado a ti conteniendo información acerca de los acontecimientos de la vida del cocinero, de cómo vive y de lo que piensa. Cuando realizas la limpieza 3:6:9 o la antibichos, el virus empieza a morir y se liberan toxinas víricas (tanto del interior de las propias células víricas como de viejos «cubos de basura» de tu cuerpo), pueden aflorar los mecanismos que usaba el huésped anterior para afrontar su vida. Puedes tener de repente la sensación de cómo gestionaba los problemas un chef al que no has conocido jamás sin saber que eso es lo que estás sintiendo ni por qué lo estás haciendo. Por suerte, todo ello está ya saliendo de ti.

Intenta no ser duro contigo mismo cuando experimentes emociones perturbadoras. Date cuenta de que puede haber en juego muchísimo más de lo que nadie imaginaría y que ni es culpa tuya ni tú lo has creado. En momentos como este, es importante elevarse de estos estados emocionales sin echarnos la culpa por lo que estamos sintiendo. Es mejor aprovechar la verdad, que estas emociones pasarán y que no debes castigarte a ti mismo

por lo que reside en ellas mientras atraviesan tu cuerpo. No sería justo que te juzgaras por unas sensaciones que resultan difíciles de descifrar y de entender. Sé consciente de que estás mejorando, poniéndote más sano, y que a medida que vayas curándote irás experimentando menos dolor emocional. Cuando las neurotoxinas y las dermatoxinas de estos virus abandonen tu cuerpo, empezarán a ceder los síntomas como la depresión y la ansiedad.

MÁS SECRETOS DE LA ADRENALINA

Cuando hablamos de limpiezas, debemos analizar más detalladamente la adrenalina. En primer lugar, vamos a establecer que, con cada una de las experiencias de tu vida, tus glándulas suprarrenales segregan una mezcla concreta de hormonas vinculadas con el suceso. Cuando se trata de una experiencia intensa, la mezcla de adrenalina que se necesita es más potente, con lo que al mismo tiempo te protege —al darte la fuerza necesaria para afrontarla— y puede resultar lesiva por su misma potencia. Esta mezcla de hormonas que bombean las glándulas suprarrenales contiene también una información que la asocia con la experiencia del momento. A continuación, se almacena en los tejidos y órganos del cuerpo. Y, como ya vimos, cuando se libera de las células, tejidos y grasa almacenada durante la limpieza, es posible volver a experimentar la sensación que estabas viviendo en aquel momento.

A veces puede adoptar la forma de nostalgia. Las experiencias intensas no son siempre difíciles; en ocasiones son momentos muy felices o de gran emoción. Tomemos, por ejemplo, la adrenalina vinculada a una fiesta que celebraste cuando cumpliste los dieciocho años. Todo fue de maravilla y acabó con un coche adornado con un gran lazo en la entrada del jardín. Cuando muchos años más tarde limpiamos esa adrenalina y le permitimos salir por fin de las células donde estaba almacenada y a las que había saturado, podemos sentir nostalgia.

Cuando limpiamos adrenalina vieja de experiencias antiguas, también puede surgir lo que denominamos *déjà vu* sin que seamos capaces de identificar por qué nos sentimos de una determinada forma. Si en los momentos en los que necesitamos la adrenalina que ahora estamos liberando vivíamos épocas extremadamente apacibles, podemos sentir paz.

Es posible que alcanzáramos un objetivo con una mezcla de adrenalina que nos impulsó para lograrlo y que la enorme paz y tranquilidad de nuestro éxito segregara otra mezcla de adrenalina asociada con esa experiencia. Ahora que estás dando a tus células la posibilidad de eliminar, esa adrenalina está fluyendo y percibimos sensaciones familiares.

Limpiar adrenalina puede ser algo así de surtido. Cuando las hormonas viejas de tus experiencias pasadas se liberan de las bolsas de almacenaje que tenemos en todo el cuerpo y que estás limpiando, los recuerdos de dificultades y tiempos duros pueden ir acompañados de otros de los momentos más felices y alegres.

Resulta útil tener controlado por qué pueden surgir emociones más duras durante una limpieza. Míralo así: si alguien te engaña en una relación y lo descubres, la adrenalina que bombean tus glándulas suprarrenales serán las apropiadas para la injusticia que se está produciendo en tu vida en ese momento. Tu cuerpo no lo hace a propósito para perjudicarte sino para darte la fuerza necesaria para procesar el daño que sufres cuando la emoción atraviesa las neuronas y llega a los centros emocionales del cerebro y comunica que te han traicionado.

La traición es algo que todos experimentamos al menos una vez en la vida. Puede ser de cualquier tipo, desde un trabajo escolar en el que un compañero cambia todo sin tu permiso hasta un entrenador que te deja de suplente en el partido más importante de tu vida sin que puedas entender sus razones o la investigación y la ciencia médica que te defrauda cuando estás buscando respuestas a tu enfermedad crónica. Cuando la adrenalina que la acompañaba atraviesa tu cuerpo, tiene la insólita habilidad de llevar información como miedo, dolor e ira y también de recopilar datos. Puede realmente absorber las emociones que estás procesando por el delito que se cometió contra ti.

Sea cual fuere la experiencia tóxica (o emocionante) que vivas, la adrenalina está ahí para impulsarte y, en ese sentido, para protegerte. Pero esto tiene otra cara: los niveles elevados de esta hormona pueden resultar muy duros para el cuerpo. Técnicamente, se supone que debe abandonar el organismo una vez superada la experiencia. Su presencia debería ser breve. Sin embargo, estos acontecimientos no siempre terminan en el día. Cuando descubres que tu novio te ha engañado o que ya no te quiere, no lo superas en veinticuatro horas. Cuando pierdes a un ser querido por culpa de una

enfermedad o una tragedia, puedes llevarlo contigo durante el resto de tu vida. A lo largo de los años puede haber momentos, entre medias de aquellos en los que resuelvas el dolor, en los que este vuelve a surgir.

Estos tipos de sobrecarga constante de adrenalina pueden resultar algo complicados para tu salud si la hormona no sale fácilmente de tu cuerpo... y uno de los motivos por los que podría no hacerlo es que estés tomando alimentos que no son buenos para nuestra salud o que son directamente tóxicos. Especialmente problemáticos son los ricos en grasa que, cuando se consumen de forma continuada, pueden dar lugar a la acumulación de células grasas en el hígado y en otras zonas del cuerpo. Incluso aquellas personas que parecen no tenerla, pueden haberla almacenado en el hígado y en otras partes y la acumulación podría llegar hasta tal punto que se haga visible más adelante. El punto importante es el siguiente: estas células grasas se saturan de adrenalina. Dejando a un lado la grasa, las células de nuestros órganos se saturan de adrenalina; podrías, por ejemplo, tenerla almacenada sin grasa en lo más profundo del hígado.

En muchísimas ocasiones, lo que comemos en tiempos de crisis no permiten que la adrenalina abandone el cuerpo. Muchas veces tomamos cosas para ahogar el daño. Y no debemos sentirnos culpables ni avergonzados por ello; es natural recurrir a la comida en momentos difíciles porque nuestro cerebro y nuestro cuerpo nos piden combustible para afrontarlos. No se nos enseña qué alimentos son los que podrían ayudarnos de verdad, así que echamos mano de otros que no son muy buenos para nuestro organismo y que pueden saturarse con la adrenalina que discurre por el cuerpo al mismo tiempo, con lo que esta se almacena de una forma más fácil y más profunda en lugar de salir de forma natural como debería hacer. Cuando tenemos la reacción contraria y no comemos en épocas de crisis, la adrenalina tiende a salir más rápido, ¡aunque con esto no quiero decir que sea conveniente matarnos de hambre! La adrenalina sigue llegando al hígado y a otras partes del cuerpo y se almacena si no actuamos de forma decidida para limpiarla.

Cuando la crisis remite y la vida recupera algo parecido a la normalidad, la adrenalina producida durante esta y otros momentos complicados sigue almacenada en diversas zonas del cuerpo. Con el transcurso de los años, vamos absorbiendo cada vez más, junto con otras sustancias problemáticas. Respiramos contaminantes y demás toxinas medioambientales, que

penetran también a través de la piel o las ingerimos, con lo que los virus y bacterias improductivas tienen la oportunidad de prosperar y proliferar dentro del hígado y de otros órganos... y empezamos a desarrollar síntomas y dolencias.

Si comenzamos a limpiarnos con uno de los planes de la 3:6:9 o incluso alguna de las limpiezas de la tercera parte del libro, las toxinas y desechos viejos almacenados en los órganos y tejidos del cuerpo se desprenden y penetran en el torrente sanguíneo. Las células grasas explotan literalmente y lo que sale de ellas es adrenalina vieja acompañada de muchas toxinas y venenos diferentes. Esa adrenalina vieja lleva consigo información acerca de heridas pasadas (o, como ya hemos visto, emociones o alegrías). Cada persona es distinta. Algunas no han experimentado muchos daños a lo largo de su vida. Otras, sí. No todas las que los han experimentado han tenido que convivir con ellos a diario; es posible que crean que los han procesado o que han seguido adelante. Sin embargo, si esta adrenalina procedente de una ruptura amorosa, una injusticia o una lesión emocional o física se libera como parte de la limpieza y empieza a flotar en la sangre, puedes comenzar a sentir algunas emociones sin saber qué las está provocando... y eso puede resultar desconcertante cuando otros aspectos de la limpieza te están aportando tanto alivio.

Ahora bien, la limpieza no es la causa de esos sentimientos. Es simplemente una herramienta que estás usando en este momento para que pueda tener lugar el proceso de curación, que quizá no sea absolutamente directo porque la adrenalina vieja vuelve a entrar en el torrente sanguíneo y los daños o miedos que experimentaste y que estaban encerrados en tus células tienen al fin la oportunidad de salir. Esto puede provocar una cierta sensación de tristeza durante la limpieza, algo de nerviosismo o un vago sentimiento de inestabilidad. También puede dar lugar a una depresión leve o a algo de ansiedad o despertar sueños emocionales que podrían resultar totalmente lógicos o no. Quizá recuerdes algunas experiencias que habías olvidado o algún sentimiento que no consigues llegar a identificar pero que te resulta familiar.

La experiencia emocional durante la limpieza es distinta porque cada persona alberga diferentes toxinas y venenos. Muchas personas tienen en su organismo drogas del pasado o medicamentos a los que se hicieron adictas y de los que abusaron. En esos casos, lo más habitual es que se consumieran

en momentos de dificultades emocionales o físicas en los que el organismo estaba bombeando adrenalina para poder hacerles frente. Al mismo tiempo, esas drogas desencadenaron una secreción de adrenalina que se acumuló en el hígado junto con ellas y que almacena información emocional acerca de nuestras dificultades. Por ejemplo, si estamos sufriendo una crisis emocional y tomamos una benzodiacepina u otro ansiolítico, cualquier tipo de medicamento o una droga para superarla, no nos damos cuenta de que tanto estos como el divorcio, la ruptura, la traición o lo que la haya desencadenado provocan una producción de adrenalina que contiene información acerca de esa experiencia y que se almacena en las células hepáticas junto con la medicación. Por tanto, cuando hacemos una limpieza, todos esos fármacos y drogas empiezan a salir de nuestras células y a liberarse al torrente sanguíneo junto con la adrenalina vieja que puede desencadenar sentimientos de dolor, miedo o tristeza.

UNA HERMANDAD DE CURACIÓN

Cada persona tiene un conjunto de experiencias diferente. La traición que sufrió una puede haber sido sustancialmente distinta de la de otra pero, a pesar de ello, el impacto negativo que tuvo en su vida podría ser en cierto sentido igual. Algunas experimentan a lo largo de su vida muchas más penalidades, pérdidas y rupturas mientras buscan el amor o más relaciones empresariales dañinas y no fructíferas. Y cuando encuentran su camino, su verdadera vocación, salen de las profundidades de una adversidad que consideraban culpa suya cuando, en realidad, eran las profundidades de la oscuridad (algunas personas ven la oscuridad como lo que es, pero muchas, no), tienen distintas formas de manejar los recuerdos y experiencias difíciles y liberan todo lo que pueden hacer de forma segura, aunque algunos recuerdos quedan enterrados en el subconsciente. Aunque las experiencias de cada uno son distintas, existe una hermandad en lo que tenemos que atravesar en esta vida.

Muchas veces, los enfermos crónicos encuentran poder en la cantidad de gente que está en su misma situación cuando se conectan a través del sufrimiento que comparten. Aunque sus síntomas físicos varíen y uno sufra migrañas, ansiedad o depresión y otro tenga dolor de espalda, de cuello o insomnio, sigue habiendo algo que los identifica y los une a todos. Del

mismo modo, resulta difícil encontrar una experiencia emocional tan exclusiva que nadie más haya afrontado, aunque solo sea en una pequeña parte, antes que nosotros. Todo el mundo sabe lo que se siente cuando traicionan tu confianza. Todos hemos experimentado relaciones, ya sea con amigos, familiares, cónyuges y demás, que de un modo u otro se volvieron difíciles o incluso dañinas. Muchos hemos sufrido lesiones físicas que iban acompañadas de lesiones emocionales. A todos nos han defraudado.

En ambos casos, ya sean heridas físicas o emocionales, aunque los detalles sean diferentes, podemos encontrar suficientes similitudes con las de otros para poder identificarnos con ellos. Es decir, si no nos aislamos de aquellos que han pasado por situaciones similares. A veces nos sentimos completamente solos, sobre todo cuando los expertos a los que consultamos o las personas que forman parte de nuestra vida dejan traslucir o directamente nos dicen que nosotros mismos hemos imaginado o creado nuestra enfermedad. Y es que el sufrimiento crónico sigue estando estigmatizado —un resultado de lo poco que se conoce— y por eso puede resultar complicado encontrar una ayuda auténtica para la persona que lo padece. Pero estate seguro de que, aunque creas que eres el único que conoce el dolor de luchar por tu vida mientras los que te rodean te miran con escepticismo sin creer que la rigidez muscular, las dificultades para concentrarte o la fatiga sean tan graves como dices, existen otras personas que han sufrido prácticamente las mismas penalidades que tú. No estás solo. La hermandad entre estas personas, cuando las encuentras, es fuerte.

Las emociones que acompañaron a tu lucha por ser oído son algunas de las que liberamos cuando nos limpiamos. También dieron lugar a la adrenalina emocional que fluyó por tus venas y se almacenó en tus células. Por eso, estos son algunos de los sentimientos que pueden regresar en distintas formas cuando nos depuramos. Una persona puede sentir una nostalgia que le resulta casi desagradable. Otra puede tener sueños intensos y otra sentir algo de tristeza y notar que se le saltan las lágrimas periódicamente sin saber exactamente por qué. Pero esto no le pasa a todo el mundo durante una limpieza, en absoluto. Estos son los casos más marcados, en los que la persona ha sufrido un daño importante. Sea lo que fuere lo que has pasado y lo que aflore, en cualquier nivel, es importante.

Las limpiezas del Médico Médium están diseñadas para apoyarte en todo momento. Esto significa que, incluso cuando las células liberen una

adrenalina vieja que acarree dificultades del pasado, no es un proceso temerario. Tu cerebro está obteniendo la glucosa y las sales minerales fundamentales para enraizarte mientras esto sucede en segundo plano. No tienes por qué implicarte en las emociones y sentimientos que vayan surgiendo ni tampoco procesarlos. Por lo general, no es el momento ni el lugar apropiado para abordarlos. Podría suceder; cada persona es distinta en la forma o el momento que necesita para procesar la vida. En ocasiones se pueden producir de forma natural estados milagrosos de sanación emocional durante una de estas limpiezas. Puede darse un enorme aumento de energía, una sensación de quitarnos peso de la espalda, y quizá logremos identificarlos o no, da igual. No existe ninguna norma acerca de cómo debe producirse el procesamiento emocional. Por lo general, el aumento de energía suele ocurrir una vez terminada la limpieza, cuando ya hemos tenido tiempo suficiente para conocer lo que afloró durante ella. Después de una limpieza nos volvemos más sabios en muchos sentidos en lo que se refiere a las emociones.

Cuando liberamos venenos y toxinas que estaban profundamente incrustados en todo tipo de células, incluyendo las grasas que están explotando y drenándose mientras nos limpiamos, estos venenos y toxinas que fluyen ahora por nuestro torrente sanguíneo para salir del cuerpo pueden afectar al gusto y el olfato. Hay veces que, durante una limpieza, alguien puede notar el sabor de un alimento manufacturado que tomaba en su infancia; una hamburguesa de queso, por ejemplo, de una cadena de restaurantes de comida rápida. A veces se percibe el sabor del humo del tabaco, de un tipo de helado, del queso, el donut o la galleta que se solían tomar. En ocasiones es un sabor familiar que no podemos reconocer del todo, un aroma químico o algo acre y a podrido, parecido al amoníaco o al azufre, que hace que nos huela el aliento a queso viejo o a carne putrefacta. Todo esto puede conectarse con los sentimientos. Los olores y sabores también pueden cambiar en el transcurso de la limpieza y, una vez liberada una cierta cantidad de toxinas, tus sentidos pueden agudizarse más. Observarás que lo que no saldrá durante la limpieza será el sabor de una uva, una manzana, una rama de apio o una fresa. Estos son alimentos que combaten las toxinas, no cosas tóxicas en sí mismas. Comprobarás que lo único que aflora durante una limpieza son los alimentos tóxicos.

Tu bienestar emocional puede también agudizarse. Esto no significa que después de la limpieza vayas a estar más emotivo, sino más bien que estarás más protegido y sólido en términos emocionales. Las viejas heridas pueden crear una niebla que nos permite cometer el mismo error una y otra vez, como cuando nos hacemos daño en la mano porque nos estamos quemando con la lumbre, nos damos la vuelta asustados y accidentalmente volvemos a colocarla en el fuego. Cuando no estamos llenos de venenos y adrenalina producida por el miedo, la traición y las heridas —cuando el daño que estaba almacenado en lo más profundo de nuestras células abandona nuestro organismo—, quemarnos la mano con la lumbre no va a hacernos tambalear. Podremos percibir con claridad el dolor momentáneo en lugar de vernos envueltos en una niebla de viejas heridas que se han activado y eso nos permitirá cuidarnos correctamente en lugar de hacernos todavía más daño cometiendo errores provocados por el miedo o la desesperación.

Después de limpiarte de forma correcta, es habitual que, con el transcurso de los años, te vayas haciendo más sabio. Quizá te veas un poco más protegido, en el buen sentido. Tendrás más cuidado de cuándo puedes ser vulnerable, tomarás mejores decisiones acerca de con quién te involucras y en quién confías y disfrutarás de una mejor intuición acerca de cuándo bajar la guardia y abrir la puerta a amistades y relaciones más sanas. Te volverás más entusiasta, menos reactivo, más consciente... porque, al haber eliminado de tus células las suficientes toxinas, venenos, virus y bacterias improductivas y la suficiente adrenalina vieja que albergaba emociones pasadas, serás más capaz de no repetir los mismos errores de nuevo. Cuando has liberado heridas y miedos antiguos procedentes de relaciones rotas, las vías de la adrenalina están más despejadas. Puede aflorar tu propio conocimiento profundo de lo que estás sintiendo realmente, de lo que eres de verdad. Al final, a lo que conduce todo esto es a que te liberas de las viejas cadenas de toxinas, bichos y dolor que han estado toda tu vida impidiéndote avanzar.

«Empoderamiento es algo más que una palabra, algo más que entender la confianza en uno mismo. Es el hormigón que une los ladrillos de la sensación que tiene una persona de su valor aquí en la tierra.

Cuando se emplea para bien, cuando es sano y positivo, es crucial para dar forma a los objetivos, las aspiraciones y la vida humana y para ponernos en una dirección que no hace sino mejorar a la humanidad».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 26.

Almas empoderadas

Empoderamiento. El permiso para comprendernos después de que durante tanto tiempo se nos haya impedido de forma intencionada es uno de los aspectos más razonables, honestos, espiritualmente conscientes y críticos de lo que significa elevar la confianza en uno mismo y, lo que es más, de alimentar el alma con algo más grande. En los momentos difíciles, la confianza mengua. Es entonces cuando el empoderamiento nos da la mano. Solía considerarse un término espiritual porque, cuando se usa de forma positiva y no injusta, para proteger y ayudar a la gente, puede serlo absolutamente. Espiritual de verdad, no de manera imaginaria.

La palabra empoderar —es decir, conceder poder— puede implicar que en su momento este poder se había retirado. No todo el mundo sabe que no lo tiene cuando no lo tiene. En lo que respecta a la salud de las mujeres, este poder ha sido retirado. La salud es un tema de géneros. Aunque no podemos negar que también los hombres sufren, las enfermedades crónicas afectan a las mujeres de forma desproporcionada, y no precisamente porque estas sean débiles. Jamás debería culparse de tener «mentalidad de víctima» a una mujer que lucha contra una enfermedad crónica porque las soportan con una fuerza y un coraje inmensos.

Se supone que vivimos en la época más empoderadora para las mujeres. ¿Podemos afirmarlo cuando jóvenes adolescentes, de veinte o de treinta años están siendo más marginadas que nunca por sus síntomas? ¿Cuando el dolor y la fatiga inexplicables tienen a mujeres de cuarenta, cincuenta y sesenta años sin saber cómo atender a sus familias y sus trabajos? ¿Cuando las jubiladas son incapaces de disfrutar de esa época porque están intentando solucionar los misterios que aquejan a su salud?

A las mujeres no se les permite saber por qué están enfermas ni cómo mejorar. No es que la investigación y la ciencia médica tengan todas las

respuestas y no quieren decirlas sino más bien que en general los poderes del mundo convencional están intentando evitar que sepamos que *no* disponen de ellas. Las enfermedades crónicas siguen siendo un gran misterio para la profesión médica y por eso se señala como culpables al cuerpo de las mujeres, a las propias mujeres. Se culpabiliza a unos genes defectuosos, por ejemplo, como si después de miles de años los genes femeninos hubieran llegado de repente a su fecha de caducidad en las dos últimas décadas. Se desacreditan herramientas de curación como el zumo de apio y las limpiezas, que están salvando la vida de las mujeres. Eso es desempoderamiento.

Y no tiene por qué ser así.

ALGO MÁS QUE UNA PALABRA

Si una mujer padece una serie de síntomas que le están impidiendo avanzar, o que le están haciendo retroceder, o una enfermedad de la que no mejora porque desconoce la auténtica causa de su sufrimiento, ¿podríamos decir que está realmente empoderada?

¿Y por qué, en esta época de tecnología moderna, con unas investigaciones farmacéuticas y médicas aparentemente avanzadas, no disponen las mujeres de respuestas para más del noventa por ciento de las enfermedades, síntomas y trastornos que padecen? ¿Por qué están experimentando un aumento inaudito de dolencias del aparato reproductor?

En la vida cotidiana no solemos oír hablar de que haya tantas que han tenido que dedicar un tiempo precioso a ir de médico en médico buscando respuestas. No sabemos de la enorme esperanza que pierden cuando descubren que las «respuestas» que reciben no son las auténticas causas de su dolor y su sufrimiento y que no les aportan ningún alivio. Esto es algo de lo que no se habla. Las mujeres deben soportarlo solas.

Empoderamiento es algo más que una palabra, algo más que entender la confianza en uno mismo. Es el hormigón que une los ladrillos de la sensación que tiene una persona de su valor aquí en la tierra. También puede usarse con connotaciones negativas. Puede dirigirse de forma errónea, usarse para dar poder a alguien para que inflija un daño emocional o de cualquier otro tipo a una persona. Sin embargo, cuando se emplea para bien, cuando es sano y positivo, es crucial para dar forma a los objetivos,

las aspiraciones y la vida humana y para ponernos en una dirección que no hace sino mejorar a la humanidad.

Nadie quiere estar desempoderado. Nadie quiere que se le diga que debe permanecer callado para que su voz sea sofocada, para que sus pensamientos y sus sentimientos no se escuchen. Nadie desea que le impidan su propósito ni que sus cualidades, su creatividad y su valor sean oprimidos en ningún nivel.

Las mujeres han pasado por momentos muy complicados a lo largo de la historia. Han sido sometidas, se les ha impedido alcanzar sus sueños porque eso no encajaba en el mundo que había. En la actualidad, es cierto que los derechos femeninos han avanzado mucho. El empoderamiento se está tomando en serio como fuerza que permite a un individuo crecer, conseguir lo que desea y convertirse en lo que es de una forma más equitativa, con oportunidades y derechos de sobrevivir e incluso, todavía más, de prosperar para conseguir la mejor calidad de vida. Hoy en día nos encontramos en un momento, aquí y ahora, en el que no tenemos que mirar muy lejos para ver el empoderamiento instalado en todo el tejido social. Está escrito en artículos y libros, en historias que se cuentan de una persona a otra y en todos los medios, desde las redes sociales a las noticias y las tertulias televisivas. Es un milagro para las mujeres y evoluciona a diario en una tierra en la que estaba prohibido hace no tanto tiempo.

Gracias a estos cambios y titulares positivos, resulta fácil creer que en este momento moderno y presente las mujeres están protegidas. Como es cierto que se las toma más en serio que nunca, es fácil sentirse cómodo creyendo que están plenamente empoderadas. Que realmente se las valora y se las considera tan importantes como los hombres. Que nos hemos puesto al día y tienen las mismas oportunidades que ellos. Por muy cierto que sea en algunos aspectos de la vida gracias a un montón de avances innegables, todavía sigue existiendo un aspecto en el que están desempoderadas y se las sigue impidiendo avanzar de forma deliberada, y es aquel en el que el poder es más importante: la salud.

Decimos a menudo que la salud es fundamental. Afirmamos que el bienestar de las mujeres es uno de los principales focos de atención, tanto médica como institucional. Sostenemos que dar a la mujer el derecho a elegir la dirección que necesita tomar para su salud personal debería ser parte de ello, que es básico disponer de opciones para la salud femenina.

Todo esto debería significar que las mujeres están empoderadas, ¿no crees? Sin embargo, en lo que respecta a las enfermedades crónicas, estaban desempoderadas hace muchas décadas y siguen estándolo hoy.

Cuando una mujer enferma, todo cambia. A diario caen víctimas de enfermedades crónicas como la fatiga, los trastornos del tiroides, el síndrome de ovarios poliquísticos, fibromas, la endometriosis, la migraña, la pérdida del pelo, la ansiedad, la depresión, el eccema y la psoriasis... y pierden con ello todo derecho a la salud. Lo primero que debemos hacer es conocer el sistema médico. Las mujeres descubren en seguida que no está montado para dar las indicaciones correctas que muchas necesitan para curar enfermedades crónicas. Cuando no tienes ningún problema, es fácil aceptarlo tal y como es. Sin embargo, cuando eres tú el que va de un médico a otro, el que se tumba en la camilla de exploración para que le den el diagnóstico y le digan que «no existe ninguna cura conocida» —ni siquiera te ofrecen un diagnóstico para tus problemas de salud—, recibes el mensaje que debes aceptar la falta de respuestas acerca de tu salud y adquieres de repente conciencia de la limitación que padece nuestra forma de abordar las enfermedades crónicas. Esta es la realidad que millones de mujeres afrontan cada día.

A medida que son más las que se están convirtiendo en médicos, también aumentan las pacientes a las que se atiende por sus síntomas y dolencias. Puesto que la situación es esa, ¿por qué sigue existiendo el desempoderamiento en el sistema médico que mantiene retenidas a las mujeres en el área en la que deberían estar más protegidas? La respuesta es que a los médicos de todos los géneros no se les dan la formación ni las herramientas que necesitan para avanzar en lo que se refiere a las enfermedades crónicas.

El desempoderamiento puede producirse de una forma muy oscura, muy secreta y oculta. Puedes estar desempoderado —sin poder avanzar, reprimido, dañado— y no darte cuenta al principio de qué es lo que pasa. Los engranajes del sistema médico están diseñados para que las mujeres sigan desconociendo su cuerpo, lo que permite que sigan desempoderadas. Vamos a dejarlo claro: no son los médicos los que las desempoderan sino el sistema en el que estos actúan. En los años cuarenta y cincuenta, muchos se unieron a él afirmando que las enfermedades crónicas no eran reales, que las mujeres se las estaban inventando o que estaban aburridas, cansadas,

perezosas o incluso locas. Aquella época ya quedó atrás. Hoy en día, los médicos están encasillados en nuevas perspectivas de las enfermedades crónicas: que el propio sistema inmunitario de una mujer está atacando su cuerpo, por ejemplo, o que los culpables de su sufrimiento son sus genes o sus hormonas. Lo que es distinto en la actualidad es que ahora la mayoría de los médicos son lo suficientemente compasivos y atentos como para darse cuenta de que la paciente está luchando contra una dolencia real.

De todas formas, este avance de los propios médicos y de su forma de tratar a las pacientes no libera a una mujer del desempoderamiento con respecto a su salud porque las «respuestas» que recibe no son respuestas. Es una especie de latigazo en el que el médico auténtico y preocupado (el doctor Jekyll) hace que te sientas segura mientras que las instituciones médicas (el señor Hyde) te dicen que hay algo que está mal en tu persona. Que te expliquen de la forma más amable y compasiva que tu cuerpo es horrible, defectuoso y disfuncional crea una relación casi de maltrato con el sistema médico en el que te dan una palmadita en el hombro justo antes de echarte a un lado. Aunque estos sistemas de creencias teóricas acerca de que el cuerpo se ataca a sí mismo o de que unos genes defectuosos son los que están provocando las enfermedades crónicas carecen de pruebas científicas que los respalden, son las explicaciones que el sistema da a los médicos y que luego estos ofrecen a sus pacientes. Esta dinámica de Jekyll y Hyde mina todo lo que los actuales médicos compasivos intentan hacer para ayudar a los pacientes crónicos.

UN DEFECTO DE DISEÑO QUE NOS DIVIDE

En esta época actual en la que vivimos todos juntos estamos afrontando algunos problemas críticos. Uno de ellos es que, cuando una mujer cae enferma y su dolencia pasa a ser algo más que un simple dolor de cabeza de vez en cuando, un dolor de espalda temporal o un pequeño brote de ansiedad, no se la escucha de verdad tanto como nos gustaría creer que se hace. Las clases se dividen entre los que se sienten bien y los que se sienten enfermos, y los primeros no suelen querer estar cerca de los que están realmente enfermos ni oír hablar demasiado de ellos. No es una simple cuestión de que los hombres no quieran escuchar los problemas de las

mujeres. Cuando un miembro de la clase de los que no están bien se queja de algo en exceso porque no consigue la ayuda que necesita y no puede lograr que los síntomas cedan mientras va de un médico a otro en busca de respuestas, en muchos casos aprende en seguida quiénes son sus verdaderos amigos. Porque la clase de los enfermos crónicos está a menudo formada por mujeres, y eso puede dar lugar a una división entre ellas.

Es un caso paradójico. Por mucha energía que empleen las personas sanas en mantener la distancia con los que sufren de forma crónica, en la actualidad muchas de ellas se convierten más adelante en enfermas. Nadie es inmune a los diversos niveles de enfermedad crónica. Casi todo el mundo, sea del género que sea, está desarrollando unos síntomas, ya se consideren «enfermedad crónica» o aquellos que todos parecemos aceptar como una parte normal de la vida —como los problemas de los senos paranasales, el acné, las infecciones de las vías urinarias, las migrañas, los periodos dolorosos, la ansiedad y la depresión—, y con el tiempo se van volviendo más graves y empiezan a entorpecer la vida de la persona afectando incluso a lo que es capaz de hacer en su tiempo libre.

En el pasado, antes de la aparición de las redes sociales, rara vez se escuchaba a las mujeres que tenían problemas de salud. No existía ninguna plataforma para ellas. Si una enfermedad crónica era lo suficientemente grave, entonces la esperanza se situaba en que una persona muy rica o un grupo de personas adineradas crearan una organización caritativa y un comité para que una o dos veces al año se celebrara una gala o algún otro acto para recaudar dinero para ella. En la actualidad, gracias a las plataformas telemáticas, las mujeres enfermas pueden hablar por sí mismas acerca de sus distintas enfermedades, dolencias y síntomas. Aunque en ese sentido estamos mejorando, las mujeres siguen estando reprimidas. En lo que respecta a sentirse mal, a no sentirse fuerte, los de fuera no siempre pueden detectarlo, y eso dificulta aún más que se las tome en serio.

Hace falta mucha compasión, un conocimiento profundo y la capacidad de no estar completamente centrado en uno mismo para que la persona que está sana hoy reconozca al menos a los amigos, familiares y demás personas que están luchando con enfermedades reales y síntomas auténticos, que tienen necesidades y a las que no se permite proyectar sus preocupaciones, problemas y opiniones con tanta facilidad. Hace falta que la persona tenga

un corazón atento y amoroso para reconocer que alguien a quien conoce está luchando y para darle el tiempo y la energía que necesita.

La vida es ya muy difícil de por sí. Todos tenemos muchas cosas encima; no siempre resulta fácil sentir esa compasión o reservar ese tiempo para un amigo. La responsabilidad no debería recaer toda en las personas que están bien, no debería exigírseles que se dediquen a buscar a los que están luchando con la enfermedad. Los que tendrían que asumirla y cambiar las leyes y teorías desinformadas y eximentes que están impidiendo avanzar a las mujeres deberían ser el sistema de la investigación y la ciencia médica y las autoridades sanitarias. Este marco más amplio debería estar diseñado para que ellas puedan tomar medidas para prevenir y curar las enfermedades basándose en lo que está sucediendo realmente en su cuerpo y de ese modo descubrir la verdad empoderadora de lo que son como seres humanos.

EL OTRO TIPO DE VERGÜENZA DEL CUERPO

Una de las luchas más importantes de las mujeres, si no la más, es la lucha por la salud. Es algo que, de un modo u otro, todos sabemos. Para entenderlo mejor tenemos que analizar algunas de las creencias que parecen inamovibles e impiden que las mujeres conozcan la verdad acerca de las enfermedades crónicas y puedan seguir adelante: existen formas de vergüenza del cuerpo que van más allá de la forma, el tamaño y el aspecto (que ya son lo suficientemente malas). Estoy hablando de teorías acerca de las enfermedades crónicas que dicen que los genes de una persona son defectuosos, que su cuerpo se está atacando a sí mismo, que el problema es la mente, que tiene un metabolismo lento o que las hormonas están «desconectadas». Son formas de control por parte de un sistema que no dispone de respuestas... y la última, lo de echar la culpa a las hormonas, es un golpe concreto contra el género.

En los años cincuenta ganó terreno la teoría «autoinmune» de que el cuerpo se ataca a sí mismo según la cual el sistema inmunitario puede confundirse y empezar a perseguir a nuestros propios órganos y glándulas. Las hormonas desequilibradas eran otra teoría popular por entonces que les echaba la culpa de prácticamente todo lo que no fuera bien con respecto a la

salud de una mujer, como el estado de ánimo y problemas clasificados como «apariencia». Y lo mismo sucedía con la idea de que síntomas como las palpitaciones cardíacas, los sofocos y los dolores de cabeza que carecían de una explicación fácil eran realmente que la persona estaba aburrída, que era perezosa o que estaba loca... que estaba fingiendo el trastorno y que todo se encontraba en su cabeza. Esta forma de pensar echaba la culpa de la enfermedad al propio cuerpo y a la mente de la persona creando una vergüenza suprema hacia cómo era por dentro en el nivel celular.

Aunque la teoría de la culpabilidad de las hormonas está vivita y coleando —piensa en todas las veces en las que has oído decir: «Oh, es que tiene las hormonas revolucionadas»—, el viejo modelo de «todo está en su cabeza» ha empezado a cambiar y a disminuir con el transcurso de los años. Ahora, la respuesta más popular cuando alguien pregunta: «¿Y cómo es que me he puesto enfermo?» es que ha creado su propia enfermedad al no generar un flujo positivo para atraer la salud, como hizo otro. Es una forma más de desempoderar a las mujeres que les transmite el mensaje de que, si no se sienten bien, es culpa suya porque no comprenden el modo de funcionar del universo y sus pensamientos no son lo suficientemente positivos para crear abundancia. Con ello, además de la vergüenza corporal y mental, sumamos la espiritual. Las jóvenes están cada vez más convencidas de que están enfermas porque no son felices, no porque tengan un problema real que la investigación y la ciencia médica todavía no han descubierto y que es el asunto físico y auténtico que está asolando la salud femenina.

Y no podemos olvidarnos de la teoría de echar la culpa a los genes. Esta considera que determinadas enfermedades crónicas son genéticas y hace que la persona se sienta defectuosa y atrapada porque culpa a la fibra misma de su ser. Cuando escarbas de verdad en ella, descubres que la defectuosa es la *teoría*, no el cuerpo de la persona. Se afirma, por ejemplo, que la mutación del gen BRCA es una maldición que nos aboca a desarrollar cáncer de mama, y no es verdad. Ocurren los mismos casos de cáncer cuando no existe una mutación BRCA y la auténtica razón por la que han echado la culpa a las mutaciones genéticas hereditarias es que todavía no han descubierto la causa de este tipo de cáncer que revelé en mi libro *La curación del tiroides*. Y esta teoría de la culpabilidad genética se está también enredando con otras: por ejemplo, que el cuerpo se ataca a sí

mismo porque es genéticamente defectuoso. Más vergüenza, más desempoderamiento.

Si damos un paso atrás para verlo en perspectiva, podremos entender por qué se produce esta vergüenza: el sistema de la investigación y la ciencia médica necesita protegerse a sí mismo. Tiene que mantener su credibilidad... entre los pacientes y también entre los médicos y demás profesionales sanitarios que trabajan dentro de él. Y por eso ofrece lo que parecen ser respuestas para que a su vez los profesionales se las den a las pacientes y a sus familiares. Puede dar la impresión de que estas «respuestas» están protegiendo los intereses de las mujeres pero, en realidad, lo que están protegiendo es al estamento médico a costa de ellas.

Las que han probado terapias y métodos de sanación alternativos han tenido que hacer frente a muchas miradas de sospecha a lo largo de los años. Desde los años cuarenta hasta alrededor del 2010, las mujeres han soportado muchísimas críticas e incluso odio de familiares y amigos por dejar las vías convencionales y buscar otras formas de curar su enfermedad. Las que vivían en los años setenta y deseaban buscar una terapia alternativa o una forma más saludable de comer fueron ridiculizadas y tuvieron que sufrir muchas burlas. Las jóvenes —y también los jóvenes— no eran aceptados por su familia e incluso llegaban a ser repudiados porque querían comer mejor o adoptar una dieta vegetariana. En los ochenta y los noventa se consideraba estafalario, excéntrico o peligroso elegir una forma alternativa de abordar la salud. Imagina, o quizá lo recuerdes, lo que suponía tratar una enfermedad con hierbas en lugar de elegir un medicamento. El juicio que recibías era una forma más de represión y opresión en sí mismo porque limitaba la libertad de elección de las personas acerca de cómo combatir sus síntomas y dolencias.

Algo de esto sigue existiendo. Vemos dietistas tanto convencionales como alternativos que intentan impedir que las mujeres tomen zumo de apio. Ojalá supieran que en su intento de protegerlas contra lo desconocido y lo que está fuera de lo establecido están haciendo todo lo contrario porque les impiden acceder a las soluciones que pueden *proteger* su salud.

¿Alguna vez te has preguntado *por qué* millones de personas han buscado fuera de lo establecido las respuestas a sus problemas de salud? ¿Podría ser porque la industria médica en su conjunto no les ha ofrecido una solución a sus dolencias, su sufrimiento, sus síntomas y sus enfermedades crónicas?

Cuando la gente no consigue encontrar en el sistema médico existente el alivio que necesita para sus problemas de salud crónicos y luego se duda de estas personas o se las ridiculiza por salirse de él para encontrar alivio, ¿no debería ser evidente que este sistema no funciona? Por cierto, puedes tener una mentalidad alternativa y ofrecer teorías distintas cuando intentas ayudar a la gente y al mismo tiempo seguir estando unido o trabajar para un sistema médico inoperativo que es el que está detrás del desempoderamiento de la salud de las mujeres. Los profesionales de salud alternativa creen en las mismas leyes eximentes que los convencionales, como esa de que el cuerpo se está atacando a sí mismo y que ese es el motivo de la enfermedad. La diferencia es que estos terapeutas disponen de un arsenal de tratamientos diferente.

DESECHA LA CULPABILIDAD DE TU ALMA

¿Alguna vez pensamos en lo que le sucede a una persona cuando está físicamente herida de alguna forma y le dicen que la culpa es suya? ¿Nos damos cuenta siquiera del tipo de daño que se produce en el alma en esos casos? Si nos preocupa tanto el crecimiento de la mujer —y eso parece ser lo que estamos intentando hacer en el mundo de hoy, con grupos de apoyo para superar las cicatrices que deja el sentirse insuficiente, menos que otros y sin valor, con conversaciones en el trabajo acerca del avance de las mujeres y con herramientas para criar a los niños con un pensamiento tolerante—, entonces ¿cómo es que no prestamos atención al aspecto más crítico? Si nos preocupan las mujeres, ¿no deberían preocuparnos lo suficiente como para averiguar la herida que llevan en el alma?

Cuando experimentas un síntoma que no sabes cómo controlar y confías en que el sistema médico te va a apoyar, no es raro descubrir que lo que consideramos una de las partes más importantes de nuestro mundo —el sistema médico— no es tan estable, fiable y conecedor como creíamos. No podemos echar la culpa a la investigación y a la ciencia médica por no tener todavía respuestas para el sufrimiento crónico. Tenemos que ser conscientes de lo que se enseña a creer a los niños pequeños, sobre todo a las niñas: que la ciencia nos da seguridad y posee todas las respuestas. Que cuando estamos enfermos, se debe a que hay algo mal en alguna faceta de nuestra

persona. Mucho después de haberse hecho mayores, las mujeres siguen oyendo esto mismo. Por tanto, una vez más, cuando eso sucede, ¿qué pasa con la inevitable herida? Pues que se asienta dentro del alma. Y, con el tiempo, acaba rompiendo también el espíritu de la persona.

Esto significa, entonces, que descubrir la verdad que se esconde detrás de las enfermedades crónicas y misteriosas supone mantener fuerte el alma de una mujer, de un niño o de cualquier otra persona, en realidad. Proteger su alma. Una de las bases más importantes a las que debemos aferrarnos es que *pase lo que pase, al final no es culpa tuya*. No puedes estar empoderado si en ti domina el odio contra ti mismo, un odio controlado por la negligencia de las instituciones médicas que operan por encima de los doctores. A partir del trabajo que ellos mismos hacen, los investigadores y científicos médicos saben que es humano echarnos la culpa en el momento en que caemos enfermos. Cuando eliminas la culpabilidad de tu alma y te das cuenta de que tu síntoma, tu dolencia, tu enfermedad o tu mal no son culpa tuya —ni tampoco de tu cuerpo—, puedes adquirir realmente todo tu poder. Este es el tipo de empoderamiento más importante que conocemos. Se eleva por encima del falso basado en los privilegios y el ego. Tú no eres la razón por la que sufres síntomas y enfermedades desconocidos. No eres el motivo de que estés enfermo.

LA CURACIÓN ES POSIBLE

En la comunidad sanitaria existen héroes. Los médicos son unos de ellos. Sin embargo, no siempre tienen capacidad para hablar de lo que supone que una mujer entre en su consulta y les cuente toda su historia de visitas a neurólogos y demás especialistas, de probar un tratamiento tras otro, ni lo que significa ver la desesperación en sus ojos porque ninguno le ha quitado el dolor. Los médicos no siempre cuentan con una plataforma o una red de seguridad que les permita expresar lo que están viendo ni el desconcierto que sienten por no disponer de informes ni herramientas con los que ofrecer datos nuevos a las personas que están sufriendo. Y existen también otros héroes dentro de la comunidad sanitaria, tanto convencional como alternativa o telemática, y entre ellos están los que cuentan sus propias historias de mejoría. Sin embargo, y a pesar de todos ellos, son un porcentaje muy pequeño los que transmiten el mensaje de que las mujeres

tienen problemas de salud, que no están recibiendo las respuestas que necesitan y que *la curación es posible*.

Podemos consolarnos sabiendo que no tiene por qué ser así. Tener el control de nuestra salud y nuestro bienestar supone una auténtica libertad y empoderamiento, y no solo en un aspecto o decisión sino en general. Este control se puede ejercer cuando tenemos respuestas sobre qué podría provocar enfermedades en el futuro y cómo se pueden prevenir ahora. Sobre cuál es la causa de tu enfermedad actual y qué debes hacer para solucionarla, con información y un plan para actuar y curarte.

Voy a repetirlo una vez más: tener poder es tener respuestas. Es saber que tu cuerpo no se está atacando a sí mismo, que tus genes y tus hormonas no son responsables de tu enfermedad, que no eres una persona defectuosa. Y tampoco eres mala persona y no has creado tú mismo tu enfermedad con tu esquema mental y tus emociones. Tener poder es saber que existen problemas reales que pueden producirse dentro del cuerpo con causas reales que sencillamente todavía no han sido observadas por la investigación y la ciencia médica o que no han sido captadas o entendidas por los profesionales de todos los ámbitos de la curación. Cada vez hay más costumbre de decirles a las mujeres que están provocando ellas mismas sus enfermedades por su manera de pensar, que no han aprendido las herramientas de meditación o las formas de pensamiento positivo correctas o los métodos para conseguir resultados positivos en la vida, que tienen energía negativa o que su frecuencia y su vibración están desconectadas. Son teorías que se perpetúan cuando la gente va por ahí luchando sin recibir respuestas. Una vez más, son teorías que achacan la culpa a nuestra existencia. Y cuando estás enfermo, cuando estás batallando contra problemas físicos reales, puede resultar muy desmoralizador.

Si queremos la mejor vida posible para las mujeres y sus hijos, ¿es preferible desconocer las causas del sufrimiento crónico, echar la culpa a las emociones, a los genes y a la fatalidad o revelar que estas enfermedades que están dejando cada vez más mujeres en la cuneta están provocadas por camorristas como los metales pesados tóxicos y patógenos como las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr? Estas causas no son culpa tuya y puedes trabajar para solucionarlas. En este libro has encontrado las respuestas para limpiar las toxinas, venenos y patógenos responsables de los síntomas y dolencias crónicas y eso te permite asumir el control de tu salud

y tomar las mejores decisiones para protegerte tanto a ti como a tu familia. Tú no has creado tus síntomas, eres una buena persona y ahora que tienes las riendas puedes avanzar por un camino de curación.

Como ya has visto, estamos en un momento en el que creemos que las mujeres están más empoderadas que nunca, y esto no es absolutamente cierto. ¿Y cuál es la realidad? Nos encontramos en una época en la que las mujeres están siendo más retenidas que nunca en aspectos de significado crucial: la salud, la seguridad y la vitalidad. Se las enseña a pensar y creer que su cuerpo físico es débil y defectuoso. Y el motivo por el cual todo esto está sucediendo es que, cuando una mujer es fuerte y saludable, tiene capacidad para cambiar el mundo. Y no a pequeña escala. En un nivel que combate la oscuridad. Los que ostentan el poder entre bambalinas y dirigen el mundo lo saben: cuanto más fuertes son las mujeres, más bien se producirá, más cambios positivos se harán. Y eso no beneficia a la oscuridad. Los que ostentan el poder entre bambalinas, los que amenazan al planeta, temen la fuerza y el resurgir de las mujeres porque su fuerza y su resurgimiento son realmente la mayor amenaza a la era de las industrias y la fortuna que dependen de su sufrimiento. Cuando las mujeres son fuertes, todo actúa en favor de la humanidad.

«El trabajo que dedicas a tu curación es profundo y poderoso. Resulta revelador a los que necesitan esa verdad curativa, esa información curativa, esa inspiración para tener esperanza y no querer rendirse. Tu curación les dice que existe una salida para el sufrimiento y que también ellos pueden curarse

cuando ofrecen al cuerpo lo que realmente necesita.

Cuando inspiras a otros a levantarse de la cama y luchar por su libertad de salud y su recuperación, es a esos a los que estás hablando. En el nivel espiritual, no existe un trabajo más grande que cambiar la vida de las personas para que vean la luz y se den cuenta de que su cuerpo no es defectuoso, que no son malos y que merecen sentirse mejor, ponerse mejor y curarse como has hecho tú».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

SEXTA PARTE:
CONOCER LA CAUSA Y EL PROTOCOLO



CAPÍTULO 27.

Lo que debes saber acerca de los suplementos

¿Por qué está explotando el mundo de los nutracéuticos? ¿Por qué ha cruzado de la medicina alternativa a la convencional y se está convirtiendo en una industria casi tan grande como la farmacéutica? No se debe a que a la gente le guste levantarse y tragarse un puñado de pastillas. Tomar medicación no es un pasatiempo tan divertido que todo el mundo haya decidido que también será un placer tomar multivitamínicos, probióticos, aminoácidos, aceite de pescado y similares... a nadie le gusta rellenar recetas y ponerse delante una bandeja llena de cápsulas rosas, azules, amarillas y naranjas. Nadie quiere pasar su tiempo tragando docenas de pastillas al día, aunque sean naturales.

Adoptar un régimen de cápsulas y pastillas no conlleva la satisfacción de cuidar de nosotros mismos de otra forma. Existe una diferencia, por ejemplo, entre cepillarte los dientes para evitar la placa y el sarro y tomarse un analgésico porque te duele la mandíbula y nadie te dice por qué. Existe una diferencia entre levantarte y lavarte la cara por la mañana o tomar antibióticos para un acné rebelde, entre hacer unos cuantos estiramientos y una meditación corta para centrar tu jornada o empezar la mañana en el botiquín para tomar tus medicinas contra el reflujo ácido, la hipertensión arterial y el colesterol.

Por muy útiles que puedan ser los nutracéuticos, esto se aplica también a ellos. Darse una ducha refrescante al comenzar el día es algo muy distinto a contemplar la línea de botellas de suplementos mientras te preparas para tomar quince o veinte cápsulas. Y hay una diferencia entre decidir caminar o ir en bicicleta al trabajo o a clase y tener que planificar tu jornada

sabiendo que tienes que ir a la tienda antes de mediodía para reabastecerte de las pastillas que te recomendó tu médico.

Con esto no quiero decir que los fármacos y los nutracéuticos no tengan su lugar. En muchos casos, los medicamentos y suplementos son necesarios. Por eso he incluido esta sexta parte, «Conocer la causa y el protocolo». Eso sí, no se ha hecho popular depender de ellos porque sea divertido. Alguien puede abordarlo con actitud positiva, puede mostrarse optimista, animado y alegre ante la idea de abrir el pastillero. De todas formas, solo empezó a tomarlos porque no tuvo más remedio, porque le dijeron o sintió que los necesitaba para un síntoma o una enfermedad concreta o porque quería mejorar un aspecto de su salud relacionado con el pelo, la piel y las uñas. Tanto los medicamentos como los nutracéuticos son caros y la mayoría de la gente preferiría invertir ese dinero en algo que le guste mucho. Hasta aquel que empieza con entusiasmo, feliz de poder superarse con un régimen porque le hace sentirse mejor, al cabo de seis meses o un par de años puede empezar a cansarse de la rutina de tomar suplementos.

Tomar pastillas, por muy motivado que estés, es una lata. Esa ducha refrescante, ese ratito de meditación, de lavarte la cara, de cepillarte los dientes, de dar un paseo... este tipo de tareas sencillas pueden tener un aspecto agradable cuando nos sentimos bien. Para los enfermos crónicos, aquellos a los que les cuesta un mundo levantarse y pasar el día, pueden suponer una montaña que deben escalar. Un régimen de pastillas, unido a las rutinas básicas de cuidado personal, puede resultar una pesadilla. La gente lo hace porque son soldados en las trincheras combatiendo contra unos síntomas y enfermedades que no desaparecen, y esas medicaciones o suplementos son su ración alimentaria. Ya sea en forma de fármacos o de nutracéuticos, recurren a ellos porque necesitan ayuda, porque algo no va bien.

Estos últimos capítulos están dedicados a ti. A lo largo del libro hemos analizado la limpieza como una forma de devolver al cuerpo el estado de salud que le pertenece. Hay ocasiones en las que necesitas más ayuda y es entonces cuando las hierbas y suplementos apropiados pueden resultar fundamentales para reponer el sistema inmunitario, revertir déficits, combatir y matar patógenos y protegerte frente al estrés. Después de una serie de consejos importantes acerca de cómo abordar la suplementación durante la limpieza, veremos una lista de suplementos para más de cien

síntomas, trastornos, enfermedades y dolencias. Si has llegado a este libro a partir del de *El rescate del hígado*, no te la saltes. Muchas de las listas mejoran las de suplementos que viste ahí y además se cubren docenas de problemas de salud más.

Una característica importante es que cada lista incluye datos sobre la verdadera causa del problema porque, para que puedas comprender lo que significan las hierbas y suplementos adecuados para un trastorno de salud, necesitas descubrir cuál es el problema subyacente. Las enfermedades y síntomas crónicos como el acné, las infecciones de las vías urinarias, la fatiga, la hinchazón y el eccema constituyen en gran medida un misterio para la investigación y la ciencia médica actuales, y por eso estas no pueden ofrecer respuestas... y, cuando algo no va bien, mereces tenerlas.

SUPLEMENTOS DURANTE LA LIMPIEZA

Una pregunta importante: ¿cómo se integran los suplementos durante una limpieza? En un momento veremos unos cuantos consejos clave que te servirán de guía. En primer lugar, vamos a abordar el aspecto más importante de la suplementación durante las limpiezas: cuáles se deben evitar.

Suplementos que deben evitarse durante la limpieza

Si estás tomando suplementos no recomendados por el Médico Médiúm —por ejemplo, proteína de suero en polvo, proteínas vegetales en polvo, aceite de pescado, colágeno, chlorella, multivitamínicos, suplementos para el cabello, las uñas y la piel, suplementos glandulares y mezclas en polvo para el intestino—, deja de hacerlo durante cualquier limpieza del Médico Médiúm. Quizá te interese también repensar si quieres seguir con ellos, porque todos los que no estén incluidos entre los que yo sugiero pueden estar favoreciendo tus problemas. Recuerda que como la investigación y la ciencia médica no saben por qué las personas sufren enfermedades crónicas, los suplementos son para ellas un acertijo. Si sigues tomando un suplemento no recomendado mientras estás haciendo una limpieza, quizá no obtengas los beneficios que deseas.

La proteína de suero en polvo, por ejemplo, alimenta a los virus y a otros patógenos. Por ello, en lugar de matar de hambre a los bichos que te están enfermando, que es lo que debe hacer una limpieza del Médico Médium, el consumo de este suplemento los alimenta activamente. También debes tener cuidado con las proteínas vegetales en polvo porque contienen glutamato monosódico oculto en sus aromas y este también puede alimentar a los patógenos de tu cuerpo.

Y lo mismo sucede con el aceite de pescado, que contiene trazas de mercurio porque todos estos aceites, por muy limpios que estén, llevan este metal pesado tóxico. Ya he comentado que tomar un trozo de pescado es muy diferente de tomar aceite. El proceso de extracción de este desestabiliza el mercurio presente en el pescado. Por muy avanzada que sea la tecnología empleada, el aceite sigue conteniendo trazas homeopáticas de mercurio que alimentan a los patógenos causantes de la inflamación y las enfermedades crónicas. Por eso, si tomas aceite de pescado regularmente y sigues con esa rutina mientras haces la limpieza, te resultará difícil obtener sus beneficios como deberías hacerlo porque con el aceite estás manteniendo vivos a los bichos. Si deseas más información sobre este suplemento, repasa el capítulo 7, «Alimentos problemáticos».

Además, el aceite de pescado es una grasa radical. Pongamos que estás en el noveno día de la limpieza 3:6:9 y decides tomar un par de cápsulas junto con tu zumo de apio. No solo interferirán con el zumo e introducirán mercurio en tu organismo justo en el momento en que estás intentando eliminarlo, sino que además estarás rompiendo la limpieza con ellas. Es un error muy común y un ejemplo perfecto de por qué durante las limpiezas de este libro es preferible no tomar suplementos que no estén recomendados por el Médico Médium.

Consejos y directrices para los suplementos recomendados por el Médico Médium durante una limpieza

- Si ya estás tomando algunos de los suplementos que se indican en las listas que aparecen en el capítulo 29 y deseas seguir haciéndolo

durante la limpieza (ya sea la 3:6:9, la antibichos, la matinal, la de metales pesados o la monodieta), puedes hacerlo sin problemas.

- Si no estás tomando los suplementos recomendados por el Médico MédiuM y buscas alivio para un síntoma o una dolencia, puedes empezar a hacerlo al mismo tiempo que una de las limpiezas de este libro. No necesitas empezar a tomar ninguno con la limpieza 3:6:9, la antibichos, la matinal, la de metales pesados o la monodieta, pero puedes hacerlo si lo deseas.
- El zumo de apio forma parte de todas las limpiezas y de todas las listas de suplementos de este libro y en algunos casos las cantidades recomendadas para una limpieza y en una lista de suplementos serán distintas. Si estás siguiendo una de las limpiezas y también una de las listas, atente a la cantidad recomendada para la limpieza.

Ten en cuenta que cuando vas a todo gas durante una limpieza con suplementos nuevos, esta puede aumentar su poder. La limpieza hace que los suplementos sean más fuertes porque no hay grasas que se interpongan en el camino de la glucosa que se está uniendo a los suplementos y entregándolos a las células. Las dietas ricas en grasas y proteínas entorpecen la recepción de los nutrientes de los suplementos mientras que las limpiezas del Médico MédiuM permiten que todos ellos penetren en las células.

El equilibrio también es importante. Cuando empiezas a tomar suplementos nuevos, tu cuerpo tarda unos días o una semana en equilibrarse con ellos. Por tanto, si lo haces al mismo tiempo que comienzas la limpieza, tu cuerpo estará empezando a aclimatarse a estos suplementos nuevos. Es posible que todavía no te hayan aliviado. Con cualquier suplemento que ya estés tomando, tu cuerpo ya ha tenido tiempo de adaptarse y establecer una relación con él mientras desarrollaba otra entre estos suplementos nuevos que estabas tomando y los alimentos que estabas acostumbrado a ingerir. En el momento en que cambias la alimentación, aunque sea a mejor, ese equilibrio se altera, no de forma negativa, pero lo hace.

¿Qué pasa si quieres tomar los suplementos recomendados por el Médico MédiuM mientras estás haciendo una limpieza? Puedes hacerlo. Como serán más potentes, quizá sea conveniente al principio recortar la dosis a la

mitad. Nuestra forma habitual de comer casi los diluye. Cuando minimizamos o evitamos los alimentos problemáticos durante una limpieza del Médico Médiun, la mitad de la dosis de los suplementos tendrá básicamente la potencia que tendría una dosis completa con nuestra dieta habitual. Si haces una limpieza más prolongada, puedes ir poco a poco aumentándola a partir de los nueve días.

APOYO INDIVIDUAL PARA TUS SÍNTOMAS Y DOLENCIAS

Antes de entrar de lleno en las listas de suplementos de los próximos capítulos, asegúrate de leer estas orientaciones.

¿Limpiar o suplementar?

Como ya hemos visto, probar estos suplementos es un paso opcional aparte de la limpieza. Si prefieres centrarte en los alimentos para curarte, puedes hacerlo sin ningún problema. No hace falta que te metas todavía en la Tierra de los Suplementos si no te apetece. De todas formas, no te cierres a ellos para un futuro si estás luchando con síntomas y enfermedades. Cualquiera de las limpiezas que has leído en este libro es potente; disminuye las grasas, evita los alimentos problemáticos e incorpora alimentos curativos para ayudarte a combatir todos tus problemas. Si más tarde quieres una potencia extra, aquí tienes estos suplementos.

Esta guía es para aquellas personas que buscan algo más, que quieren otras opciones porque su situación las desconcierta. Si ese es tu caso, sigue leyendo. Encontrarás un arsenal de opciones en forma de listas especializadas de suplementos para los distintos síntomas y dolencias que se abordan en este libro. Es importante que sepas que nuestras carencias son una parte muy importante de las enfermedades. El zinc, por ejemplo, es prácticamente inexistente en la comida actual y un déficit de este mineral disminuye la actividad del sistema inmunitario, así que todos lo necesitamos. También tenemos muchísimos metales pesados tóxicos en el organismo y la espirulina es clave para eliminarlos.

¿Por dónde empezar?

Si ya tienes más de un síntoma o dolencia, elige aquel que te perturbe más. Por ejemplo, si sufres fatiga, céntrate en atenderla y no te preocupes por la hinchazón. Quizá descubras que trabajar en un problema cuida de otro, aunque al cabo de un tiempo también puedes dejar esa lista y pasar a otra para una dolencia distinta.

Cuando encuentres en estas páginas tu síntoma o enfermedad, no hace falta que tomes todos los suplementos que se indican. Si eres muy sensible, puedes probar uno al día. Si no, puedes juntarlos todos e incorporarlos a tu régimen diario. O, como término medio, puedes elegir un par de ellos para empezar y luego ir avanzando a partir de ahí. El zumo de apio es siempre un buen punto de partida. Aparte de él, si en tu lista aparecen la vitamina B₁₂, el zinc, la vitamina C o la melisa, incorpóralos. A continuación, si estás preparado para avanzar más y tu lista contiene espirulina, curcumina, uña de gato o L-lisina, añádelos en el siguiente paso. Más tarde, si no estás experimentando lo que deseas con estos suplementos, es posible añadir algunos más de la lista. Y también es posible tomar unas cantidades más pequeñas de las que se indican, si consideras que eres sensible.

Aparte de esto, cualquier suplemento de este capítulo que no esté en la lista concreta de tu síntoma o enfermedad puede ser otra opción, si tu sensación de experto de lo que tu cuerpo necesita o la recomendación de tu médico te indica que lo hagas. Todos ellos son útiles para problemas crónicos de salud.

Es posible que ya estés tomando otros suplementos. Una vez más, ten mucho cuidado con aquellos que no se recomiendan en los siguientes capítulos. Muchos contienen ingredientes que te perjudican. Como ya leíste unas páginas atrás en el epígrafe «Suplementos que se deben evitar durante la limpieza», algunos como el aceite de pescado y la proteína de suero en polvo pueden ir en contra de tu curación porque alimentan a los patógenos que provocan los síntomas y dolencias que vas a ir leyendo en las próximas páginas.

¿Durante cuánto tiempo?

El tiempo que deberás tomar estos suplementos depende de factores como la carencia que tengas (en aspectos que los análisis de sangre no pueden ni siquiera determinar) y los virus que albergues (lo que significa qué tipos de

infecciones víricas leves, no detectadas ni diagnosticadas padezcas) así como la cantidad de metales pesados tóxicos que poseas en el cerebro y en el hígado, lo agotados de glucosa y sales minerales que estén tus órganos, cuánta inflamación misteriosa experimentes como consecuencia de infecciones víricas y bacterianas leves y no diagnosticadas y lo debilitado que estén sus sistemas orgánicos... todo lo cual existe sin que se detecte en la consulta del médico. Es posible que seas de esos que dicen: «Mi médico me ha examinado. No tengo carencias. No me ha dicho nada acerca de los metales pesados. ¿Por qué tendría que tomar suplementos?». El problema es que un médico no dispone de la formación ni de las herramientas necesarias para ver todos los factores que están detrás de las enfermedades crónicas. Aunque te haya examinado, ¿persisten tus síntomas y dolencias? Eso significa que deberías seguir con los suplementos para abordar los trastornos subyacentes.

Las otras medidas que estás tomando para cuidarte —es decir, recurrir con regularidad a opciones como la limpieza matinal, la 3:6:9 y la depurativa de metales pesados y apoyarte en otros momentos incorporando a tu dieta alimentos curativos, disminuyendo las grasas y evitando los camorristas tóxicos y los alimentos problemáticos— marcarán una gran diferencia en tu periodo de curación. Y también lo hará el tiempo que lleva tu cuerpo luchando con la enfermedad y el que llevabas sufriendo cuando empezaste con tu plan de curación. Cada persona tiene un proceso de curación y un periodo de tiempo diferentes. Es posible que lleves mucho tiempo enfermo, en cuyo caso los suplementos son estupendos para mantener el delicado progreso después de curarte. Aunque te sientas mejor y te estés recuperando y tus síntomas concretos vayan desapareciendo, es importante que sigas con los suplementos.

Solos por una razón

Observarás que casi todos los elementos de las listas son una única hierba o suplemento. Lo que no vas a encontrar son botes y botes de suplementos con docenas de ingredientes cada uno, docenas de hierbas, vitaminas, aminoácidos y demás. Esto se debe a que, cuando llenas una cápsula con entre diez y cuarenta nutrientes, solo contendrá una pizca de cada uno, y eso no te ayudará a curarte. Es una práctica que utilizan algunos fabricantes

para no tener que emplear grandes cantidades de ingredientes baratos y poco efectivos en cada cápsula. Y si alguno de ellos es de calidad, ahorran dinero al usar solo una pizca. En ambos casos, tanto si el producto es bueno como si no lo es en absoluto, al final acaban estafándote. Cuando el aparato digestivo está debilitado, es posible que casi no puedas absorber nada de esas pizcas.

Al mismo tiempo, la mayoría de las personas que sufren cualquier tipo de enfermedad crónica son sumamente sensibles. Si tienes una reacción a una pastilla, polvo o tintura llenos de un montón de ingredientes, jamás sabrás qué es lo que la está provocando, por lo que no podrás aprender de ella. Además, un suplemento con docenas de ingredientes es una pócima mezclada según las ideas de un supuesto experto en el campo de los nutracéuticos, no lo que tu hígado necesita ni lo que aborda la auténtica causa de tu enfermedad y tu sufrimiento.

Cada uno de los suplementos de estas listas contiene poderes concedidos por Dios para ayudar a tu cuerpo a curarse. Tu hígado, un centro de procesamiento del cuerpo, es capaz de entender cada uno de ellos y sabe cómo usarlo. Por tanto, si en el capítulo 29, «La verdadera causa de tus síntomas y dolencias con dosificaciones para sanar», ves una lista de entre diez y quince suplementos individuales que debes tomar para una enfermedad o un síntoma, sus beneficios curativos superan en mucho a los de diez o quince botes diferentes de suplementos efectistas, aunque se suponga que son de mucha calidad. En realidad son docenas y docenas y docenas de suposiciones de lo que es bueno para ti que acaban trastornando y sobrecargando el hígado y otras zonas del sistema inmunitario.

Todo esto se reduce a que síntomas y dolencias crónicos como los que se citan en el capítulo 29 siguen siendo misterios para las comunidades médicas. ¿Cómo puede ayudarte la recomendación de un suplemento con una mezcla de ingredientes que hace un experto si nadie sabe qué es lo que en realidad está provocando tu dolencia o tu enfermedad? Solo conociendo lo que la está causando, como descubrirás en estas listas y en todos los libros de la serie del Médico Médium, podrás saber qué tomar en concreto para ella. Con las hierbas y suplementos que se indican aquí, el poder de cuidar de tus síntomas y enfermedades concretos está en tus manos.

La calidad importa

Constantemente me preguntan cuál es la forma más eficaz de un suplemento concreto y si eso realmente importa. Pues sí, importa y mucho. Existen diferencias sutiles y en ocasiones fundamentales entre los distintos tipos de suplementos disponibles que pueden afectar a la rapidez con la que muere tu carga vírica o bacteriana o incluso si llega a hacerlo o no, si el sistema nervioso central se repara a sí mismo y a qué velocidad lo hace, lo rápido que se reduce la inflamación, el tiempo que tardan los síntomas y dolencias en curarse y si puedes eliminar de forma segura los metales pesados tóxicos o no. La variedad de suplemento que elijas puede hacerte progresar o impedirte. Para acelerar la curación necesitas los tipos correctos de suplementos. Por estas razones tan importantes, en mi página web (www.medicalmedium.com) te ofrezco una guía de las mejores formas de cada suplemento enumeradas en los capítulos 28 y 29.

Dosificaciones

En las próximas páginas encontrarás unas listas de suplementos que pueden ofrecerte un apoyo concreto. Tienes plena libertad para empezar con una dosis más baja de cualquiera de ellos. Incluso con una dosis mucho menor de cualquiera de estos suplementos de calidad tu salud se beneficiará mucho más que con una cantidad grande de ingredientes en un suplemento de menor calidad. Si eres sensible, utiliza tu propia experiencia o tu intuición curativa o habla con tu médico acerca de la dosis que tu cuerpo puede manejar.

Infusiones y tinturas

En lo que respecta a las tinturas herbales, busca activamente versiones sin alcohol (evita también la palabra *etanol*). Este alcohol suele ser de maíz y, por tanto, está contaminado con transgénicos, aunque sea orgánico, y eso (1) elimina los beneficios de la hierba, y (2) se empapa en la hierba y la altera, por no mencionar que (3) el alcohol daña el hígado y disminuye la actividad del sistema inmunitario. El alcohol de maíz alimenta a los patógenos responsables de los síntomas y enfermedades crónicas. El de uva en una tintura, aunque quizá no alimente a los patógenos, sigue empapando la hierba, anula sus beneficios y afecta al hígado y al sistema inmunitario.

Si se recomienda más de una tintura herbal para tu síntoma o dolencia, puedes mezclarlas, es decir, tomarlas todas a la vez en una pequeña cantidad de agua. Y lo mismo sucede si se recomienda más de una infusión herbal. Por ejemplo, si en tu situación se indica la infusión de escaramujo, la de hierbabuena y la de hoja de ortiga, eso no significa que tengas que tomar tres tazas distintas. Podría resultar demasiado si tienes que tomarlas dos veces al día. Puedes poner una bolsita de escaramujo, otra de hierbabuena y otra de hoja de ortiga en una taza o preparar una mezcla con las tres hierbas.

Cuando prepares tus infusiones y tinturas, puedes añadirles zumo de limón fresco o miel cruda.

El zumo de apio como medicina

En todas las siguientes listas de suplementos encontrarás una cantidad recomendada de zumo de apio fresco. Como puedes leer en mi libro *Zumo de apio*, esta bebida es una medicina muy potente que amplifica todo aquello que estés haciendo. Por eso forma parte también de todas las limpiezas de este libro.

Debes seguir las mismas indicaciones de siempre:

- Zumo de apio fresco, solo, no adulterado y sin licuar. No le añadas hielo, zumo de limón, vinagre de sidra, colágeno ni ningún otro complemento. Además, por muy beneficiosos que puedan ser los zumos verdes, no son un sustituto para el de apio puro.
- Zumo significa zumo. Beber apio batido sin colar la pulpa no aporta los mismos beneficios. En el capítulo 6, «El debate entre zumos y fibra», encontrarás más información de los motivos.
- Fresco significa fresco. Preparar una bebida con apio en polvo reconstituido no aporta los beneficios correctos, ni tampoco el zumo de apio pasteurizado o HPP (pasteurización hiperbárica). Cualquier licuadora sirve para prepararlo y también puedes comprarlo fresco en lugar de hacerlo tú mismo. Lo mejor es tomarlo recién hecho. Si no puedes beberlo justo después de licuarlo —por ejemplo, si vas a tomar un segundo vaso ese mismo día—, no

pasa nada. Refrigéralo en un recipiente hermético y se conserva durante veinticuatro horas. Al cabo de ese tiempo pierde potencia.

- Toma el zumo de apio fresco con el estómago vacío. Si has bebido algo de agua o zumo de limón antes, espera al menos entre quince y veinte minutos o, a ser posible, treinta antes de tomar el de apio. Cuando lo termines, espera al menos entre quince y veinte minutos o, a ser posible, treinta antes de consumir cualquier otra cosa.
- Si vas a tomar zumo de apio en el transcurso de ese día, espera un buen tiempo para que se digiera cualquier cosa que hayas comido. Si tu último tentempié o comida fue rico en grasa o proteína, es preferible que esperes un mínimo de dos horas y a ser posible, tres antes de tomar el zumo. Si comiste algo más ligero como fruta, verduras, patatas o un batido de fruta, puedes tomarlo al cabo de una hora.
- Si estás tomando una medicación recetada por el médico, puedes tomarla antes o después del zumo de apio, dependiendo de si debes hacerlo con el estómago vacío o con comida (por favor, ten en cuenta que si debes tomarla con comida, el zumo de apio no cuenta como tal). Si tomas primero la medicación, intenta esperar al menos entre quince y veinte minutos y, a ser posible, treinta antes de beber el zumo de apio. Si tomas primero el zumo, intenta esperar al menos entre quince y veinte minutos y, a ser posible, treinta antes de tomar la medicación. Para cualquier otra pregunta o duda, consulta con tu médico.
- En lo que respecta a los otros suplementos de estas listas, debes evitar tomarlos *con* el zumo de apio. Aunque a estos no les afecta, el zumo de apio va mejor sin la mayoría de ellos. Es preferible esperar a tomarlos al menos entre quince y veinte minutos y, a ser posible, treinta después de haber terminado el zumo.
- Si tienes cualquier otra pregunta relativa a cómo introducir el zumo de apio en tu vida, el libro *Médico Medium. Zumo de apio* está totalmente dedicado a dar respuestas y te está esperando.

Niños

Con la excepción de unos pocos casos en los que se especifica, las dosificaciones que se dan aquí son para adultos. Si estás considerando dar

suplementos a un niño, consulta con su médico acerca de lo que es seguro y apropiado.

A la hora de elegir las cantidades de zumo de apio para los niños, puedes consultar esta tabla. Son los mínimos diarios recomendados. Puedes darle menos, si consideras que eso es lo mejor para tu hijo, o más. No debe preocuparte la posibilidad de que superar estos mínimos vaya a ser perjudicial.

CANTIDADES DE ZUMO DE APIO PARA NIÑOS

EDAD	CANTIDAD
6 meses	30 mililitros o más
1 año	60 mililitros o más
18 meses	90 mililitros o más
2 años	120 mililitros o más
3 años	150 mililitros o más
Entre 4 y 6 años	Entre 180 y 210 mililitros o más
Entre 7 y 10 años	Entre 240 y 300 mililitros o más
A partir de 11 años	Entre 360 y 480 mililitros

Embarazo y lactancia

Toda mujer embarazada debería consultar con su médico antes de tomar cualquier tipo de suplemento.

Si eres madre lactante y sufres síntomas o dolencias, puedes utilizar cualquiera de los suplementos indicados en estas páginas. Si tienes alguna pregunta acerca de su uso en tu situación concreta, consulta con tu médico.

Los secretos de los suplementos

Los suplementos siguientes están clasificados en orden alfabético, lo que no implica necesariamente un orden de importancia. La excepción es el zumo de apio, que verás al principio de cada lista. A medida que vayas leyendo estas páginas, ten en cuenta que la investigación y la ciencia médica todavía no han descubierto hasta dónde alcanzan los efectos de estos suplementos en el cuerpo y en el cerebro. Aunque se están interesando por algunos de ellos, muchos siguen siendo completamente desconocidos como rescatadores de la salud y sus beneficios superan en mucho lo que se imagina.

Un consejo no descubierto y muy potente es tomarlos con un trozo de fruta, como un plátano, o incluso con un poco de patata, batata, calabaza, miel cruda, jarabe de arce puro o agua de coco (siempre y cuando sea de la correcta; consulta el capítulo 19, «Cosas fundamentales que deben y no deben hacerse»). El azúcar natural es lo que transporta las vitaminas, los minerales y demás nutrientes por la sangre y les ayuda a encontrar el camino que deben seguir hacia su destino y un órgano no los va a aceptar si no dispone de esta azúcar. Esta es una de las razones por las que las dietas prolongadas bajas en hidratos de carbono y ricas en grasas o proteínas pueden provocar carencias graves de vitaminas, minerales, oligoelementos, sustancias antivíricas y antibacterianas, antioxidantes y compuestos fitoquímicos curativos, porque el azúcar natural es necesaria para entregarlos a las células. Tomar los suplementos con azúcares naturales te asegura que el hígado (tu centro de procesamiento) y otras partes del cuerpo pueden utilizarlos.

«Tienes derecho a curarte. Mereces sentirte fuerte y productivo y experimentar tu cuerpo como un vehículo precioso que te transporta por la vida con

facilidad».

ANTHONY WILLIAM, MÉDICO MÉDIUM

CAPÍTULO 28.

Terapias de choque del Médico Médiu

La terapia de choque de zinc y la terapia de choque de vitamina C, ambas del Médico Médiu, son unas potentes herramientas de curación que encontrarás referenciadas en algunas de las próximas listas de suplementos. Permiten reconstruir rápidamente el sistema inmunitario porque lo alimentan con aquello que necesita para combatir una infección, ya sea una enfermedad que aparece por primera vez o una recaída.

El zinc alimenta al sistema inmunitario proporcionándole uno de los oligoelementos más importantes para que pueda funcionar de manera óptima. Todo el mundo tiene carencia de él y esa es una de las razones por las cuales acabamos con un sistema inmunitario del que los virus y bacterias improductivas pueden aprovecharse para perjudicarnos. Hace que los patógenos se vuelvan dóciles, lentos y menos activos, lo que les impide proliferar con rapidez y permite que el sistema inmunitario les saque ventaja.

La vitamina C es un antioxidante que alimenta al sistema inmunitario. Además, los virus y bacterias improductivas responsables de síntomas y dolencias son sumamente alérgicos y sensibles a ella. Además de proteger nuestras células contra la oxidación, es capaz de oxidar a un patógeno, con lo que lo daña, lo hace descomponerse y lo dispersa.

Prueba estas terapias del Médico Médiu si sufres alguna de estas dolencias: resfriados y gripe, infecciones de las vías urinarias, orzuelos, calenturas (herpes simple 1), herpes simple 2, herpes zóster, erupciones, tos, dolor de garganta, infección de los senos paranasales, infección de los pulmones, úlceras bucales o mononucleosis.

TERAPIA DE CHOQUE DE ZINC DEL MÉDICO MÉDIUM

La terapia de choque de zinc del Médico MédiuM es una técnica muy útil porque casi todo el mundo tiene déficit de este mineral, que hace ya mucho tiempo abandonó nuestros suelos como consecuencia de una reacción que se produce cuando los metales pesados tóxicos entran en ellos, incluidos los de las explotaciones agropecuarias ecológicas, y con el tiempo provoca su muerte al destruir su sistema inmunitario. En estos momentos, las trazas de zinc en los alimentos son minúsculas y se están volviendo cada vez más escasas porque los contaminantes inadvertidos (como pesticidas, herbicidas, gases de escape de los coches, amianto viejo de los frenos de los vehículos en décadas anteriores y DDT y metales pesados tóxicos que caen del cielo) siguen penetrando en el suelo y agotando su sistema inmunitario. El zinc debería ser la principal defensa de nuestro propio sistema inmunitario y, como tenemos carencia de él, nuestra necesidad es acuciante.

Si no tenemos suficiente en nuestro organismo, el sistema inmunitario puede reaccionar de forma desproporcionada ante un invasor como un virus de la gripe o demasiado poco ante una infección vírica crónica como la del Epstein-Barr. La reacción excesiva puede dar lugar a fiebre alta y otros síntomas más avanzados y graves. La falta de reacción, por su parte, puede provocar síntomas leves que con el tiempo se cronifican. Cuando nuestro sistema inmunitario está bien provisto de una cantidad abundante de zinc, no se produce una reacción ni excesiva ni deficitaria. Este mineral, además, ralentiza por sí solo a los virus y bacterias improductivas y agresivas porque ambos son alérgicos a él, que los repele y los debilita e incluso llega a hacerlos dóciles. Esto permite al sistema inmunitario matarlos y eliminarlos con más rapidez.

Indicaciones para la terapia de choque de zinc del Médico MédiuM

- Si crees que estás incubando algún patógeno, ya estás griposo o tienes alguna de las infecciones indicadas anteriormente y eres adulto, ponte 2 cuentagotas enteros de sulfato de zinc líquido de calidad en la garganta cada tres horas. Espera un minuto antes de tragarlo. Si la gripe

no te está provocando náuseas y puedes paladear el zinc, es posible hacerlo hasta cinco o seis veces al día (es decir, dos cuentagotas de zinc cada tres horas para un total de entre diez y doce cuentagotas al día) durante dos días.

- Si tienes un paladar más sensible, puedes probar una terapia de choque de zinc del Médico Médium más suave: 1 cuentagotas cada tres horas hasta un máximo de cinco veces al día o 2 cuentagotas tres veces al día. En cualquier versión de esta terapia, al cabo de dos días debes disminuir la dosis hasta lo que indica tu lista de suplementos.

Para los niños, estas son las cantidades adaptadas de sulfato de zinc líquido para esta terapia:

- Entre 1 y 2 años: 2 gotitas (no cuentagotas enteros) disueltas en zumo, agua o directamente en la boca cada tres horas durante el tiempo que esté despierto.
- Entre 3 y 4 años: 3 gotitas (no cuentagotas enteros) disueltas en zumo, agua o directamente en la boca cada tres horas durante el tiempo que esté despierto.
- Entre 5 y 8 años: 4 gotitas (no cuentagotas enteros) disueltas en zumo, agua o directamente en la boca cada tres horas durante el tiempo que esté despierto.
- Entre 9 y 12 años: 10 gotitas (no cuentagotas enteros) disueltas en zumo, agua o directamente en la boca cada tres horas durante el tiempo que esté despierto.
- 13 o más años: 1 cuentagotas entero directamente en la boca cada cuatro horas durante el tiempo que esté despierto.

Debido a la naturaleza especialmente sensible de los niños, en estos casos es muy importante conseguir el tipo correcto de sulfato de zinc, que puedes encontrar en mi directorio de Internet en www.medicalmedium.com. Casi todas las empresas fabrican un zinc agresivo y demasiado fuerte para el paladar que, a menudo, contiene también aditivos duros.

TERAPIA DE CHOQUE DE VITAMINA C DEL MÉDICO MÉDIUM

¿Cuál es el motivo de que la terapia de choque de vitamina C del Médico MédiuM consiga mejorar la curación? Se necesita un tipo específico de glucosa que está presente sobre todo en la miel cruda, en el jarabe de arce puro y en los cítricos recién exprimidos para que se una al tipo correcto de vitamina C y pueda conducirlo hasta las células y órganos. La miel cruda y la naranja exprimida combinadas se unen directamente a la vitamina C y permiten que esta entrega maravillosa de nutrientes curativos antivíricos y antibacterianos tenga lugar dentro de nuestro cuerpo.

Indicaciones para la terapia de choque de vitamina C del Médico MédiuM

- Para la terapia de choque de vitamina C del Médico MédiuM para adultos, los ingredientes son 2 cápsulas de 500 miligramos de Micro-C, 1 taza de agua (preferiblemente templada), 2 cucharaditas de miel cruda y el zumo recién exprimido de una naranja.
- Así es como debes prepararlo: abre las cápsulas de Micro-C y vierte el polvo en el agua templada. Remueve hasta que se haya disuelto bien. Añade la miel cruda y el zumo de naranja y vuelve a remover. Debes empezar a tomarlo a las primeras señales de resfriado, gripe o cualquiera de las infecciones indicadas anteriormente. Bébelo cada dos horas durante el tiempo que estés despierto. Puedes hacerlo durante dos días y luego pasar a la dosis de una lista de suplementos o utilizar esta técnica durante el tiempo que dure el resfriado o la gripe.
- Si consideras que necesitas más vitamina C en cada vaso, puedes poner más de 2 cápsulas de Micro-C. Si no deseas usar miel cruda puedes sustituirla por un jarabe de arce cien por cien puro. Si no te gusta la naranja, puedes utilizar el zumo de un limón.

Para los niños, estas son las cantidades adaptadas de vitamina C para esta terapia:

- Entre 1 y 2 años: 1 cápsula de 500 miligramos de Micro-C vaciada y mezclada con media taza de agua, 1 cucharadita de miel cruda y el zumo recién exprimido de media naranja cada seis horas durante el tiempo que esté despierto.
- Entre 3 y 4 años: 1 cápsula de 500 miligramos de Micro-C vaciada y mezclada con media taza de agua, 1 cucharadita de miel cruda y el zumo recién exprimido de una naranja cada cinco horas durante el tiempo que esté despierto.
- Entre 5 y 8 años: 1 cápsula de 500 miligramos de Micro-C vaciada y mezclada con una taza de agua, 2 cucharaditas de miel cruda y el zumo recién exprimido de una naranja cada cuatro horas durante el tiempo que esté despierto.
- Entre 9 y 12 años: 1 cápsula de 500 miligramos de Micro-C vaciada y mezclada con una taza de agua, 2 cucharaditas de miel cruda y el zumo recién exprimido de una naranja cada dos horas durante el tiempo que esté despierto.
- 13 o más años: 2 cápsulas de 500 miligramos de Micro-C vaciada y mezclada con una taza de agua, 2 cucharaditas de miel cruda y el zumo recién exprimido de una naranja cada tres horas durante el tiempo que esté despierto.

CAPÍTULO 29.

La verdadera causa de tus síntomas y dolencias con dosificaciones para sanar

El Espíritu de la Compasión me ha dicho a lo largo de todos estos años de ayudar a tanta gente a curarse que, cuando conoces la auténtica causa de tu enfermedad, ya tienes la mitad de la batalla ganada. Y saber qué hacer, qué tomar y cómo aplicar estas herramientas es la otra mitad. En este capítulo conocerás por qué estás luchando contra síntomas y dolencias y aprenderás a abordar ese «por qué» con suplementos que puedes incorporar a tu vida. Los suplementos no sustituyen a la limpieza. Asegúrate de releer el capítulo 27, «Lo que debes saber acerca de los suplementos», para orientarte sobre la forma de integrarlos en la limpieza.

CONSEJOS FUNDAMENTALES: LEE ESTO PRIMERO

Antes de entrar de lleno en las listas de suplementos, es fundamental haber leído primero el capítulo 27 entero para poder interpretarlas correctamente. A continuación, asegúrate de leer estos consejos fundamentales.

- Cuando veas el término *cuentagotas* significa toda la cantidad de suplemento líquido que entre en el cuentagotas cuando aprietas la goma. Es posible que solo se llene hasta la mitad; eso se considera un cuentagotas.
- Hay algunos suplementos en los que las dosis se dan en gotas. Asegúrate de comprobar cuidadosamente si pone *gotas* o *cuentagotas*.

- La mayoría de los siguientes suplementos líquidos y en polvo deben tomarse disueltos en agua. Comprueba las instrucciones en la etiqueta.
- Cuando veas en una lista varias tinturas herbales, puedes mezclarlas con 30 mililitros (una onza) o más de agua y tomarlas juntas.
- Lo mismo sucede con las infusiones. Si se indican varias para tu síntoma o dolencia, puedes mezclar las hierbas para preparar una infusión o juntar unas cuantas bolsitas diferentes.
- Una taza de té equivale a 1 bolsita o a entre 1 y 2 cucharaditas de hierba.
- Algunas de las dosis se indican en miligramos. Si no encuentras cápsulas que coincidan con las sugerencias exactas, intenta conseguir las que más se acerquen a ellas.
- Recuerda que casi todas estas dosis son para adultos. Para averiguar lo más apropiado para un niño, consulta con el médico.
- Cuando veas el término *al día* significa que debes tomar la dosis indicada del suplemento en el transcurso del día, pero puedes elegir cómo hacerlo. Es posible tomar la dosis entera una vez al día. Si tienes mucha sensibilidad, puedes dividirla en varias veces. Por ejemplo, si se indica que debes tomar 2 cucharaditas de zumo de hierba de cebada en polvo al día, puedes poner ambas cucharaditas en un batido o tomar 1 en el de la mañana y otra disuelta en agua por la noche.
- Cuando veas *dos veces al día*, eso significa tomarlo dos veces a cualquier hora del día siempre y cuando haya una separación de al menos cuatro horas entre ambas tomas. Si algún día te saltas una de las tomas, intenta empezar otra vez al día siguiente.

LAS RAZONES REALES DE TU SUFRIMIENTO

Antes de cada lista encontrarás la causa real de cada síntoma y dolencia. Las que se indican son las *más importantes*. Aunque son varios los factores que pueden contribuir a un determinado problema de salud, y estos pueden ser diferentes de una persona a otra, solo se indican las causas más

importantes por razones de espacio. Si deseas investigar más y buscar más detalles acerca de trastornos crónicos de salud, puedes consultar el resto de los libros de la serie Médico Médiu.

Muchas veces, estas causas reales pueden ir en contra de la sabiduría tanto convencional como alternativa, así que prepárate para ver cosas inesperadas. La única forma de conceptualizar lo necesario para curarse es conocer lo que está realmente detrás del sufrimiento crónico. Casi todos estos síntomas y dolencias siguen siendo desconocidos para la investigación y la ciencia médica. Los problemas de raíz de la mayoría de estos trastornos de salud son misterios para las comunidades médicas, por mucho que pueda parecer lo contrario cuando oyes etiquetas y teorías que circulan por ahí como datos fehacientes.

La explicación de las enfermedades autoinmunes, por ejemplo —que el cuerpo se está atacando a sí mismo—, parece un dato médico comprobado. Pero no lo es. No es más que una teoría que se hizo popular en los años cincuenta cuando nadie podía explicar por qué los síntomas y las enfermedades crónicas estaban empezando a asolar a la población. Tu cuerpo nunca se vuelve contra sí mismo. Nunca se vuelve contra ti.

Verás muchas menciones de patógenos comunes como el virus de Epstein-Barr, el del herpes zóster y la bacteria estreptococo. Existen muchas más cepas de estos patógenos que aún no han sido descubiertas y que están en la raíz de muchos más problemas de salud de los que nadie imagina. A menudo están tan profundamente enterrados en el cuerpo que resultan indetectables, al menos en lo que se refiere a las pruebas médicas actuales. Como existen docenas de mutaciones de cada uno de ellos, pueden provocar diversos síntomas... en unos instantes verás lo diversos que son.

Si deseas que te refresque de dónde obtengo la información, mi misión de protegerte y qué puedes decirles a aquellos que no comprenden los pasos que estás dando para curarte, relee el capítulo 24, «Palabras vivas para los desamparados y una nota para los críticos». Mereces saber la verdad acerca de tu salud.

DOSIFICACIONES PARA CURAR

Mantenimiento diario del hígado y de la salud

Si no experimentas ninguno de los síntomas o dolencias de este capítulo, aquí tienes una lista de hierbas y suplementos que te ayudarán a conservar la salud en general.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta un mínimo de medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 centímetros (2 pulgadas) o más de gel fresco (sin la piel) al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas al día
- Hoja de ortiga: 2 tazas de infusión o 3 cuentagotas al día
- L-lisina: 3 cápsulas de 500 miligramos al día
- Melisa: 3 cuentagotas al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Abscesos

Causa verdadera: infecciones víricas o bacterianas agudas o crónicas que residen fundamentalmente en la linfa y en casos más raros dentro de un órgano.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día y luego, si es posible, hasta 2 litros (64 onzas)
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada soperas al día
- Raíz de uva de Oregón: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 3 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día

- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta 2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Acné

Causa verdadera: una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos residiendo tanto en el hígado como en el sistema linfático. Tener acné no significa necesariamente que se esté sufriendo una infección estreptocócica como la amigdalitis. Se desarrolla cuando los estreptococos llevan mucho tiempo asentados dentro del cuerpo tras una infección relacionada con estas bacterias (y a veces mucho tiempo después de ella).

- Zumo de apio fresco: para adolescentes, ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día; para adultos, ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas)
- Aceite de orégano: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- Sello de oro: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 1 cucharadita o 3 cápsulas dos veces al día
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día

Acúfenos (pitidos, vibración o zumbidos en los oídos) y pérdida de audición inexplicable

Causa verdadera: cuando se han descartado daños por decibelios o lesiones en el oído, la causante es una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que se ha enterrado en el laberinto del oído interno provocando una inflamación indetectable para las pruebas médicas actuales.

El laberinto se inflama y hace que el tono del sonido cambie al penetrar en el oído. Cuando los nervios del interior del laberinto están inflamados, también pueden vibrar y emitir sonidos como pitidos, zumbidos, chasquidos e incluso vibración.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día y a continuación, si fuese posible, hasta 2 litros (64 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aceite de orégano: 1 cápsula dos veces al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 1 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 3 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 6 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula al día
- Raíz de lomatium: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Adicción

Causa verdadera: una carencia de glucógeno y sales minerales en el cerebro debida a que no penetra en él suficiente glucosa, en parte como consecuencia de años de seguir una dieta rica en grasas o proteínas y una falta de sales minerales de fuentes como el zumo de apio y las verduras de hoja que sirven para alimentar a los neurotransmisores. Los niveles elevados de metales pesados tóxicos como el mercurio, el aluminio y el cobre en el cerebro pueden favorecer o provocar adicción por sí solos. Las

coacciones emocionales pueden amplificar o agotar aún más a la persona y desencadenar impulsos adictivos.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándano silvestre en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas dos veces al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 2 cápsulas al día (tomadas con la cena)
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- L-glutamina: 2 cápsulas dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas tres veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Aftas

Causa verdadera: un virus de la familia de los herpes que provoca úlceras en la boca y en la garganta. Provoca síntomas como dolor bucal o de garganta, sensación de hormigueo en las encías y en los dientes y dolor en la lengua.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- L-lisina: 4 cápsulas dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- Propóleo: 3 cuentagotas dos veces al día; intenta también secar el afta con papel de cocina y luego vierte periódicamente unas gotas de propóleo directamente sobre el afta a lo largo del día
- Raíz de regaliz: 2 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 3 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 2 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día

- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
2 cuentagotas al día

Agotamiento

Causa verdadera: a menudo se echa la culpa del agotamiento a la incapacidad para manejar el estrés cuando, en realidad, eso no es más que otra forma de culparnos a nosotros mismos de nuestros trastornos de salud. Los elementos problemáticos tóxicos y los microorganismos que encontramos en el mundo cotidiano son los que nos hacen susceptibles a él. Si deseas más información, consulta el capítulo 2, «Las causas del agotamiento».

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 4 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula dos veces al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Amapola de California: 1 cuentagotas o
1 cápsula dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Ashwagandha: 3 cuentagotas dos veces al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 3 cuentagotas cuatro veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Selenio: 1 cápsula una vez a la semana
- Sello de oro: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 4 cuentagotas dos veces
al día
- Vitamina C (como Micro-C): 5 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Amigdalitis estreptocócica, dolor de garganta de origen vírico, dolor de garganta misterioso y orzuelos

Causa verdadera: una cepa de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes residiendo en el interior del sistema linfático y de las amígdalas que a menudo aflora en la parte superior de la garganta y se percibe como manchas blancas o que no resulta directamente visible y se experimenta como inflamación, enrojecimiento y dolor. En algunas ocasiones se descubre con un frotis de garganta en la consulta del médico, aunque a menudo es indetectable.

También una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr pueden provocar dolores de garganta crónicos, misteriosos y que aparecen y desaparecen. En estos casos suele aparecer un pequeño enrojecimiento a ambos lados de la garganta ocasionalmente acompañado por un dolor agudo al tragar. Este tipo de dolencia resulta imposible de diagnosticar en la consulta porque los cultivos no muestran estreptococos ni tampoco se suele clasificar como mononucleosis porque el VEB es capaz de vivir fuera del alcance de las pruebas médicas actuales. De todas formas, una de las causas comunes del dolor de garganta es una infección vírica crónica leve que aparece y desaparece periódicamente cuando la persona está agotada por una dieta rica en grasas o proteínas y falta de sueño.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Escaramujo: 2 tazas de infusión dos veces al día
- Eufrasia: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 2 tazas de infusión dos veces al día o recién rallado o licuado al gusto al día
- L-lisina: 6 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 5 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico Médium opcional, 8 cápsulas dos veces al día

- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico Médiun opcional, hasta un máximo de 3 cuentagotas dos veces al día

Angustia y ansiedad

Causa verdadera de la angustia: cuando la angustia interfiere con tu vida, es consecuencia de metales pesados tóxicos (como el mercurio, el aluminio y el cobre), virus (como una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr o una de las más de treinta del herpes zóster) o una combinación de ambos. En la mayoría de los casos son los dos a la vez, uno más dominante dependiendo de cada persona. La angustia puede también desencadenarse, acelerarse o aumentar por los conflictos emocionales, aunque deben estar presentes los metales pesados tóxicos o un virus para que se mantenga y se vuelva crónica y prolongada.

Causa verdadera de la ansiedad: la ansiedad que va y viene de forma leve puede deberse también a los metales pesados tóxicos o virus o ser consecuencia de una lesión emocional leve o un estrés prolongado por sí solos.

Suplementos para la angustia

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas dos veces al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 3 cápsulas al día
- Jengibre: 2 tazas de infusión o recién rallado al gusto al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 4 cuentagotas cuatro veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día

- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Suplementos para la ansiedad

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta un mínimo de medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 1 cápsula dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hibisco: 1 taza de infusión dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Anorexia y bulimia

Causa verdadera: cada uno de los casos de estos trastornos alimentarios tiene unas causas diferentes. La angustia emocional, las lesiones emocionales, la exposición a metales pesados tóxicos, el estrés extremo, los síntomas de estrés postraumático (TEPT), las expectativas sociales y la vergüenza del cuerpo por el aspecto que «supuestamente» debemos tener son algunos de los factores que pueden contribuir a ellos, a menudo combinados entre sí. Cuando parte del problema de una persona son las purgas, se necesita un apoyo adrenal extra que se refleja en la lista siguiente.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta un mínimo de medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día

- Aloe vera: cinco o más centímetros (dos o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día (nota: si tienes problemas de purgas, 1 cuentagotas dos veces al día)
- Curcumina: 1 cápsula dos veces al día
- D-manosa: 1 cucharada sopera disuelta en agua al día
- EPA y DHA (sin pescado): 2 cápsulas al día (tomadas con la cena)
- Espirulina: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz (solo para los casos con problemas de purgas): 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Yodo naciente: 6 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Artritis psoriásica

Causa verdadera: una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr residiendo dentro del hígado, alimentándose allí de cobre y mercurio y liberando a la sangre tanto neurotoxinas como dermatoxinas que en su mayor parte se asientan en las zonas de las articulaciones. La mayoría de los casos vienen acompañados de fatiga leve o más grave porque las neurotoxinas pueden predominar sobre las dermatoxinas. Una dieta rica en grasas o proteínas interfiere con la depuración de los metales pesados.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 1 cuentagotas dos veces al día

- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Atrofia del nervio óptico

Causa verdadera: debilitamiento de las células nerviosas ópticas provocado por una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que se alimenta de metales pesados tóxicos como el mercurio y otras toxinas como pesticidas y herbicidas y produce neurotoxinas que saturan el nervio óptico. Ocasionalmente el VEB puede unirse al nervio provocando daños celulares. La atrofia puede producirse por cualquiera de estas causas —neurotoxinas o daño directo— o ambas a la vez.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aceite de orégano: 2 cápsulas al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Bayas de amla: 1 cucharadita al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 6 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 2 cápsulas al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de lomatium: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)

- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Aumento de peso

Causa verdadera: la auténtica causa del aumento misterioso de peso, que a menudo se confunde con la teoría del metabolismo lento, suele ser un hígado lento y estancado sobrecargado por una dieta demasiado rica en grasas o proteínas combinada con toxinas como metales pesados tóxicos, pesticidas, herbicidas, plásticos y otros subproductos petroquímicos, disolventes, fármacos antiguos, ambientadores, velas perfumadas, colonias y perfumes. También pueden coadyuvar las infecciones víricas o bacterianas leves dentro de este órgano que impulsan a la persona a hacer demasiado ejercicio físico para luchar de forma constante con los kilos. Si deseas más información sobre este tema, consulta la sección del peso en el capítulo 20, «El poder curativo de tu cuerpo».

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Bayas de schisandra: 1 taza de infusión al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- Melisa: 2 cuentagotas al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Caída y pérdida del cabello

Causa verdadera: Un hígado estancado y lento con metales pesados tóxicos o patógenos combinado con carencias de la hormona fundamental producida por las glándulas suprarrenales para mantener vivos los folículos capilares y estimular el crecimiento del pelo.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 3 cuentagotas dos veces al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas al día
- L-glutamina: 2 cápsulas dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI cada dos días
- Yodo naciente: 2 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Cálculos biliares

Causa verdadera: barrillo procedente de toxinas, patógenos y subproductos de estos que se ha ido acumulando a lo largo de los años en el interior del hígado y acaba formando cálculos dentro de la vesícula biliar.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Cardamomo: espolvoreado al gusto en la comida a diario
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hibisco: 1 taza de infusión al día

- Hoja de ortiga: 1 taza de infusión o 2 cuentagotas al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto al día
- Menta: 1 taza de infusión al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- Raíz de achicoria: 1 taza de infusión al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Cálculos renales

Causa verdadera: un hígado estancado, lento y tóxico acompañado de una dieta rica en grasas o proteínas. En el libro *El rescate del hígado* encontrarás más información.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión al día
- D-manosa: 1 cucharada disuelta en agua dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas dos veces al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Trébol rojo: 1 cuentagotas o 1 taza de infusión dos veces al día
- Raíz de bardana: 2 tazas de infusión o 2 raíces recién licuadas al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Cambios de humor, irritabilidad, problemas con el estado de ánimo e hígado emocional

Causa verdadera: un hígado estancado y lento sobrecargado con infecciones bacterianas o víricas leves combinado con la presencia de metales pesados tóxicos, residuos de velas perfumadas, ambientadores, perfumes, colonias, plásticos, sustancias petroquímicas, productos de higiene doméstica y suavizantes para la ropa y otras toxinas almacenadas tanto en el hígado como en el tracto intestinal.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Hibisco: 1 taza de infusión dos veces al día
- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas o 1 taza de infusión dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1.000 UI al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Cáncer

Causa verdadera: la mayoría de los cánceres están provocados por cepas agresivas concretas de virus de la familia de los herpes que se aprovechan de un sistema inmunitario debilitado y se alimentan de toxinas (como mercurio, aluminio, cobre, otros metales pesados tóxicos, pesticidas, herbicidas, fungicidas, disolventes, sustancias petroquímicas, velas perfumadas, colonias, perfumes y ambientadores) y liberan otras toxinas aún más potentes que desnaturalizan, entorpecen y destruyen las células sanas. Una pequeña minoría están provocados por una exposición tóxica extrema —al amianto o a la radiación, por ejemplo— unida a un sistema inmunitario debilitado por una actividad vírica general en el cuerpo que crea una mayor susceptibilidad.

Si te han diagnosticado esta enfermedad, consulta con tu médico qué suplementos son apropiados con el tratamiento que ya estés siguiendo.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Baya de amla: 2 cucharaditas al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas dos veces al día

- CoQ10: 1 cápsula dos veces al día
- Cúrcuma: 3 cápsulas dos veces al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- Escaramujo: 1 taza de infusión dos veces al día
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de ortiga: 3 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos al día
- Melatonina: ve aumentando la dosis hasta 20 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- Raíz de uva de Oregón: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Selenio: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Uña de gato: 4 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 8 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 6 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Cataratas

Causa verdadera: una carencia prolongada de vitamina C producida por un hígado sobrecargado, estancado y lento repleto de metales pesados tóxicos, pesticidas, herbicidas y fungicidas, incluidas trazas de DDT transmitidas de generaciones anteriores o provocadas por una exposición directa. Se aceleran con una dieta rica en grasas y proteínas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas al día

- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): entre 4 y 6 cápsulas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Cefaleas y migrañas

Causa verdadera: cuando no existe una lesión física, por lo general son consecuencia de una de las más de treinta variedades del herpes zóster que está provocando la inflamación de los nervios trigémino, frénico o vago o una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que produce neurotoxinas que saturan e inflaman las neuronas del interior del cerebro o los nervios frénico o vago. Son varios los desencadenantes que pueden contribuir al trastorno como, entre otros, la deshidratación crónica producida por un hígado lento y estancado y una dieta rica en grasas o proteínas que agota las reservas de oxígeno de órganos como el cerebro, un exceso de adrenalina producido por estrés, agitación emocional o problemas y metales pesados tóxicos como mercurio, aluminio y cobre alojados en el interior del cerebro que están saturando las neuronas. Las migrañas y cefaleas también pueden desencadenarse por perfumes, colonias, velas perfumadas y ambientadores.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas tres veces al día
- Aceite de orégano: 2 cápsulas al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas dos veces al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Corteza de sauce blanco: 2 cuentagotas o 2 cápsulas al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas dos veces al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- Escutelaria: 2 cuentagotas o 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Flor de saúco: 1 taza de infusión al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- Kava kava: 2 cuentagotas o 2 cápsulas al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día

- Sello de oro: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Tanacetol: 2 cuentagotas o 2 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Cirrosis y pericirrosis

Causa verdadera: infecciones leves provocadas por múltiples patógenos (como una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr y una o más de las más de treinta del herpes zóster) unidas a una acumulación de fármacos antiguos (recreativos o recetados), una dieta prolongada crónicamente rica en grasas y toxinas como metales pesados tóxicos (mercurio, aluminio y cobre). El consumo de alcohol puede favorecerlas, aunque no siempre está presente. Una dieta rica en grasas y proteínas puede acelerar la enfermedad.

La toma de suplementos para la cirrosis depende de la gravedad del caso. Antes de utilizarlos, consulta con tu médico, sobre todo si está en un estadio tardío.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) dos veces al día; si no, toma 1 litro (32 onzas) al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas dos veces al día
- Raíz de achicoria: 1 taza de infusión dos veces al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hibisco: 1 taza de infusión dos veces al día
- Melisa: 1 cuentagotas dos veces al día
- MSM: 1 cápsula dos veces al día
- NAC: 1 cápsula al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 5 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- CoQ10: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada dos veces al día
- Seta chaga: 1 cucharadita o 3 cápsulas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas dos veces al día

Colesterol alto

Causa verdadera: un hígado que se ha vuelto estancado y lento como consecuencia de múltiples toxinas y patógenos y una dieta prolongada rica en grasas o proteínas que hacen que el órgano pierda su capacidad para crear colesterol bueno y almacenar el malo.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- CoQ10: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Jengibre: 1 taza de infusión con 2 bolsitas o recién rallado o licuado al gusto al día
- Menta: 1 taza de infusión al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Conjuntivitis (enrojecimiento del ojo)

Causa verdadera: infección del ojo provocada por una cepa bacteriana de uno de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes. Como de costumbre, las indicadas a continuación son dosis para adultos.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Bayas de amla: 1 cucharadita al día
- Curcumina: 1 cápsula dos veces al día
- Eufrasia: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de lomatium: 3 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de uva de Oregón: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 3 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
2 cuentagotas dos veces al día

Daltonismo

Causa verdadera: exposición a la toxicidad del aluminio a través del óvulo o el esperma o por vía intrauterina al comienzo del desarrollo de las células de los tejidos del ojo o transmitida de los padres (que podrían haberla recibido de los abuelos y estos, a su vez, de antepasados aún más antiguos que tuvieran aluminio tóxico). Por lo general, los daltónicos suelen experimentar problemas oculares degenerativos antes que el resto de las personas porque ese aluminio que tienen en los ojos se oxida con el tiempo y puede hacerlos más propensos. Por ejemplo, tienden a desarrollar cataratas más rápido. La eliminación del aluminio del organismo puede no reparar el daltonismo pero sí ayudar a prevenir estos otros problemas degenerativos que la toxicidad habría acelerado.

Como de costumbre, estas son dosis para adultos. Si te preocupa el daltonismo de tu hijo, consulta con tu pediatra la posibilidad de reducir las a una cuarta parte.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta un mínimo de medio litro (16 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula dos veces a la semana
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Baya de amla: 1 cucharadita al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- Melisa: 2 cuentagotas al día
- NAC: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Yodo natiente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Defectos oculares congénitos

Causa verdadera: metales pesados tóxicos procedentes de generaciones pasadas, de los cuales el mercurio es el más importante. Te recuerdo que estas son dosis para adultos.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta un mínimo de medio litro (16 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula al día
- Hibisco: 2 tazas de infusión al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos al día
- Melisa: 2 cuentagotas al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Degeneración macular

Causa verdadera: metales pesados tóxicos como el mercurio y el aluminio acompañados de actividad vírica de una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Hibisco: 1 taza de infusión al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día

- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Densidad mamaria

Causa verdadera: un hígado estancado, lento, tóxico y sobrecargado de diversas toxinas incluidas infecciones patógenas leves de una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr o una de las más de treinta del herpes zóster. Los patógenos crean subproductos y desechos, lo que supone una carga adicional para un hígado ya cansado por la presencia de metales pesados tóxicos, pesticidas, herbicidas, colonias, perfumes, velas perfumadas, ambientadores, sustancias petroquímicas, plásticos, fármacos antiguos y otros elementos problemáticos que afectan al sistema linfático conectado directamente con el tejido mamario.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Cardamomo: un pellizco en las comidas una vez a la semana
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas al día
- Aceite de orégano: 1 cápsula al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada una vez al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Depresión

Causa verdadera: las pérdidas traumáticas, el estrés traumático y las lesiones emocionales son causas comunes e identificables de depresión. Estos traumas pueden crear un déficit duradero de neurotransmisores que da lugar a una depresión que en ocasiones perdura una vez pasada la época difícil. En otros casos podemos señalar como fuente de la enfermedad una serie de retos diarios identificables. Una depresión inexplicable está provocada por metales pesados tóxicos como el mercurio, el aluminio y el cobre, a menudo unidos a una infección vírica leve de una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr, una o más de las más de treinta del herpes zóster o una o más cepas de las múltiples variedades del herpes simple 1, herpes simple 2 o citomegalovirus que existen. Una mezcla de todos estos factores al mismo tiempo puede también provocar una depresión, sobre todo si la persona estaba sometida a elementos tóxicos cuando sufrió un trauma.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas al día
- Hibisco: 1 taza de infusión dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Diabetes (tipo 1, tipo 1,5 [LADA] y tipo 2), prediabetes y desequilibrios del nivel de azúcar en sangre

Causa verdadera: las diabetes tipo 1 y 1,5 (la segunda de las cuales se conoce también como diabetes autoinmune latente en adultos o LADA) están provocadas por lesiones del páncreas, por lo general como consecuencia de un patógeno como un virus o una bacteria y en ocasiones incluso por un golpe físico. La gravedad del patógeno y la dolencia del páncreas determinan la seriedad del caso. A veces la lesión patógena es lenta o se produce en etapas tardías de la vida, y eso es lo que da lugar a la diabetes tipo 1,5/LADA. Además de cualquiera de estos tipos de diabetes se puede tener también el hígado lento y estancado y una dieta demasiado rica en grasas que causa problemas de resistencia a la insulina.

La diabetes tipo 2 proviene de un hígado lento y estancado lleno de diversas toxinas entre las que se incluyen las víricas procedentes de un virus, como uno de las más de sesenta variedades del de Epstein-Barr. Al mismo tiempo, el hígado ha perdido sus reservas de glucógeno, con lo que el páncreas tiene que trabajar más duro y esforzarse en exceso debido a los constantes problemas de resistencia a la insulina que provienen de una dieta prolongada rica en grasas o proteínas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas dos veces al día
- Baya de schisandra: 1 taza de infusión dos veces al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas dos veces al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas dos veces al día
- Escaramujo: 1 taza de infusión dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hibisco: 1 taza de infusión dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas o 1 taza de infusión dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas o 1 taza de infusión dos veces al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día

- Yodo naciente: 6 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Diarrea (crónica, intermitente, prolongada)

Causa verdadera: un intestino lleno de bacterias improductivas como cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes y una o más de distintas variedades comunes de *E. coli*, virus, levaduras, mohos u otros hongos improductivos que provocan inflamación en diversas partes del intestino delgado o del grueso. Esto puede dar lugar a distintos diagnósticos gastrointestinales.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Aceite de orégano: 2 cápsulas al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Curcumina: 1 cápsula dos veces al día
- D-manosa: 2 cucharaditas disueltas en agua al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula al día
- Hibisco: 1 taza de infusión al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto una vez al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de lomatium: 1 cuentagotas al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 3 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 1 cápsula dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: ½ cucharadita o 1 cápsula al día

Dificultades de concentración

Causa verdadera: una infección vírica crónica leve (por lo general provocada por una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr), metales pesados tóxicos como el mercurio, el aluminio y el cobre o una combinación de carga vírica y metales pesados tóxicos. Por ejemplo, se puede padecer una infección vírica leve con una presencia muy baja de metales pesados tóxicos o carecer de inflamación vírica y tener una concentración elevada de metales pesados tóxicos. Estos suelen envejecer con el transcurso de los años y oxidarse, un proceso que se ve acelerado por una dieta rica en grasas o proteínas. En consecuencia, provocan una descarga que se extiende a los tejidos cerebrales adyacentes y debilita y disminuye los neurotransmisores, desencadena una reacción excesiva de impulsos eléctricos y hace que las neuronas se saturen con los vertidos de su oxidación. La mayoría de los casos muestran un poco de cada una de estas causas: una infección vírica prolongada (del VEB, por ejemplo) y una cantidad respetable de metales pesados tóxicos. En este caso, el mercurio es el que tiene una presencia mayor.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas dos veces al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 1 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 1 cucharadita o 3 cápsulas dos veces al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 1 cápsula de 500 miligramos dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Diverticulitis

Causa verdadera: una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes o una o más de diversas variedades comunes de *E. coli*. Estas bacterias tienden a colonizar el revestimiento del colon y crean en él agujeritos o bolsas cuando reciben alimentos problemáticos y se reproducen. Estos divertículos se van ensanchando a medida que las bacterias van criando. El estreptococo es el causante principal y la *E. coli* la segunda, aunque muchas personas tienen bolsas de ambos. Cuando están presentes al mismo tiempo, se alimentan de productos distintos, como dos familias que buscan oro en la misma orilla del río y marcan concesiones diferentes.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Aceite de orégano: 2 cápsulas dos veces al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) dos veces al día
- Curcumina: 1 cápsula dos veces al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula al día
- Hoja de gordolobo: 4 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- Infusión de menta: 1 taza dos veces al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado al gusto una vez al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de lomatium: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Romero: 2 ramitas de romero fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente una vez al día
- Sello de oro: 4 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día

Dolor articular

Causa verdadera: una superabundancia de ácidos y toxinas variadas en todo el cuerpo provocada por un hígado estancado, lento y sobrecargado. También puede deberse a una infección vírica leve producida por una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que se está alimentando del mercurio, aluminio o cobre presente en el organismo y liberando neurotoxinas que provocan dolor en las articulaciones. Estas dos causas pueden ir unidas y favorecer el dolor articular al mismo tiempo o por separado. La persona puede tener solo el hígado estancado o una infección vírica. En ocasiones, en lugar del VEB, la que está creando inflamación vírica alrededor de la articulación es una de las más de treinta variedades del herpes zóster. Ambos virus pueden dar lugar a un exceso de líquido e hinchazón que provocan infinidad de diagnósticos de dolor articular. El trastorno puede empeorar cuando se sigue una dieta rica en grasas o proteínas.

En ocasiones, el dolor es claramente el resultado de una lesión. Cuando se sigue experimentando de forma constante aunque la lesión ya debería estar curada, suele ser consecuencia de una infección vírica leve.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Cúrcuma: 4 cápsulas al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Glutati6n: 1 cápsula al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula al día
- MSM: 2 cápsulas al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día

- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Eccema y psoriasis (incluye la rosácea, las erupciones similares al lupus, las manchas de la edad, el liquen escleroso, la escleroderma, el vitíligo, la dermatitis seborreica, la dermatitis clásica, la queratosis actínica y la celulitis)

Causa verdadera: una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr en el interior del hígado que se alimenta de una abundancia de cobre, un metal pesado tóxico, que encuentra allí y libera una dermatoxina impregnada de este metal que circula por todo el cuerpo y no puede eliminarse correctamente como consecuencia de una dieta rica en grasas o proteínas y otras elecciones alimentarias inadecuadas para la dolencia. Cuando estas dermatoxinas flotan hasta la superficie de la piel, provocan las heridas y las erupciones del eccema y la psoriasis. En el caso del vitíligo es una dermatoxina de aluminio. Las distintas mezclas de patógeno y toxina son las causantes de las diferentes variantes de estas dolencias de la piel. Si deseas conocer detalles sobre cada causa específica, consulta el libro *El rescate del hígado*.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Curcumina: 1 cápsula dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 2 cápsulas al día (tomadas con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de gordolobo: 1 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas o 1 taza de infusión dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas o 1 taza de infusión dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Selenio: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas dos veces al día

- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Edema e hinchazón

Causa verdadera: si estos síntomas no se explican directamente por una cardiopatía, una enfermedad renal o alguna otra dolencia evidente, entonces la fuente es un hígado estancado y lento lleno de diversas toxinas que además está luchando contra una infección vírica leve. Una dieta rica en grasas o proteínas acelera estos síntomas. El hígado lento y vírico puede producirse de forma simultánea con una dolencia cardíaca o renal evidente.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión dos veces al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Menta: 1 taza de infusión dos veces al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 3 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Encefalomiелitis miálgica/Síndrome de fatiga crónica (EM/SFC), Síndrome de disfunción inmunológica y fatiga crónica (CFIDS), Enfermedad sistémica de intolerancia al esfuerzo (ESIE)

Causa verdadera: cualquiera de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr, cuando va acompañada de metales pesados tóxicos como el mercurio y el aluminio, puede crear esta enfermedad que yo denomino

fatiga neurológica y que es mucho más pronunciada y limitante que el simple hecho de estar cansado. Una dieta rica en grasas o proteínas la acelera.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día y luego, si fuese posible, hasta 2 litros (64 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula dos veces al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Glutión: 1 cápsula al día
- Gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 2 cápsulas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 3 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
4 cucharaditas o 12 cápsulas al día

Endometriosis

Causa verdadera: virus y bacterias que se alimentan de fuentes como las hormonas procedentes de productos de origen animal y otras sintéticas y manufacturadas a las que estamos expuestos normalmente. El subproducto de estos patógenos en el aparato reproductor femenino y alrededor de él activa e impulsa un crecimiento anormal de los tejidos para atrapar y encerrar estos subproductos tóxicos de manera que no lesionen el útero y otras partes fundamentales del aparato reproductor. Este tejido tiene tendencia a extenderse más rápido cuando la persona sigue una dieta rica en grasas o proteínas que incluya alimentos como huevos, leche, queso y

mantequilla porque son los problemáticos que consumen los patógenos, lo que da lugar a un incremento en la producción de subproductos víricos y bacterianos. La exposición a metales pesados tóxicos también puede exacerbarla.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas dos veces al día
- Bayas de amla: 1 cucharadita al día
- Bayas de schisandra: 1 taza de infusión dos veces al día
- Curcumina: 1 cápsula dos veces al día
- D-manosa: 1 cucharada sopera disuelta en agua al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 5 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 1 cápsula de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 5 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Enfermedad de Alzheimer, demencia y trastornos de memoria

Causa verdadera: Metales pesados tóxicos (sobre todo mercurio y aluminio) que se oxidan en el cerebro.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta un mínimo de medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula dos veces al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula dos veces al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 2 cápsulas al día (tomadas con la cena)
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 3 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día

- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de ortiga: 3 cuentagotas dos veces al día
- L-glutación: 2 cápsulas dos veces al día
- L-lisina: 1 cápsula dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos hasta 6 veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 4 cucharaditas o 12 cápsulas al día

Enfermedad de Lyme

Causa verdadera: la causa verdadera de la enfermedad de Lyme es vírica, no bacteriana. Si esto te sorprende, debes saber que la industria médica ha empezado a sacarla de la categoría bacteriana y a introducirla en la autoinmune. Lo que esta designación de autoinmune significa es que la investigación y la ciencia médica han dejado de creer que sea bacteriana, aunque el sistema lleva décadas establecido para que creamos que lo es. Los laboratorios siguen analizando e indicando que es bacteriana, aunque con el tiempo este proceso irá cambiando.

Decir que es una enfermedad autoinmune significa que la industria médica está afirmando que desconoce su causa. La razón de este desarrollo reciente —la de que la investigación y la ciencia médica duden ahora de que es bacteriana— es la serie de libros del Médico Médium. Con la publicación del primero, *Médico médium*, que mostró la verdad de lo que provoca esta dolencia, millones de personas en todo el mundo, incluidos médicos y otros profesionales sanitarios, empezaron a cambiar su punto de vista. Ahora hay médicos que ayudan a curar a sus pacientes al darse cuenta de que los causantes de los síntomas son virus como el Epstein-Barr, el herpes zóster, el VHH-6, el VHH-7, el herpes simple 1, el herpes simple 2 y el citomegalovirus. Ten en cuenta que existen más de sesenta variedades del VEB, más de treinta del herpes zóster y muchas de estos otros virus herpéticos.

Las bacterias no pueden provocar síntomas neurológicos, que son los que sufren los pacientes de esta enfermedad. Las molestias generalizadas, el hormigueo y el entumecimiento, el mareo, las miodesopsias (moscas volantes), la debilidad de las extremidades, las palpitaciones cardíacas, la sensación de quemazón en la piel, el dolor en la mandíbula o en el cuello, las sacudidas, los tics y los espasmos son algunos de estos síntomas neurológicos y los causantes no son bacterias sino virus como las más de sesenta variedades del VEB, las más de treinta del herpes zóster y múltiples de VHH-6, el VHH-7, el herpes simple y el citomegalovirus que liberan neurotoxinas, que son las responsables de este tipo de síntomas. Las bacterias no pueden liberar neurotoxinas ni tampoco crear los síntomas neurológicos asociados con la enfermedad de Lyme.

La *Borrelia*, la *Bartonella*, la *Babesia* y otras bacterias supuestamente causantes de la dolencia no son superbacterias. No tienen la resistencia a los antibióticos que sí posee, por ejemplo, el SARM, y las bacterias que no son resistentes a los antibióticos no pueden competir contra ellos. El motivo de que llevemos décadas con pacientes incapaces de recuperarse a pesar de tomar varias tandas de antibióticos es que en realidad estaban combatiendo contra virus.

Este es el motivo de que empezaran a mostrar mejoría por primera vez cuando se introdujeron terapias naturales además de los tratamientos con antibióticos. Algunas de ellas no eran más que conjeturas pero consiguieron reducir la carga vírica de los pacientes, sin que nadie se diera cuenta realmente de lo que producía este alivio de los síntomas. La uña de gato es una hierba que se ha hecho popular para ayudar a estos pacientes y no empezó como una conjetura sino como información del Médico MEDIUM, hace ya tres décadas y media, y en estos años ha ayudado a decenas de miles de personas, incluidas algunas de las primeras a las que se les diagnosticó la enfermedad. Además, ha conseguido que el sistema médico, tanto alternativo como convencional, la acepte como una terapia muy útil.

Originalmente, en los años setenta, cuando los médicos empezaron a observar un incremento de síntomas tanto en niños como en adultos sin encontrar ninguna explicación a lo que estaba sucediendo, plantearon la teoría correcta de que se trataba de una enfermedad vírica. Sin embargo, como en aquel entonces no se disponía de medicamentos contra los virus, los antibióticos se convirtieron en el método de tratamiento, en parte porque

ofrecían un beneficio económico a las grandes empresas farmacéuticas. Durante estas décadas se han vendido por valor de miles de millones de dólares para combatirla. Aunque en principio los médicos creían que se trataba de una enfermedad vírica, tuvieron que cambiar la explicación y denominarla bacteriana para justificar el tratamiento.

Los virus como el VEB y el herpes zóster se alimentan de metales pesados tóxicos como el mercurio, el aluminio y el cobre y las personas que padecen síntomas de Lyme tienen un nivel más alto de mercurio que de los otros metales. Las neurotoxinas que libera un virus que ha consumido este son mucho más agresivas que las de los que se alimentan de los otros y provocan los síntomas neurológicos que estos pacientes conocen tan bien. Repito una vez más que las bacterias no crean neurotoxinas. La enfermedad se empeora con el consumo de alimentos problemáticos como los huevos, la leche, el queso, la mantequilla y el gluten así como con una dieta rica en grasas o proteínas.

Se han producido muchas secuelas en las personas lesionadas, no por la propia enfermedad de Lyme sino por los tratamientos que han tenido que soportar durante décadas. Ha llegado el momento de que sepas la verdad para así protegerte a ti mismo y a todos tus conocidos. Si deseas información sobre cómo esta enfermedad no está provocada por la mordedura de una garrapata —ni solo puede *desencadenarse* por ella— y respuestas a tus otras preguntas sobre la enfermedad de Lyme, consulta *Médico médium*, el primer libro de esta serie.

Si quieres más opciones de suplementos además de los siguientes, puedes incorporar los de la lista de «Trastornos y enfermedades autoinmunes» de este mismo capítulo.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) dos veces al día, si fuese posible; en caso contrario, ve aumentándola hasta 1 litro (32 onzas) cada mañana
- Celeryforce: 4 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula dos veces al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutati6n: 1 cápsula al día
- Hoja de gordolobo: 4 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 3 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 5 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: entre 1 y 3 cucharaditas al día

- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 8 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Enfermedad renal

Causa verdadera: lesión patogénica (producida por una infección bacteriana o vírica), tóxica (producida por fármacos, drogas recreativas o metales pesados tóxicos) o alimentaria (provocada por una dieta rica en grasas o proteínas). Se puede experimentar una de estas causas por sí sola o una combinación de varias.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Ashwagandha: 6 gotitas (no cuentagotas) al día
- Baya de saúco: 1 cuentagotas o 1 cápsula al día
- Curcumina: 1 cápsula al día
- D-manosa: 2 cucharadas dos veces al día disueltas en agua
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- Flor de saúco: 1 taza de infusión al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- L-lisina: 1 cápsula de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Enfermedades de la córnea

Causa verdadera: infección vírica crónica prolongada, en la mayoría de los casos producida por una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr. Se acelera por la carencia de antioxidantes y oligoelementos.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día

- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula un día sí y otro no
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- L-lisina: 3 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Selenio: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Enfermedad de Parkinson

Causa verdadera: neuronas lesionadas por metales pesados tóxicos (como mercurio, aluminio y cobre) que se oxidan y crean un vertido que se extiende por el cerebro. Estos metales pesados tóxicos desactivan los impulsos eléctricos e impiden la llegada de electricidad y combustible a los neurotransmisores, con lo que estos no pueden mantenerse sanos y activos. Esta carencia suele provocar un grave déficit de neurotransmisores. A menudo se acelera por una dieta rica en grasas o proteínas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día y, a continuación, hasta dos litros (64 onzas) si fuese posible
- Celeryforce: 3 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Amapola de California: 4 cápsulas o 4 cuentagotas al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas al día
- CoQ10: 1 cápsula al día

- Cúrcuma: 4 cápsulas al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos dos veces al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- Kava kava: 1 cápsula o 1 cuentagotas dos veces al día
- L-glutamina: 2 cápsulas dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Selenio: 1 cápsula al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) y prostatitis

Causa verdadera: infección bacteriana de una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes. Puede presentar diferentes niveles. Algunos son muy leves y otros graves, con un dolor más sistémico, prolongado y crónico. No hace falta que nos diagnostiquen esta enfermedad para sufrirla. Las formas más leves son una vejiga hiperactiva con infecciones ocasionales de las vías urinarias y molestias pélvicas que pueden resultar difíciles de distinguir de la hinchazón gástrica o intestinal y del malestar. Con frecuencia, las mujeres que la padecen sufren también infecciones recurrentes de las vías urinarias, secreción vaginal, vaginosis bacteriana o infecciones crónicas de levaduras porque todas ellas están provocadas por estreptococos.

La experiencia paralela de los hombres es la prostatitis, también causada por una infección crónica leve o aguda de estreptococos.

Cuando una persona sufre prostatitis o EIP, por lo general tiene también estreptococos en la parte inferior del colon, lo que provoca al mismo tiempo

un síndrome del colon irritable, porque este es también el resultado de una infección estreptocócica leve y crónica.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aceite de orégano: 2 cápsulas al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- D-manosa: 1 cucharada sopera dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 2 cucharaditas al día
- Raíz de lomatium: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 3 cuentagotas tres veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 5 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 2 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Enfermedades del tiroides

Causa verdadera: una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que ha penetrado en la glándula tiroidea y la ha deshabilitado. Provoca daños en las células al enterrarse en el tejido y va lentamente generando subproductos y otros materiales de desecho tóxico. El combustible para el VEB que está detrás de estos trastornos puede ser muy

variado, desde mercurio a hormonas improductivas o residuos de alimentos problemáticos como los huevos. Dicho de otra forma, las enfermedades del tiroides son infecciones víricas leves. Una infección más agresiva y aguda puede sacar a la persona del ámbito de la inflamación tiroidea leve y el hipotiroidismo que no aparecen en los análisis médicos y adentrarla en la tiroiditis de Hashimoto, una forma mucho más avanzada de inflamación que el médico puede detectar al tacto y mediante pruebas. En el tiroides pueden subsistir dos variedades del VEB juntas y producir dos efectos diferentes. Esta es la razón de que una persona pueda aparentemente tener hipotiroidismo e hipertiroidismo a la vez. También puede suceder que una variedad esté creando nódulos mientras otra provoca un tumor en una zona distinta. El VEB es el causante de la mayor parte de los casos actuales de bocio porque el déficit de yodo cada vez es más raro. Si deseas más información sobre este tipo de enfermedades, consulta el libro *La sanación del tiroides*, de la serie del Médico Médium.

Suplementos para hipotiroidismo, tiroiditis de Hashimoto, bocio y nódulos, quistes y tumores del tiroides

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día y, a continuación, hasta dos litros (64 onzas) al día si fuese posible
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 5 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de lomatium: 1 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día

- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Yodo naciente: 2 gotitas (no cuentagotas) al día (o 1 cápsula de fucus vesiculosus al día)
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Suplementos para hipertiroidismo y enfermedad de Graves

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas al día
- Bayas de saúco: 1 cucharadita al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Fucus vesiculosus: 1 cápsula al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de olivo: 1 cuentagotas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Raíz de lomatium: 1 cuentagotas al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Selenio: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Envejecimiento

Causa verdadera: una dieta prolongada rica en proteínas o grasas (tanto saludables como no saludables) que agota el tan necesario glucógeno del hígado, lo que debilita el órgano y permite que se sobrecargue con diversas toxinas (incluidos subproductos petroquímicos, metales pesados tóxicos, fármacos antiguos, ambientadores, velas perfumadas, colonias, perfumes, virus y bacterias). Esto, a su vez, hace que la piel y el cuerpo en general envejezcan más rápido de lo normal.

Todos los suplementos de este capítulo ayudan a prevenirlo. Si esta es una de tus preocupaciones particulares, considera estos elegidos:

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- Arándano silvestre en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas dos veces al día
- Seta chaga: 1 cucharadita o 3 cápsulas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Esclerosis múltiple

Causa verdadera: neurotoxinas víricas de una o más cepas del virus de Epstein-Barr flotando por todo el cuerpo e inflamando el sistema nervioso central. También suele estar presente una cantidad elevada de mercurio. La dolencia empeora con una dieta rica en grasas o proteínas. Solo unas pocas variedades de las más de sesenta del VEB pueden provocar esclerosis múltiple, en particular las cepas más agresivas capaces de dañar los nervios además de producir estas neurotoxinas inflamatorias. Las lesiones que se observan en el cerebro mediante pruebas de imagen por resonancia magnética están provocadas por depósitos de mercurio y aluminio que se oxidan y manchan el tejido cerebral. En ocasiones, las cepas víricas del Epstein-Barr pueden penetrar en el cerebro y alimentarse de estos metales pesados tóxicos oxidados, lo que provoca síntomas adicionales.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día y, más adelante, hasta 2 litros (64 onzas) si te es posible
- Celeryforce: 2 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 2 cápsulas dos veces al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-glutamina: 1 cápsula dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula dos veces al día
- MSM: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: entre 2 y 4 cucharaditas o entre 6 y 12 cápsulas al día

Estreñimiento

Causa verdadera: un hígado crónicamente lento y estancado como consecuencia de un abanico de factores como metales pesados tóxicos, diversas toxinas más y una infección vírica o bacteriana leve tanto en el hígado como en el tracto intestinal. Cuando esta infección está presente en el intestino, puede provocar estrechamiento o agrandamiento tanto del intestino delgado como del colon. Las neurotoxinas víricas pueden también provocar inflamación de las terminaciones nerviosas que rodean el tracto intestinal, lo que da lugar a una ralentización de los movimientos peristálticos e incluso gastroparesis (si deseas más información sobre la gastroparesis, consulta el capítulo 18, «Limpieza monodieta»).

Otra causa de estreñimiento crónico son las comidas que alimentan a los virus y a las bacterias improductivas del intestino delgado y del colon provocando inflamación. Las más habituales son la leche, el queso, la mantequilla, los huevos y el gluten. El trastorno puede avanzar si se sigue una dieta rica en grasas o proteínas.

Entre las causas del estreñimiento agudo están el estrés emocional o el nerviosismo que provocan una tensión excesiva o espasmos en los músculos abdominales que rodean el intestino delgado y el colon. Los viajes largos en coche y en avión unidos a comidas que no favorecen la regularidad pueden también provocar estreñimiento breve.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) cada mañana
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas dos veces al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula dos veces al día (tomada con la cena)
- Escaramujo: 1 taza de infusión dos veces al día
- Gluconato de magnesio: 1 cucharadita de polvo dos veces al día
- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas o 1 taza de infusión dos veces al día
- Infusión de raíz de diente de león: 1 taza dos veces al día
- Menta: 1 taza de infusión dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día o 1 taza de infusión dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Fibromas

Causa verdadera: una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr o una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos que existen que se alimentan tanto de las hormonas tóxicas que penetran en el organismo desde afuera como de metales pesados tóxicos. En consecuencia, las células sanas se envenenan y se lesionan y estas células vivas mutadas y lesionadas luchan por seguir con vida creando grupos que acaban solidificándose y formando fibromas. De ellos salen vasos sanguíneos que absorben nutrientes de los huevos, la leche, el queso y

la mantequilla para alimentar a las células. Esta dolencia empeora muchísimo con una dieta rica en grasas o proteínas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aceite de orégano: 1 cápsula al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas dos veces al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas dos veces al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- D-manosa: 1 cucharada al día disuelta en agua
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hibisco: 1 taza de infusión al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 5 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 3 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 2 cucharaditas al día
- Sello de oro: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Fibromialgia

Causa verdadera: una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que han inflamado el sistema nervioso, con o sin metales pesados tóxicos como el mercurio presentes al mismo tiempo. Una dieta rica en grasas o proteínas tiende a empeorar la enfermedad.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada soperas al día

- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hoja de ortiga: 3 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 3 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 3 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Glaucoma

Causa verdadera: una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que ha invadido el ojo y ha provocado una inflamación que estimula el desarrollo de fluido, lo que a su vez causa presión ocular elevada.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula dos veces a la semana
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día dos veces al día
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 2 cápsulas dos veces al día

- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 4 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 2 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Gota

Causa verdadera: un hígado lento y estancado sobrecargado con diversas toxinas, normalmente unido a una dieta rica en grasas o proteínas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas dos veces al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas o 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- L-lisina: 3 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas o 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- MSM: 2 cápsulas dos veces al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Hepatitis

Causa verdadera: una infección vírica leve aguda o crónica, por lo general provocada por una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr. Si deseas más explicación, consulta el libro *El rescate del hígado*.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) dos veces al día

- Arándanos silvestres en polvo: 3 cucharadas soperas al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Melisa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas o 2 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada soperas al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Herpes simple

Causa verdadera: existe muchas cepas y mutaciones del herpes simple 1 (VHS1) y del herpes simple 2 (VHS2). Los síntomas que pueden provocar son, entre otros, fatiga, dolor en la mandíbula, dolor de oído, dolor en la parte inferior del cuello, dolor en la parte superior del cuello, dolor en la nuca, dolor en la zona genital, dolor e inflamación en la vejiga, dolor de garganta, fiebre baja, úlceras bucales y úlceras en los genitales o en las zonas adyacentes. En muchos casos, la persona padece herpes zóster pero se le diagnostica erróneamente herpes simple 1 o 2.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 6 cápsulas o 2 cucharaditas al día
- Hoja de gordolobo: 4 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 8 cápsulas dos veces al día
- Melisa: 5 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada soperas al día
- Propóleo: 5 cuentagotas dos veces al día; también se puede poner directamente sobre las heridas del herpes
- Raíz de lomatium: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)

- Tomillo: 2 ramitas frescas de tomillo en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente dos veces al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 8 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Herpes zóster

Causa verdadera: el virus del herpes zóster es el auténtico causante de la neuralgia del trigémino, del hombro congelado, de la colitis ulcerosa y de muchos casos de dolor en el cuello, la mandíbula, las encías y los dientes o la lengua, de la sensación de quemazón dentro de la boca o en la piel, del dolor en la nuca, de algunos dolores relacionados con la migraña, de la ciática misteriosa, del dolor lumbar misterioso, de la neuropatía y del hígado estancado y lento. Pueden darse infecciones del herpes zóster con erupciones y sin erupciones y existen más de treinta variedades, y todas excepto una no han sido descubiertas aún. En el capítulo sobre este tema del libro *Médico médium* encontrarás más información.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Amapola de California: 3 cápsulas o
3 cuentagotas dos veces al día
- Curcumina: 3 cápsulas tres veces al día
- Espirulina: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- Hoja de gordolobo: 4 cuentagotas dos veces al día

- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 6 cápsulas dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas tres veces al día
- Propóleo: 3 cuentagotas tres veces al día
- Raíz de regaliz: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 8 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 2 cuentagotas dos veces al día

Hígado graso, hígado pregraso e hígado lento

Causa verdadera: una dieta excesivamente rica en grasas o proteínas unida a una sobrecarga hepática de toxinas como pesticidas y herbicidas, metales pesados tóxicos como mercurio, aluminio y cobre, plásticos y otros subproductos petroquímicos, fármacos antiguos, infecciones víricas y bacterianas leves y colonia, perfume, ambientadores y velas perfumadas. Los alimentos problemáticos empeoran estas dolencias del hígado.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) dos veces al día, si fuese posible; en caso contrario, ve aumentándola hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas al día
- Cardamomo: espolvorea en la comida al gusto todos los días
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto una vez al día
- Raíz de achicoria: 1 taza de infusión al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión al día
- Rumex crispus: 1 taza de infusión al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Hinchazón

Causa verdadera: la más habitual es una dieta demasiado rica en proteínas o grasas (ya sean saludables o no saludables) que provoca agotamiento del hígado. Cuando un hígado sobrecargado tiene que estar produciendo

constantemente una cantidad excesiva de bilis para adaptarse a una dieta prolongada rica en grasas o proteínas, el estómago debe a su vez generar más ácido clorhídrico para compensar la reducción de las reservas. Con el tiempo, esto hace que las glándulas estomacales se agoten y produzcan menos ácido clorhídrico para descomponer y digerir las proteínas mientras el hígado está cada vez más lento y estancado.

Cuando eso sucede, una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos pueden empezar a irritar los revestimientos de las paredes intestinales y dar lugar también a una gastritis leve. En ocasiones, el estrés demasiado recurrente puede también provocar hinchazón porque las glándulas suprarrenales tienen que trabajar demasiado como consecuencia de un estrés leve constante o unas condiciones de estrés extremo. El exceso de adrenalina tiende a afectar a los revestimientos intestinales provocándoles inflamación y, al mismo tiempo, agota el hígado y favorece su lentitud y estancamiento.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) cada mañana
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Curcumina: 1 cápsula al día
- Espirulina: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula al día
- Hibisco: 1 taza de infusión al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- Jengibre: 1 taza de infusión dos veces al día o recién rallado o licuado al gusto al día
- Melisa: 1 cuentagotas al día
- Menta: 1 taza de infusión al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
1 cucharadita o 3 cápsulas al día

Hipertensión arterial

Causa verdadera: si no se ha descubierto una cardiopatía que la explique, lo que suele estar detrás de una hipertensión misteriosa es un hígado

estancado, lento, tóxico, pregraso o graso lleno de una combinación de toxinas y patógenos acompañado de una dieta rica en grasas o proteínas y una deshidratación crónica.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 2 cápsulas al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 4 cápsulas al día
- Melisa: 2 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Hongos en las uñas

Causa verdadera: un hígado sobrecargado y tóxico incapaz de transformar las vitaminas y minerales en unos nutrientes más utilizables, lo que da lugar en concreto a un déficit de zinc. A menudo se desencadena por tener el sistema inmunitario debilitado.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aceite de orégano: 2 cápsulas al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Bayas de amla: 1 cucharadita al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutati6n: 1 cápsula al día
- Hibisco: 1 taza de infusi6n al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas al día
- L-lisina: 1 cápsula de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusi6n o 1 raíz recién licuada al día

- Sello de oro: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 5 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Ictericia

Causa verdadera: un trastorno hepático provocado por patógenos y metales pesados tóxicos que produce brotes de inflamación aguda o enfermedades hepáticas crónicas prolongadas, tumores o quistes. Debes tener en cuenta que, aunque es frecuente en los bebés, estas dosis son para adultos.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) dos veces al día
- Bayas de amla: 1 cucharadita dos veces al día
- Hibisco: 1 taza de infusión dos veces al día
- Melisa: 1 cuentagotas dos veces al día
- Menta: 1 taza de infusión dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas o 1 taza de infusión dos veces al día
- Trébol rojo: 1 taza de infusión o 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Infecciones de la vesícula biliar

Causa verdadera: una infección bacteriana aguda o crónica prolongada en el interior de la vesícula biliar, por lo general provocada por uno o más de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes o por bacterias procedentes de alimentos contaminados o envenenamiento alimentario. Se agrava cuando se consume una dieta rica en grasas o proteínas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) dos veces al día si fuese posible; en caso contrario, ve aumentándola hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto una vez al día
- Melisa: 3 cuentagotas o 1 taza de infusión con dos bolsitas dos veces al día
- Menta: 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día

- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 3 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 5 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Infecciones de las vías urinarias, infecciones de vejiga, infecciones por levaduras y vaginosis bacteriana

Causa verdadera: una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes que, o bien provocan una infección aguda por primera vez, o llevan mucho tiempo escondidas dentro del hígado generando uno o más de estos problemas de forma crónica. Los estreptococos suelen causar síntomas alrededor de la menstruación porque en esas fechas el sistema inmunitario general disminuye su actividad cerca de un ochenta por ciento, porque ese ochenta por ciento se destina a proteger el útero y los ovarios. Es un fenómeno natural e innato para asegurar la continuidad segura de la vida en la tierra. A menudo, cuando el útero se desprende de su recubrimiento, está intentando eliminar patógenos y otras toxinas y tu sistema inmunitario tiene que estar presente para protegerte. En la ovulación, el sistema inmunitario reproductor se fortalece para proteger los ovarios, lo que supone que el general disminuye su actividad alrededor del cuarenta por ciento dejando el resto del organismo más vulnerable a enfermedades e infecciones. Por tanto, cuando se acercan la menstruación y la ovulación, que es cuando el sistema inmunitario general del cuerpo está menos presente, los estreptococos tienden a revelarse como infecciones de vejiga u otras de las vías urinarias. Aunque pueden estar también presentes las levaduras, las molestias son provocadas por los estreptococos y esto es algo que muchas veces se pasa por alto en la consulta del médico. Las hormonas no son las causantes del acné en la menstruación sino que este se debe más bien a la disminución de la actuación del sistema inmunitario general que permite que los estreptococos que lo provocan se aprovechen de la situación. Intenta evitar alimentos problemáticos como los huevos. Sé consciente también de que una dieta rica en grasas o proteínas puede empeorar cualquiera de estas dolencias.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas dos veces al día
- D-manosa: 1 cucharada sopera de polvo disuelta en agua cuatro veces al día
- Escaramujo: 2 tazas de infusión al día
- Hibisco: 2 tazas de infusión al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- Raíz de lomatium: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de uva de Oregón: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 4 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico Médium opcional, 6 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico Médium durante dos días, hasta un máximo de 2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Infecciones de oídos

Causa verdadera: las infecciones del oído medio (en ocasiones denominadas otitis medias) están provocadas por una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes.

Las del oído interno también suelen deberse a estas bacterias, aunque puede haber una coinfección de una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr o una de las más de treinta del herpes zóster. En ocasiones, la causante es una infección vírica por sí sola que provoca trastornos crónicos del equilibrio, dolor y secreción mucosa.

Como de costumbre, las dosis indicadas de los siguientes suplementos son para adultos.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aceite de orégano: 2 cápsulas dos veces al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

- Eufrasia: 4 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas tres veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 5 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas tres veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- Monolaurín: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de lomatium: 3 cuentagotas tres veces al día
- Raíz de regaliz: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 2 cuentagotas tres veces al día hasta que remita la infección
- Sello de oro: 4 cuentagotas tres veces al día (dos semanas sí y dos semanas no hasta que remita la infección del oído)
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente dos veces al día
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día hasta que remita la infección del oído
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
2 cuentagotas dos veces al día (intenta dejarlo reposar en la boca y la garganta durante 30 segundos)
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Infertilidad

Causa verdadera: los trastornos de infertilidad pueden deberse a razones muy variadas. La causante puede ser una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que está afectando al aparato reproductor y provocando una infertilidad femenina misteriosa. En el caso de los hombres, la causa de la infertilidad misteriosa puede ser los metales pesados tóxicos y los pesticidas. También puede ser un poco de ambas cosas, o radiación, o una «batería reproductora baja» o todo ello y más a la vez. Las causas más comunes son los metales pesados tóxicos, la actividad vírica, la radiación y el DDT y sus primos pesticidas, aunque cada persona experimenta todos estos en un nivel diferente. Una dieta rica en grasas o proteínas empeora la infertilidad misteriosa. En mi libro *Alimentos que cambian la vida*, en el capítulo «La fertilidad y nuestro futuro», encontrarás un análisis mucho más detallado de este tema.

Suplementos para la infertilidad femenina

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Flor de saúco: 1 taza de infusión al día
- Hibisco: 1 taza de infusión al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas tres veces al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 3 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Selenio: 1 cápsula al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Suplementos para la infertilidad masculina

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Ashwagandha: 2 cuentagotas dos veces al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula dos veces al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas dos veces al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día

- L-glutamina: 2 cápsulas dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Rumex crispus: 1 taza de infusión al día
- Selenio: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 4 cucharaditas o 12 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Inflamación

Causa verdadera: cuando la inflamación es misteriosa y no el resultado de una lesión física, la causa oculta es un patógeno como un virus que se alimenta de metales pesados tóxicos (como el mercurio, el aluminio y el cobre) y alimentos problemáticos (como los huevos, el gluten y los productos lácteos) y que, en consecuencia, produce unas sustancias químicas denominadas neurotoxinas y dermatoxinas que aumentan los niveles de inflamación en todo el cuerpo. Una dieta rica en grasas o proteínas interfiere con la curación.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas al día
- Hoja de olivo: 1 cuentagotas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- MSM: 2 cápsulas al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas al día

- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 4 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Insomnio

Causa verdadera: las causas pueden incluir perturbaciones emocionales (cualquier cosa, desde una ruptura amorosa a una pérdida o un asunto no resuelto en la vida), exceso de estrés y unas suprarrenales excesivamente o demasiado poco activas, un hígado lento y estancado que provoca espasmos hepáticos leves que inducen inquietud durante la noche, una infección vírica crónica leve (producida, por ejemplo, por una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr o una de las más de treinta del herpes zóster) que da lugar al síndrome de piernas inquietas o unos neurotransmisores debilitados o deshidratados por la presencia de metales tóxicos como el mercurio o neurotoxinas producidas por virus como el VEB. En el capítulo «Los secretos del sueño» del libro *La curación del tiroides* encontrarás mucha más información acerca del insomnio y las alteraciones del sueño.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Ashwagandha: 2 cuentagotas dos veces al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- D-manosa: 1 cucharada sopera disuelta en agua al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos tres veces al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Hibisco: 1 taza de infusión con 2 bolsitas (combinadas con infusión de melisa) al acostarse todos los días
- Jengibre: 2 tazas de infusión o recién rallado o licuado al gusto al día
- Melatonina: entre 5 y 20 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 4 cuentagotas tres veces al día *más* 1 taza de infusión (combinada con hibisco) al acostarse todos los días
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día, preferiblemente por la noche (por ejemplo, disuelta en una infusión)

- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Insuficiencia hepática pediátrica

Causa verdadera: exposición a mercurio, aluminio, cobre y otras toxinas (en la mayoría de los casos, pesticidas, herbicidas y fungicidas) en fases tempranas de la vida de un niño o incluso transmitida a través del óvulo, el espermatozoide o por vía intrauterina, que puede dar lugar a un hígado perezoso y estancado desde el principio. Lo mismo sucede con una infección vírica o bacteriana leve temprana (habitualmente de una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr, una de las numerosas cepas del VHH-6 o una cepa de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes). Como analizo más profundamente en el libro *El rescate del hígado*, esta dolencia que yo denomino *hígado infantil* ejerce más influencia en la salud y el bienestar de los niños de lo que imaginamos.

- Zumo de apio fresco: en la tabla de la página 480 encontrarás las cantidades recomendadas para los niños
- Bayas de amla: ½ cucharadita al día (mezcla el polvo con un líquido como, por ejemplo, zumo, batido o agua)
- Cardo mariano: 6 gotitas (no cuentagotas) al día
- Espirulina: ½ cucharadita al día (mezcla el polvo con un líquido como, por ejemplo, zumo, batido o agua)
- Gluconato de magnesio: entre ¼ y ½ cucharadita al día (abre la cápsula y mezcla el polvo con un líquido como, por ejemplo, zumo, batido o agua)
- Jengibre: 1 taza de infusión dos veces al día o rallado o licuado al gusto todos los días
- Melisa: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 10 gotitas (no cuentagotas) al día
- Vitamina C (como Micro-C): 1 cápsula al día (si lo deseas, puedes abrir la cápsula y mezclar el polvo con un líquido como, por ejemplo, zumo, batido o agua)
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 6 gotitas (no cuentagotas) disueltas en zumo, agua o directamente en la boca al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
½ cucharadita al día (mezcla el polvo con un líquido como, por ejemplo, zumo, batido o agua)

Lombrices y parásitos

Causa verdadera: el consumo de pescado, marisco, carne, aves o cerdo crudos; alimentos o vajilla accidentalmente contaminados por los jugos crudos de aquellos; otros alimentos contaminados que no hayan sido lo suficientemente calentados o una bebida elaborada con agua contaminada.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aceite de orégano: 3 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 4 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 1 cucharada sobera de jengibre recién rallado en agua a temperatura ambiente o caliente al día
- Melisa: 5 cuentagotas dos veces al día
- Nuez negra: 1 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión dos veces al día
- Raíz de uva de Oregón: 3 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Romero: 2 ramitas de romero fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Rumex crispus: 1 taza de infusión dos veces al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 4 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Mala visión

Causa verdadera: la pérdida de vista misteriosa en la que no puede diagnosticarse la causa es el resultado del debilitamiento de las células nerviosas como consecuencia de una infección vírica leve crónica acompañada de metales pesados tóxicos como el mercurio y el aluminio y otras toxinas como pesticidas, herbicidas, fungicidas o sustancias petroquímicas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día como mínimo
- Celeryforce: 3 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día

- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula cada dos días
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Bayas de amla: 1 cucharadita al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Glutati3n: 1 cápsula al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Monolaur3n: 1 cápsula al día
- Ra3z de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas s3 y dos semanas no)
- U3a de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Zinc (como sulfato de zinc l3quido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Miodesopsias (moscas flotantes)

Causa verdadera: cuando se descarta una lesi3n evidente y diagnosticable, las miodesopsias son el resultado de las neurotoxinas producidas por una o m3s de las m3s de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr en combinaci3n con metales pesados t3xicos como el mercurio y el aluminio que penetran en el tejido ocular y lo saturan.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al d3a
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al d3a
- 5-MTHF: 1 cápsula al d3a
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al d3a
- Complejo B: 1 cápsula al d3a
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al d3a
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al d3a
- Glutati3n: 1 cápsula al d3a
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al d3a
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas al d3a
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al d3a
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al d3a

- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 2 cápsulas al día
- Raíz de lomatium: 1 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 2 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Mononucleosis (una etapa temprana del virus de Epstein-Barr, VEB)

Causa verdadera: la mononucleosis está provocada por cualquiera de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr. Una vez contraído el virus, la mononucleosis es el comienzo de su segunda fase. El virus se transmite sobre todo por los fluidos corporales, a menudo en relaciones sexuales o cuando se comparten cubiertos, vasos, platos o comida. Su primera fase comienza cuando se produce el contacto con él y durante ella permanece aletargado en el cuerpo esperando acontecimientos estresantes, dificultades, pérdidas, situaciones de lucha o huída, carencias o una exposición tóxica que debilite al sistema inmunitario lo suficiente como para que le permita adquirir ventaja. Cuando entra en la fase dos se produce la mononucleosis, una infección vírica activa. Es muy habitual que pase desapercibida sin ser diagnosticada a menos que se trate de un episodio grave y que el médico analice correctamente el conteo de glóbulos blancos. De lo contrario, suele darse en forma leve y la persona hace caso omiso del picor de garganta o la fatiga considerando que sencillamente está agotada o quemada o que ha cogido un resfriado o una gripe.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Eufrasia: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 4 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto al día
- L-lisina: 6 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día

- Monolaurín: 2 cápsulas dos veces al día
- Oshá (chuchupati): 3 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de lomatium: 3 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 4 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico Médium opcional, 10 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico Médium opcional, 3 cuentagotas dos veces al día

Ojeras

Causa verdadera: si no son consecuencia de falta de sueño, son señal de que el hígado está luchando contra una abundancia de toxinas como metales pesados tóxicos, virus y bacterias y los subproductos y desechos de estos, pesticidas, herbicidas y fungicidas. Esto puede dar lugar a que la sangre adquiera mayor densidad porque no puede depurarse correctamente debido a una dieta rica en grasas o proteínas. Una cantidad elevada de grasa en la sangre provoca unos niveles de oxígeno más bajos, lo que puede dar lugar a una deshidratación crónica leve y hacer que la sangre se vuelva más densa. Una sangre espesa suspende las toxinas en el torrente sanguíneo y eso puede provocar esta sombra bajo la delgada capa de piel de debajo de los ojos.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Complejo B: 2 cápsulas al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hibisco: 1 taza de infusión dos veces al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día o 1 taza de infusión dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Trébol rojo: 1 taza de infusión o 1 cuentagotas dos veces al día

- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharadita o 3 cápsulas dos veces al día

Palpitaciones cardíacas

Causa verdadera: cuando las palpitaciones y fibrilaciones no se producen por una razón que el médico consiga identificar, lo que por lo general suele estar sucediendo es una infección vírica leve (provocada por una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr) en el interior de un hígado estancado y lento que genera subproductos y basura vírica (como neurotoxinas y envolturas celulares víricas) que abandonan este órgano y se acumulan en las válvulas del corazón. Esta acumulación de residuos, con un aspecto similar al de la jalea, puede provocar irregularidades en el ritmo cardíaco porque en ocasiones las válvulas se pegan ligeramente. Además, las neurotoxinas víricas pueden penetrar en el cerebro y contaminar las neuronas asociadas a nervios que llegan directamente al corazón. Esto puede producir irregularidades eléctricas que impulsan al corazón a palpar. Ambas causas son desconocidas para la investigación y la ciencia médica.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- CoQ10: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 3 cápsulas al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- Melisa: 3 cuentagotas al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas al día
- Yodo naciente: 4 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas al día

- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Papilomavirus humano (VPH)

Causa verdadera: un virus, muy avivado por la presencia en la dieta de diversos alimentos problemáticos como los huevos, que se aprovecha de un sistema inmunitario ya disminuido por infecciones leves en el organismo, como las provocadas por una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr o una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes, lo que permite al VPH proliferar. Los problemas con este virus no radican en él mismo, puesto que es un microorganismo dócil que apenas provoca daños *a menos* que existan en el cuerpo al mismo tiempo múltiples infecciones sistémicas crónicas leves que lleven mucho tiempo sin ser diagnosticadas y curadas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 3 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de lomatium: 2 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Pérdida de deseo sexual (hombres) y disfunción eréctil

Causa verdadera: cuando el deseo sexual de un hombre desaparece misteriosamente, la causa es un hígado estancado y lento tan repleto de grasa que su «cubo de basura» está rebosante. Dicho de otra forma, se trata de un hígado graso o pregraso, en el caso de los hombres a los que todavía no se les ha diagnosticado esta dolencia. Eso no significa necesariamente un exceso de peso visible en el cuerpo. Se puede tener un hígado pregraso o graso sin que se vea demasiada grasa por fuera. Una dieta rica en grasas o proteínas puede empeorar el trastorno.

La disfunción eréctil está provocada por metales pesados tóxicos como el mercurio y el aluminio que se oxidan alrededor de las neuronas del cerebro, con lo que provocan un mal funcionamiento de los impulsos eléctricos y los neurotransmisores.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día como mínimo
- Celeryforce: 4 cápsulas dos veces al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas dos veces al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas dos veces al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melatonina: 10 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 4 cuentagotas tres veces al día
- Raíz de bardana: 3 tazas de infusión o 3 raíces frescas licuadas al día
- Raíz de regaliz: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Pérdida de deseo sexual (mujeres)

Causa verdadera: cuando el impulso sexual de una mujer desaparece misteriosamente, la causa es una debilidad de las glándulas suprarrenales. A veces, una está más debilitada que la otra.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día como mínimo
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 2 cuentagotas dos veces al día
- Baya de schisandra: 1 taza de infusión tres veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hibisco: 1 taza de infusión al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas tres veces al día
- Jengibre: 2 tazas de infusión o 1 cucharada sopera de jengibre fresco rallado y en infusión en agua caliente una vez al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 4 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Piel reseca y cuarteada

Causa verdadera: un hígado sobrecargado, estancado y lento lleno de toxinas como metales pesados tóxicos, pesticidas, herbicidas, fungicidas y sustancias petroquímicas que espesan y deshidratan la sangre. A menudo se desencadena por años de seguir una dieta rica en grasas o proteínas y una infección vírica leve.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 2 cápsulas al día (tomadas con la cena)

- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas al día
- Glutati3n: 1 cápsula al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- MSM: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusi3n o 1 raíz recién licuada al día
- Selenio: 1 cápsula al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Problemas adrenales

Causa verdadera: el síndrome de lucha o huida cr3nico, una infecci3n vírica leve (provocada, por ejemplo, por una de las más de sesenta variedades de VEB), demasiados años siguiendo una dieta muy rica en grasas o proteínas o pasar regularmente demasiadas horas sin comer. En muchos casos, las cuatro causas pueden estar presentes al mismo tiempo.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) dos veces al día o un litro (32 onzas) cada mañana
- Celeryforce: 3 cápsulas dos veces al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas dos veces al día
- Baya amla: 1 cucharadita dos veces al día
- Baya de schisandra: 1 taza de infusi3n al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de mangesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Hibisco: 1 taza de infusi3n al día
- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de achicoria: 1 taza de infusi3n al día
- Raíz de regaliz: 10 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta
1 cuentagotas dos veces al día

Problemas de energía y fatiga

Causa verdadera: a menudo se diagnostican como fatiga adrenal cuando ese es solo uno de los factores que favorecen la falta crónica de energía y la fatiga. La causa más profunda es un hígado estancado y lento sobrecargado de toxinas como metales pesados tóxicos además de virus (como las cepas de las más de sesenta variedades de Epstein-Barr o de las más de treinta del herpes zóster) y sus subproductos víricos tóxicos. Estos desechos suelen aparecer en forma de neurotoxinas víricas que se liberan del hígado y dan lugar a una extracción de energía entre leve y grave del sistema nervioso central que aumenta la inflamación en todo el cuerpo y debilita las glándulas suprarrenales. Es una versión intermitente de lo que yo denomino *fatiga neurológica*.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto al día
- Melisa: 2 cuentagotas al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas al día
- Yodo naciente: 6 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Problemas de metilación

Causa verdadera: un hígado incapaz de convertir o crear vitaminas, minerales y otros nutrientes como consecuencia de una infección leve crónica, por lo general provocada por una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr. Esto desencadena también un

problema de depuración porque el hígado está tan repleto de toxinas víricas, metales pesados tóxicos y otros venenos y toxinas que no es capaz de filtrar correctamente, lo que ralentiza la transformación de nutrientes de la que es responsable este órgano (tiene que asimilar los nutrientes y convertirlos en formas que puedan ser utilizadas por unas zonas específicas del organismo). El exceso de venenos y toxinas flotando en el torrente sanguíneo impide también que el sistema linfático pueda filtrar correctamente. Estos problemas de depuración hepática y linfática provocan una inflamación elevada que puede dar positivo en diversos análisis, incluido el de la mutación del gen MTHFR, e indicar la existencia de un problema. En lo que respecta a lo que es capaz de detectar, este análisis de mutación genética MTHFR no es más que una prueba de inflamación glorificada más, no muy distinta a la de ANA o proteína C-reactiva. Al contrario de lo que podría parecer, no señala un gen mutado. En el libro *El rescate del hígado* encontrarás más información sobre este tema.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Complejo B: 1 cápsula dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutación: 1 cápsula dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- NAC: 1 cápsula al día
- Selenio: 1 cápsula al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Problemas hormonales

Causa verdadera: una infección vírica leve, por lo general producida por una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr, combinada con un hígado estancado y lento lleno de toxinas como metales pesados tóxicos, pesticidas, herbicidas, plásticos y otros subproductos

petroquímicos, fármacos antiguos, perfumes, colonias, velas perfumadas, ambientadores y alimentos problemáticos como los huevos.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Bayas de schisandra: 1 taza de infusión al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hibisco: 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 3 bolsitas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas al día
- Melisa: 2 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas al día
- Yodo naciente: 6 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Quistes del aparato reproductor (incluidos los uterinos, ováricos, vaginales y cervicales)

Causa verdadera: una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr combinada con diversas toxinas y venenos. Los virus y las toxinas están relacionados: un virus en el organismo consume toxinas y luego libera unas sustancias químicas más destructivas que desnaturalizan y dañan las células sanas. A medida que este patrón se va repitiendo, las células dañadas forman tejido cicatricial vivo en el que quedan atrapados los virus. El proceso de formación de quistes es la forma que tiene un cuerpo sano de protegerse y asegurarse de que esta actividad tiene lugar dentro del quiste y no fuera de él, en otras zonas del cuerpo. Mientras están atrapados, los virus se afanan por sobrevivir. Se desarrollan vasos sanguíneos en el exterior del quiste para llevar nutrientes y combustible al interior con los que alimentar a esas células dañadas y no sanas y a los virus y mantenerlos vivos. El combustible que chupa el quiste es lo que determina si sigue creciendo o empieza a reducirse. Una dieta rica en grasas o proteínas, sobre todo si incluye huevos, leche, queso y mantequilla, lo empeora. Los huevos constituyen uno de los combustibles principales para

hacer que los quistes se vayan agrandando porque alimentan a los virus, lo que significa que crecen y se desarrollan más células enfermas en su interior.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula cada dos días
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Bayas de amla: 1 cucharadita al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Crisantemo: 1 taza de infusión al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- D-manosa: 1 cucharada disuelta en agua al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de frambuesa: 2 tazas de infusión con 2 bolsitas al día
- Hoja de ortiga: 5 cuentagotas dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 8 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Resfriado y gripe

Causa verdadera: lo que hoy en día denominamos «resfriado» es en realidad una versión leve de la gripe. Hace muchísimos años existían distintas variedades de virus del resfriado común que provocaban moqueo, garganta rasposa y en ocasiones febrícula por debajo de 37,5 °C. Para que esto sucediera era necesario tener un sistema inmunitario muy disminuido, lo que a menudo se debía a no vestir la ropa adecuada para un tiempo húmedo y experimentar un choque de temperatura al exponerse a los elementos meteorológicos. Estos virus del resfriado jamás habrían creado lo que afrontamos hoy en día. En la actualidad, si experimentamos esos

síntomas y son suaves, lo que está sucediendo en realidad es que estamos combatiendo a una cepa leve de gripe. Cuando son más fuertes, también se trata de una gripe. Los resfriados ya no existen porque la gripe ha dominado a todas las cepas de ese virus. Incluso las infecciones de estómago que sufrimos son cepas concretas de gripe.

Esta enfermedad puede entrar en una familia compuesta por cinco miembros y cada uno de ellos experimentará síntomas distintos cuando el virus abandona a uno de ellos y pasa al siguiente. La cepa muta de una persona a otra y, además, el sistema inmunitario de cada uno reacciona de una manera diferente, por lo que la gripe del último miembro de la familia puede ser muy distinta de la del primero. Por ejemplo, uno puede tener dolor de garganta, moqueo y tos durante tres días mientras que el siguiente presentará una fiebre de 39,5 °C, tos duradera y congestión nasal.

Las terapias de choque de zinc y de vitamina C del Médico Médium (véanse páginas 482-484) pueden ser unas técnicas muy útiles que deben aplicarse a la primera señal de haber contraído una infección. Como la gripe suele empezar en los pulmones, la garganta y los senos paranasales, la terapia de choque de zinc está dirigida a esa zona para intentar interceptarla.

Suplementos para resfriados y gripes en adultos

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Aceite de orégano: 1 cápsula dos veces al día
- Eufrasia: 3 cuentagotas tres veces al día
- Hoja de gordolobo: 4 cuentagotas tres veces al día
- Hoja de olivo: 1 cuentagotas dos veces al día
- Jarabe de saúco: 1 cucharada sopera tres veces al día
- Jengibre: una taza de infusión o recién rallado en agua dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas tres veces al día
- Osha: 3 cuentagotas tres veces al día
- Raíz de lomatium: 3 cuentagotas tres veces al día
- Sello de oro: 4 cuentagotas tres veces al día
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente dos veces al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas tres veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico Médium opcional, 4 cápsulas tres veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico Médium opcional, 2 cuentagotas dos veces al día

Suplementos para resfriados y gripes en niños de 1 a 2 años

- Zumo de apio fresco: consulta la tabla de la página 480 para ver la cantidad apropiada para los niños
- Hoja de gordolobo: 6 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Jarabe de saúco: 1 cucharadita tres veces al día
- Melisa: 6 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Raíz de lomatium: 3 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Sello de oro: 4 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 4 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico MédiuM opcional, abre 1 cápsula de 500 miligramos y disuelve la mitad (250 miligramos) en zumo o batido dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico MédiuM opcional durante dos días, 3 gotitas (no cuentagotas) disueltas en zumo o agua o directamente en la boca dos veces al día

Suplementos para resfriados y gripes en niños de 3 a 4 años

- Zumo de apio fresco: consulta la tabla de la página 480 para ver la cantidad apropiada para los niños
- Eufrasia: 4 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Hoja de gordolobo: 6 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Jarabe de saúco: 2 cucharaditas tres veces al día
- Jengibre: recién rallado al gusto con zumo todos los días
- Melisa: 6 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Raíz de lomatium: 3 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Sello de oro: 6 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 4 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico MédiuM opcional, abre 1 cápsula de 500 miligramos y disuelve la mitad (250 miligramos) en zumo o batido tres veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico MédiuM opcional durante dos días, 4 gotitas (no cuentagotas) disueltas en zumo o agua o directamente en la boca tres veces al día

Suplementos para resfriados y gripes en niños de 5 a 8 años

- Zumo de apio fresco: consulta la tabla de la página 480 para ver la cantidad apropiada para los niños
- Eufrasia: 10 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Hoja de gordolobo: 1 cuentagotas tres veces al día
- Jarabe de saúco: 1 cucharada sopera tres veces al día
- Jengibre: recién rallado al gusto con zumo todos los días
- Melisa: 1 cuentagotas tres veces al día
- Raíz de lomatium: 6 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día

- Sello de oro: 15 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 6 gotitas (no cuentagotas) tres veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico MédiuM opcional, 1 cápsula de 500 miligramos tres veces al día (puedes abrirla y disolver el contenido en zumo o batido)
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico MédiuM opcional durante dos días, 6 gotitas (no cuentagotas) disueltas en zumo o agua o directamente en la boca tres veces al día

Suplementos para resfriados y gripes en niños de 9 a 12 años

- Zumo de apio fresco: consulta la tabla de la página 480 para ver la cantidad apropiada para los niños
- Eufrasia: 1 cuentagotas tres veces al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas tres veces al día
- Jarabe de saúco: 1 cucharada sopera cuatro veces al día
- Jengibre: recién rallado al gusto con zumo todos los días
- Melisa: 2 cuentagotas tres veces al día
- Osha: 1 cuentagotas tres veces al día
- Raíz de lomatium: 1 cuentagotas tres veces al día
- Sello de oro: 2 cuentagotas tres veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico MédiuM opcional, 2 cápsulas de 500 miligramos tres veces al día (puedes abrirlas y disolver el contenido en zumo o batido)
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico MédiuM opcional durante dos días, 10 gotitas (no cuentagotas) disueltas en zumo o agua o directamente en la boca tres veces al día

Suplementos para resfriados y gripes en niños de 13 o más años

- Zumo de apio fresco: consulta la tabla de la página 480 para ver la cantidad apropiada para los niños
- Eufrasia: 3 cuentagotas tres veces al día
- Hoja de gordolobo: 4 cuentagotas tres veces al día
- Jarabe de saúco: 1 o 2 cucharadas soperas cuatro veces al día
- Jengibre: recién rallado al gusto con zumo todos los días
- Melisa: 3 cuentagotas tres veces al día
- Osha: 2 cuentagotas tres veces al día
- Raíz de lomatium: 3 cuentagotas tres veces al día
- Sello de oro: 3 cuentagotas tres veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día

- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico Médiuim opcional, 3 cápsulas de 500 miligramos tres veces al día (puedes abrirlas y disolver el contenido en zumo o batido)
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico Médiuim opcional durante dos días, 1 cuentagotas directamente en la boca dos veces al día

Retinopatía (incluida la retinopatía diabética)

Causa verdadera: un hígado debilitado, estancado y lento que provoca una disminución del almacenamiento de nutrientes en su interior porque dominan las toxinas, lo que a su vez da lugar a graves carencias nutricionales en todo el organismo. Esto puede provocar problemas oculares. Una dieta rica en grasas o proteínas acelera la enfermedad. No es consecuencia de la diabetes porque el número de personas diabéticas que la padecen es el mismo que el de las no diabéticas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Bayas de amla: 1 cucharadita al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Selenio: 1 cápsula al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Yodo naciente: 4 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Sensación constante y misteriosa de hambre y comer en exceso

Causa verdadera: falta de glucógeno almacenado en el hígado y en el cerebro como consecuencia de una carencia de hidratos de carbono limpios fundamentales en la dieta y, en la mayoría de los casos, una infección vírica leve además de resistencia a la insulina provocada por una dieta rica en grasas o proteínas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Cardamomo: espolvorear en la comida al gusto todos los días
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto una vez al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de achicoria: 1 taza de infusión al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Sensación de culpabilidad y tristeza

Causa verdadera: problemas emocionales y circunstancias difíciles que o bien tuvieron lugar en el pasado o están sucediendo en el presente y pueden disminuir la actividad del sistema inmunitario y agotar los nutrientes absolutamente imprescindibles de nuestro organismo.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Ashwagandha: 1 cápsula dos veces al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Escaramujo: 1 taza de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas al día
- Hibisco: 3 tazas de infusión al día

- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 3 cuentagotas tres veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Sensibilidad al frío, al calor, al sol o a la humedad; manos y pies fríos

Causa verdadera: un sistema nervioso central sensible como consecuencia de una carga vírica elevada leve en el interior del hígado y en todo el organismo. Los virus que provocan estos síntomas son variedades que liberan neurotoxinas que circulan por todo el torrente sanguíneo y se unen a los nervios, provocando una inflamación entre leve y extrema. Con ello, los nervios de todo el cuerpo se vuelven más sensibles y, cuando la piel entra en contacto con aire o agua fríos, se produce una incomodidad que puede dar lugar a un diagnóstico erróneo de mala circulación. Las lesiones físicas pueden también provocar daños en los nervios y dar lugar a estos síntomas, aunque en muchos casos están presentes también los virus que se aprovechan de los nervios dañados y aumentan la inflamación.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de gordolobo: 1 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto una vez al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas tres veces al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 1 cucharadita o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día

- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Sensibilidades químicas y alimentarias

Causa verdadera: una combinación de un hígado lento y estancado lleno de elementos problemáticos tóxicos (como mercurio, aluminio, cobre, plomo, níquel, cadmio, arsénico, disolventes, detergentes convencionales, productos de limpieza convencionales, ambientadores, pesticidas, herbicidas, fungicidas, velas perfumadas, perfumes y colonias) y virus (como una de las más de sesenta variedades del Epstein-Barr, una de las más de treinta del herpes zóster o una de las múltiples cepas del VHH-6) o bacterias (como una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes), todos los cuales crean subproductos y otros desechos. Cuando el hígado está demasiado cargado para poder manejar estos desechos químicos, víricos y bacterianos, la sangre también se sobrecarga con ellos porque la persona no es capaz de depurarse correctamente, en la mayoría de los casos como consecuencia de una dieta rica en grasas o proteínas que no es útil para el proceso depurativo. En consecuencia, el sistema nervioso central se inflama ligeramente por la carga vírica y el individuo empieza a reaccionar en forma de sensibilidades químicas o alimentarias.

Cada persona con sensibilidad química y alimentaria es diferente. Puedes investigar cualquiera de los suplementos de este capítulo. La lista siguiente no es más que un punto de partida. El zumo de apio fresco, el Celeryforce y la miel cruda pueden entrar a formar parte de tu rutina cotidiana. De las otras hierbas y suplementos deberás tomar solo uno un día, otro el siguiente y así ir sucesivamente recorriendo la lista completa de lo que quieres probar durante varios días en lugar de tomarlos todos el mismo. Si decides tomar todos los que aparecen en la lista, eso significa que será un ciclo de ocho días. Una sensibilidad es una razón más para evitar los suplementos con cincuenta ingredientes por bote, que en este libro no aconsejamos.

A diario

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula al día
- Miel cruda: 1 cucharadita o más al día

Uno distinto cada día

- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Melisa: 1 cuentagotas
- L-lisina: 500 miligramos
- Menta: 1 taza de infusión
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas
- Zumo de hierba de cebada en polvo: media cucharadita o 1 cápsula
- Vitamina D₃: 1 000 UI

Síndrome de ovario poliquístico

Causa verdadera: quistes llenos de líquido provocados a menudo por una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que con frecuencia desencadenan lesiones en las células de los ovarios y en ocasiones los debilitan en general. Los alimentos problemáticos como los huevos empeoran rápidamente la enfermedad y una dieta rica en grasas o proteínas impide el proceso de curación. Si deseas más información sobre quistes, consulta el epígrafe «Quistes del aparato reproductor», en la página 533.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas tres veces al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 1 cuentagotas al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula dos veces al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día

- Vitamina C (como Micro-C): 5 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 2 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Síndrome de Raynaud

Causa verdadera: una infección vírica crónica leve y prolongada (por lo general producida por una de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr, en ocasiones en combinación con una de las más de treinta del herpes zóster) unida a un hígado estancado y lento en el que el virus o los virus llevan residiendo bastante tiempo, posiblemente años. Esto da lugar a la presencia de neurotoxinas y dermatoxinas víricas y otros materiales de desecho en el torrente sanguíneo que, como el hígado está demasiado entorpecido para depurarlos correctamente, provocan los síntomas del raynaud. Estas toxinas, combinadas con una dieta rica en grasas o proteínas, espesan la sangre, lo que reduce la circulación y hace a su vez que las toxinas, las impurezas y los desechos empiecen a asentarse en las extremidades y provoquen una mayor decoloración de las manos y los pies.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas al día
- Curcumina: 1 cápsula al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de olivo: 2 cuentagotas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- L-lisina: 6 cápsulas de 500 miligramos al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas al día

- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 2 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Síndrome de sangre sucia

Causa verdadera: una falta de la hidratación diaria adecuada que se obtendría mediante el consumo de los líquidos apropiados combinada con una dieta excesivamente rica en grasas y proteínas durante varios años y un hígado tóxico, estancado y lento que provoca una deshidratación crónica que espesa la sangre.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Bayas de amla: 1 cucharadita dos veces al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas dos veces al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas o 1 taza de infusión dos veces al día
- Raíz de achicoria: 1 taza de infusión dos veces al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada dos veces al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión dos veces al día
- Rumex crispus: 1 taza de infusión dos veces al día
- Trébol rojo: 1 taza de infusión o 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Síndrome del intestino irritable

Causa verdadera: producción escasa de ácido clorhídrico y bilis que permite que bacterias como las cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes proliferen dentro del tracto intestinal. Con frecuencia se acumulan también en él metales pesados tóxicos como el mercurio y el hígado está estancado y lento como consecuencia de una sobrecarga de toxinas. Una dieta rica en grasas o proteínas acelera el trastorno.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Espirulina: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- Hibisco: 1 taza de infusión al día

- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas o 1 taza de infusión al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto al día
- Melisa: 1 cuentagotas o 1 taza de infusión al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas o 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día

Síndrome del ojo seco

Causa verdadera: deshidratación leve crónica combinada con una carencia crónica de oligoelementos y, en algunos casos, unas glándulas suprarrenales excesivamente activas o debilitadas y con una acción insuficiente.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- Celeryforce: 1 cápsula dos veces al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Ashwagandha: 3 cuentagotas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto una vez al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Síntomas de estrés postraumático (también conocido como trastorno por estrés postraumático)

Causa verdadera: exposición a metales pesados tóxicos (de fuentes como el mercurio, el aluminio y el cobre) ya sea por sí solos o combinados con otras exposiciones y factores peligrosos como radiación, pesticidas, herbicidas, fungicidas, sustancias petroquímicas e incluso colonias, perfumes, ambientadores y velas perfumadas. Las lesiones emocionales provocadas por experiencias traumáticas o peligrosas pueden ser también la única causa de este trastorno. Con mucha frecuencia lo provoca una exposición a sustancias problemáticas tóxicas combinada con dificultades emocionales.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Amapola de California: 3 cápsulas o 3 cuentagotas al día a la hora de acostarse
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 2 cuentagotas dos veces al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- D-manosa: 1 cucharada sopera disuelta en agua al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Flor de saúco: 1 taza de infusión al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 3 cuentagotas dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 5 cuentagotas tres veces al día
- Menta: 1 taza de infusión dos veces al día
- NAC: 1 cápsula al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 4 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Síntomas de la menopausia

Causa verdadera: los síntomas de la menopausia no están provocados por el envejecimiento sino que se deben, más bien, a un hígado estancado y lento lleno de toxinas víricas y bacterianas acumuladas a lo largo de décadas (procedentes de patógenos como las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr, las más de treinta del herpes zóster, otros virus herpéticos y cepas bacterianas de los más de cincuenta grupos de estreptococos) y a un «cubo de basura» hepático rebosante de metales pesados tóxicos, herbicidas, pesticidas, perfumes, colonias, ambientadores y residuos de velas perfumadas acumulados durante muchos años. Estos distintos factores influyen de diferente manera en cada persona y provocan la variedad de síntomas que durante los últimos setenta años se han achacado a las hormonas y a la menopausia. Una dieta rica en grasas y proteínas los empeora.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 2 cuentagotas dos veces al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas dos veces al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Gluconato de magnesio: 2 cápsulas dos veces al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con dos bolsitas al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 2 tazas de infusión o recién rallado al gusto una vez al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- MSM: 1 cápsula al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión al día
- Sello de oro: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día

- Yodo nascente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Síntomas neurológicos (opresión en el pecho, temblor de manos, tics y espasmos, debilidad muscular, hormigueo y entumecimiento, piernas inquietas, inquietud, debilidad de las extremidades, espasmos musculares, molestias generalizadas)

Causa verdadera: si no se ha producido ninguna lesión física, los síntomas neurológicos están provocados por una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr, una o más de las más de treinta del herpes zóster o una de las múltiples cepas del herpes simple 1 o 2. Estos virus se alimentan de mercurio y otras toxinas que albergamos en el organismo y liberan unas neurotoxinas a las cuales el sistema nervioso es muy sensible, lo que ocasiona una inflamación en el cerebro que resulta misteriosa para la investigación y la ciencia médica. Muy a menudo estos virus se aprovechan de lesiones anteriores en las que los nervios resultaron debilitados, lo que les permite tanto a ellos como a las neurotoxinas que producen crear inflamación y malestar en el cuerpo. Los alimentos problemáticos como los huevos, la leche, el queso, la mantequilla y el gluten empeoran los síntomas, al igual que las colonias, los perfumes, los ambientadores y las velas perfumadas, porque todos ellos alimentan a los virus y aceleran los problemas neurológicos. Una dieta rica en grasas o proteínas interfiere con la glucosa tan indispensable para el rejuvenecimiento de las células nerviosas.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día y, a continuación, hasta los dos litros (64 onzas) si puedes
- Celeryforce: 3 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula dos veces al día
- Aceite de orégano: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Curcumina: 3 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)

- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 4 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 5 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de lomatium: 1 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 5 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI dos veces a la semana
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Sinusitis, infecciones de los senos paranasales e infecciones pulmonares

Causa verdadera: una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos asentada en los senos paranasales que provoca problemas crónicos y prolongados, tanto leves como graves, que acaban generando tejido cicatricial o incluso pólipos. Por lo general se interpretan erróneamente como alergias crónicas o sensibilidades ambientales o a la calidad del aire sin comprender que los estreptococos son los que están provocando los trastornos subyacentes. La inflamación y las infecciones de los senos paranasales se favorecen cuando alimentamos a los estreptococos con sus comidas favoritas: huevos, lácteos y gluten. Otros factores que producen irritación son los ambientadores, las velas perfumadas, los perfumes y las colonias, que a menudo disminuyen la actividad del sistema inmunitario y permiten que se produzcan brotes.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas dos veces al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Cúrcuma: 3 cápsulas dos veces al día

- Escaramujo: 2 tazas de infusión al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hibisco: 2 tazas de infusión al día
- Hoja de gordolobo: 4 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 2 tazas de infusión dos veces al día o recién rallado o licuado al gusto al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Menta: 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- NAC: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de uva de Oregón: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 4 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente una vez al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): tras la terapia de choque de vitamina C del Médico Médium opcional, 6 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 1 000 UI al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): tras la terapia de choque de zinc del Médico Médium opcional, hasta un máximo de 3 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado

Causa verdadera: una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes residiendo en el intestino delgado y en el colon y alimentándose de proteínas putrefactas o en descomposición y de grasas rancias que han recubierto las paredes intestinales. Las comidas problemáticas como huevos, leche, queso, mantequilla y gluten alimentan a estas bacterias y les permiten proliferar. Esta enfermedad va a menudo acompañada de un hígado y un sistema linfático debilitados, lentos y estancados como consecuencia de una sobrecarga de toxinas y una dieta rica en grasas o proteínas. La persona que la padece tiene muchas posibilidades de haber sufrido acné, sinusitis, infecciones de las vías urinarias, infecciones por levaduras, infecciones de vejiga, amigdalitis, hinchazón o reflujo ácido, cualquiera de los cuales puede haber sido tratado con antibióticos que permitieron que los estreptococos que consiguieron sobrevivir a ellos se hicieran más fuertes y se asentaran en el intestino y en

todo el organismo. Estas bacterias pueden favorecer la baja producción de ácido clorhídrico y de bilis. En nuestras relaciones solemos transmitir diferentes cepas pertenecientes a los distintos grupos.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aceite de orégano: 1 cápsula dos veces al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 1 cápsula dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de gordolobo: 4 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Jengibre: 1 taza de infusión o recién rallado o licuado al gusto al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 2 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 4 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Sofocos, escalofríos, sudores nocturnos, acaloramientos y fluctuaciones de la temperatura corporal

Causa verdadera: un hígado lento y estancado lleno de toxinas diversas entre las que se incluyen hormonas tóxicas producidas por años de respuesta de lucha o huida, metales pesados tóxicos (como el mercurio, el aluminio y el cobre), subproductos víricos venenosos y otros desechos (de cualquiera de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr, las más de treinta del virus del herpes zóster o muchas del VHH-6, herpes simple 1 y 2 o citomegalovirus) además de fármacos antiguos, pesticidas, herbicidas, fungicidas, ambientadores, velas perfumadas, perfumes, colonias y una dieta rica en grasas o proteínas prolongada.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas al día

- Bayas de schisandra: 2 cuentagotas al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas o 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos al día
- Melisa: 2 cuentagotas o 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- Monolaurín: 1 cápsula al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas al día
- Yodo naciente: 4 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Tejido cicatricial

Causa verdadera: cuando aparece tejido cicatricial misterioso —por ejemplo, en el hígado—, está causado por patógenos que se alimentan de metales pesados tóxicos y de la presencia de alimentos problemáticos en la dieta (como huevos, productos lácteos y gluten) y luego se entierran en células sanas provocando daños. Las cepas bacterianas pertenecientes a los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes son instigadoras habituales. Son la causa de las cicatrices del acné y también del tejido cicatricial que permanece en los senos paranasales como consecuencia de la sinusitis crónica, del de la vejiga y del del intestino, tanto delgado como grueso. Los niveles leves de tejido cicatricial pueden ser también provocados por otros patógenos comunes como el virus de Epstein-Barr, el herpes simple 1 y 2 y el herpes zóster. El VEB, por ejemplo, es el causante de la sarcoidosis, el tejido cicatricial del sistema linfático.

Este protocolo resulta útil también para las cicatrices de procedimientos quirúrgicos, heridas y lesiones. Los antioxidantes que aporta ayudan a curar cualquier tipo de cicatriz.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día

- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 3 cápsulas al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos al día
- MSM: 2 cápsulas al día
- NAC: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Silicio: 1 cucharadita al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Trastorno afectivo estacional

Causa verdadera: metales pesados tóxicos (como mercurio, aluminio y cobre) tanto en el hígado como en el cerebro combinados con virus o bacterias en el hígado (como cepas de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr o de los más de cincuenta grupos de estreptococos) y un periodo prolongado siguiendo una dieta rica en grasas o proteínas. Los desequilibrios del nivel de azúcar en sangre, que pueden provocar cambios en el estado de ánimo, también lo favorecen. Este trastorno puede ser estacional debido a que solemos consumir alimentos más ricos en grasa durante los meses más fríos. Estos alimentos sobrecargan el hígado y agravan las dolencias subyacentes porque, al mismo tiempo, tomamos menos alimentos productivos como verduras de hoja, frutas y hortalizas. Una infección vírica leve puede dar lugar en principio a un diagnóstico de trastorno afectivo estacional que con el tiempo conduce a otro más avanzado como fibromialgia, EM/SFC, fatiga, artritis reumatoide, ansiedad o depresión. En el capítulo dedicado a este tema en el libro *El rescate del hígado* encontrarás mucha más información.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día

- Celeryforce: 3 cápsulas tres veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Ashwagandha: 1 cuentagotas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- Cúrcuma: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 4 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: 1 cucharada sopera al día
- Trébol rojo: 1 taza de infusión al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas al día
- Vitamina D₃: 2 000 UI al día
- Yodo naciente: 6 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 2 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Causa verdadera: una lesión emocional o metales pesados tóxicos como el mercurio, el aluminio y el cobre o, en muchas ocasiones, la combinación de ambos son los que provocan los síntomas del TOC. En algunos casos extremos, los impulsos eléctricos que viajan por las neuronas de determinadas zonas concretas del cerebro donde existen depósitos de mercurio y aluminio colisionan contra estos y cada vez que lo hacen se produce una «explosión» diminuta que envía temporalmente una señal de vuelta en el sentido contrario.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 3 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 1 cápsula dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Flor de saúco: 1 taza de infusión al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula dos veces al día

- L-glutamina: 1 cápsula dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 3 cuentagotas dos veces al día
- Uña de gato: 1 cuentagotas al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Trastornos y enfermedades autoinmunes

Si tu problema autoinmune no aparece con su propia lista de suplementos en las próximas páginas, consulta esta.

Causa verdadera: aunque la investigación y la ciencia médica lo desconocen, los problemas de salud que se etiquetan como «autoinmunes» son en realidad infecciones víricas. Los virus que las provocan pueden ser uno o más de las más de sesenta variedades del Epstein-Barr, las más de treinta variedades del herpes zóster, muchas variedades del VHH-6 y VHH-7, variedades de los todavía no descubiertos VHH-10 al VHH-16, múltiples variedades del herpes simple 1 y el herpes simple 2 y muchos otros. La causa de los trastornos y enfermedades autoinmunes no es que el sistema inmunitario del cuerpo esté atacando a sus propios órganos y glándulas, una teoría que adquirió popularidad en los años cincuenta y que por desgracia todavía persiste en la actualidad. Es habitual que las personas que albergan los virus responsables de estas enfermedades vivan con esta actividad vírica combinada con metales pesados tóxicos como el mercurio, el aluminio y el cobre. Además, estos virus se alimentan de productos como los huevos, los lácteos y el gluten que pueden empeorar la dolencia de la persona.

- Zumo de apio fresco: si puedes, ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) dos veces al día; en caso contrario, auméntala hasta 1 litro (32 onzas) cada mañana
- Celeryforce: 3 cápsulas dos veces al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- ALA (ácido alfalipoico): 1 cápsula de 500 miligramos dos veces a la semana
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Cúrcuma: 1 cápsula dos veces al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutati6n: 1 cápsula al día

- Hibisco: 1 taza de infusión al día
- Hoja de gordolobo: 2 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 4 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 2 cuentagotas dos veces al día
- Miel cruda: entre 1 y 3 cucharaditas al día
- MSM: 1 cápsula dos veces al día
- Raíz de lomatium: 1 cuentagotas al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Selenio: 1 cápsula al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas dos veces al día
- Tomillo: 2 ramitas de tomillo fresco en agua caliente como infusión o 4 ramitas en agua a temperatura ambiente al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta 2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Trastornos pediátricos neuropsiquiátricos autoinmunes asociados con infecciones estreptocócicas (PANDAS)

Causa verdadera: una coinfección de una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes y un virus (por lo general el VHH-6 o en ocasiones el VEB o incluso una variedad del herpes zóster) que se alimenta de metales pesados tóxicos (en la mayoría de los casos, de mercurio) y libera neurotoxinas víricas. En este caso las dosis están calculadas para niños.

- Zumo de apio fresco: consulta las cantidades para niños en la tabla de la página 480.
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharadita al día
- Espirulina: ½ cucharadita al día
- Eufrasia: 4 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Hoja de gordolobo: 10 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Hoja de olivo: 10 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Melisa: 10 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día
- Raíz de regaliz: 10 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Sello de oro: 10 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 4 gotitas (no cuentagotas) dos veces al día

- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 10 gotitas (no cuentagotas) al día
- Vitamina C (como Micro-C): 2 cápsulas dos veces al día (en caso necesario se pueden abrir las cápsulas y disolver su contenido en zumo, un batido o agua)
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 6 gotitas (no cuentagotas) disueltas en zumo o agua o directamente en la boca dos veces al día

Tumores y quistes (benignos; para las variedades cancerosas, véase «Cáncer»)

Causa verdadera: cepas no cancerosas de virus de la familia de los herpes (incluidos el virus de Epstein-Barr y el VHH-6) que se alimentan de metales pesados tóxicos y otras toxinas como pesticidas, herbicidas, fungicidas, plásticos, otros subproductos petroquímicos, ambientadores, velas perfumadas, perfumes y colonias. Cuando estas cepas víricas concretas se alimentan de esas toxinas agresivas, liberan por sus procesos de eliminación unos materiales tóxicos muy pegajosos, parecidos a la jalea. Estos subproductos de desecho se pegan a las células vivas adyacentes y las ahogan evitando que les llegue el apoyo vital que les proporcionan el oxígeno y los nutrientes. De este modo, las células se desnaturalizan, se debilitan y mueren... y en todo este tiempo los subproductos pegajosos impiden que estas células muertas penetren en el torrente sanguíneo para que el cuerpo pueda depurarlas. Con el tiempo se va formando tejido cicatricial alrededor de las células dañadas y muertas y ese es el comienzo de un quiste o tumor benigno. El virus permanece vivo dentro de él e incluso llegan a formarse vasos sanguíneos en el exterior para aportarle más oxígeno, nutrientes y otros combustibles que alimentan al virus que está alojado en su núcleo y le permiten continuar su ciclo de producir más materiales tóxicos, con lo que el quiste o tumor sigue creciendo mientras no se combata al virus. Una dieta rica en grasas o proteínas puede acelerar su crecimiento. Debes tener también cuidado con alimentos problemáticos como los huevos porque los tumores y los quistes se alimentan de ellos, lo que les permite crecer.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día y a continuación, si fuese posible, hasta 2 litros (64 onzas)
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharadas soperas al día
- Ashwagandha: 2 cuentagotas al día
- Bayas de amla: 2 cucharaditas al día

- Bayas de schisandra: 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- CoQ10: 2 cápsulas al día
- Curcumina: 2 cápsulas al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Glutación: 1 cápsula al día
- Hibisco: 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- Melatonina: ve aumentando la cantidad hasta 20 miligramos al acostarte al día
- Melisa: 4 cuentagotas al día
- Miel cruda: 2 cucharaditas al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Seta chaga: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día
- Uña de gato: 3 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 6 cápsulas dos veces al día
- Vitamina D₃: 2 000 UI al día
- Yodo naciente: 6 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): hasta un máximo de 2 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharada sopera o 9 cápsulas al día

Uñas quebradizas o estriadas

Causa verdadera: un hígado estancado y lento lleno de toxinas que provoca una carencia de zinc.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta medio litro (16 onzas) al día
- 5-MTHF: 1 cápsula al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día
- CoQ10: 1 cápsula al día
- Curcumina: 1 cápsula al día
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de ortiga: 1 cuentagotas al día
- Melisa: 2 cuentagotas al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Vejiga hiperactiva

Causa verdadera: la inflamación crónica de la vejiga es consecuencia de una infección leve, ya sea en años anteriores o en el presente, producida por una o más cepas de los más de cincuenta grupos de estreptococos existentes o un virus como una o más de las más de sesenta variedades del Epstein-Barr. Por lo general lo que está presente es una combinación de un virus y una bacteria que colaboran en el mismo entorno: las neurotoxinas que segrega el virus pueden irritar el revestimiento de la vejiga y las bacterias se instalan en él, con lo que ambos provocan inflamación al mismo tiempo.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Aceite de orégano: 1 cápsula al día
- Aloe vera: 5 o más centímetros (2 o más pulgadas) de gel fresco (sin la piel) al día
- Bayas de schisandra: 1 taza de infusión al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- D-manosa: 1 cucharada sopera disuelta en agua tres veces al día
- Espirulina: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día
- GABA: 1 cápsula de 250 miligramos al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula al día
- Hoja de frambuesa: 1 taza de infusión con 2 bolsitas al día
- Hoja de gordolobo: 1 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas dos veces al día
- L-lisina: 2 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melatonina: 5 miligramos al acostarse al día
- Melisa: 2 cuentagotas tres veces al día
- Miel cruda: 2 cucharaditas al día
- Monolaurín: 2 cápsulas al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas dos veces al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Raíz de uva de Oregón: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 3 cápsulas dos veces al día
- Yodo naciente: 3 gotitas (no cuentagotas) al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido): 1 cuentagotas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo: 1 cucharadita o 3 cápsulas al día

Venas varicosas y arañitas

Causa verdadera: un hígado lento, estancado y tóxico por diversos venenos entre los que se incluyen metales pesados tóxicos, disolventes, limpiadores domésticos convencionales cotidianos, velas perfumadas, ambientadores, colonias, perfumes, plásticos y otros subproductos

petroquímicos y fármacos antiguos. Las venas varicosas y las arañas están con frecuencia acompañadas de densidad mamaria (tanto en mujeres como en hombres), aumento de peso y, con el tiempo, azúcar en sangre, colesterol y problemas de glucemia porque el hígado lento y estancado es también el responsable de todos estos síntomas. Las dietas ricas en grasas o proteínas aceleran su crecimiento.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- ALA (ácido alfa lipoico): 1 cápsula al día
- Arándanos silvestres en polvo: 1 cucharada sopera al día
- Bayas de schisandra: 1 taza de infusión al día
- Cardo mariano: 1 cuentagotas al día
- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Hoja de ortiga: 2 cuentagotas al día
- Melisa: 2 cuentagotas al día
- MSM: 2 cápsulas al día
- Raíz de bardana: 1 taza de infusión o 1 raíz recién licuada al día
- Raíz de diente de león: 1 taza de infusión al día
- Trébol rojo: 1 taza de infusión al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 1 cuentagotas al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

Vértigo y enfermedad de Ménière

Causa verdadera: el vértigo está provocado por una o más de las más de sesenta variedades del virus de Epstein-Barr que libera unas neurotoxinas que se adhieren al nervio vago, lo inflaman y lo irritan. Esto provoca un abanico de síntomas entre los que se incluyen el mareo o la sensación de estar en un barco en movimiento porque el nervio vago es el principal responsable del equilibrio.

En el caso del ménière, la creencia teórica de que los cristales y piedras de calcio son los causantes es inexacta. En realidad se trata de una enfermedad neurológica provocada por una infección vírica leve que afecta al nervio vago y a los del oído interno.

- Zumo de apio fresco: ve aumentando la cantidad hasta 1 litro (32 onzas) al día
- Celeryforce: 2 cápsulas dos veces al día
- Arándanos silvestres en polvo: 2 cucharaditas al día
- Complejo B: 1 cápsula al día

- Curcumina: 2 cápsulas dos veces al día
- EPA y DHA (sin pescado): 1 cápsula al día (tomada con la cena)
- Espirulina: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Eufrasia: 1 cuentagotas al día
- Gluconato de magnesio: 1 cápsula al día
- Hoja de gordolobo: 3 cuentagotas dos veces al día
- Hoja de olivo: 1 cuentagotas dos veces al día
- L-glutamina: 1 cápsula al día
- L-lisina: 5 cápsulas de 500 miligramos dos veces al día
- Melisa: 3 cuentagotas tres veces al día
- Monolaurín: 1 cápsula al día
- Raíz de lomatium: 2 cuentagotas dos veces al día
- Raíz de regaliz: 1 cuentagotas al día (dos semanas sí y dos semanas no)
- Seta chaga: 2 cucharaditas o 6 cápsulas al día
- Uña de gato: 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina B₁₂ (como adenosilcobalamina con metilcobalamina): 2 cuentagotas dos veces al día
- Vitamina C (como Micro-C): 4 cápsulas dos veces al día
- Zinc (como sulfato de zinc líquido):
2 cuentagotas dos veces al día
- Zumo de hierba de cebada en polvo:
2 cucharaditas o 6 cápsulas al día

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Patty Gift, Anne Barthel, Reid Tracy, Margarete Nielsen, Diane Hill, a todos los de Hay House Radio y al resto del equipo de Hay House por vuestra fe y vuestro compromiso de llevar al mundo la sabiduría del Espíritu de la Compasión para que pueda seguir cambiando la vida de la gente.

Hilary Swank y Philip Schneider, vuestra dedicación a la verdad y a la sabiduría curativas es muy notable y me siento muy honrado por ello. Vuestro apoyo me resulta inmensamente poderoso.

Helen Lasichanh y Pharrell Williams, sois unos videntes con un corazón extraordinariamente cariñoso.

Sylvester Stallone, Jennifer Flavin Stallone y familia, vuestro apoyo ha servido de forma legendaria para cambiar las reglas del juego.

Kate Hudson, Danny Fujikawa, Erinn y Oliver Hudson, y Elisabeth Stassen, teneros a mi lado con vuestro amor y vuestro apoyo es una auténtica bendición.

Miranda Kerr y Evan Spiegel, es sorprendente contar con vuestras manos de luz y compasión apoyando el movimiento de sanación.

Laura Dern, gracias por propagar tu luz y por cambiar el mundo a mejor.

Novak y Jelena Djokovic, sois pioneros en hacer avanzar la salud y en enseñar al mundo a prosperar.

Gwyneth Paltrow, Elise Loehnen y todo vuestro entregado equipo de GOOP, vuestro cariño y generosidad constituyen una profunda inspiración.

Sage y Tony Robbins, es para mí un honor formar parte de vuestro mundo, que está ayudando a tantas personas.

Martin, Jean, Elizabeth y Jacqueline Shariforr, gracias por estar siempre ahí, creyendo en mí y ayudando a transmitir el mensaje para que otras personas puedan curarse.

Doctor Alejandro Junger, la vida no sería lo mismo sin ti, hermano.

Doctora Ilana Zablocki-Amir, tu voluntad de respaldar la causa del Médico Médium es maravillosa.

Doctora Christiane Northrup, tu devoción inagotable a la salud de las mujeres se ha convertido por derecho propio en una estrella del universo.

Doctora Prudence Hall, tu trabajo desinteresado para iluminar a pacientes que necesitan respuestas renueva el significado auténtico y heroico de la palabra *doctor*.

Craig Kallman, gracias por tu apoyo, tu defensa y tu amistad en esta aventura.

Caroline Fleming, eres una auténtica bendición porque tienes el don de preocuparte siempre por todos los que te rodean mientras compartes tu luz.

Chelsea Field y Scott, Wil y Owen Bakula, ¿cómo he podido tener la bendición tan inmensa de que forméis parte de mi vida? Sois unos auténticos abanderados de la causa del Médico Médium.

Kimberly y James Van Der Beek, mi corazón guarda un lugar especial para vosotros y para vuestra familia. Estoy realmente agradecido de que nuestros caminos se hayan cruzado en esta vida.

Kerri Walsh Jennings, me sorprendes enormemente con tu naturaleza esperanzada y tu energía positiva inagotable.

John Donovan, es un honor estar en el planeta junto a un alma que busca la paz con tanto afán.

Nanci Chambers y David James, Stephanie y Wyatt Elliott, no puedo agradecer lo bastante vuestra querida amistad y vuestro estímulo permanente.

Suze Orman y KT, vuestra determinación y vuestro compromiso son excepcionales.

Lisa Gregorisch-Dempsey, tus gestos de amabilidad han resultado profundamente significativos para mí.

Grace Hightower De Niro, Robert De Niro y familia, sois unos seres preciosos y elegantes.

Liv Tyler, es para mí un honor inmenso formar parte de tu mundo.

Jenna Dewan, resulta de lo más inspirador contemplar tu espíritu combativo.

Debra Messing, estás mejorando la vida de las personas con tu visión de un planeta sano.

Alexis Bledel, tu fuerza en este mundo resulta extraordinariamente alentadora.

Lisa Rinna, gracias por utilizar de forma incansable tu influencia para transmitir el mensaje.

Jennifer Aniston, tu amabilidad, tu cariño y tu apoyo son de un nivel superior.

Taylor Schilling, qué alegría conocerte y contar con tu apoyo.

Marcela Valladolid, conocerte es un regalo para mi vida.

Kelly Noonan y Alec Gores, muchas gracias por estar siempre cuidándome. Significa mucho para mí.

Jennifer Meyer, estoy más que agradecido por tu amistad y por cómo estás siempre difundiendo la palabra.

Calvin Harris, has cambiado el mundo con un ritmo poderoso.

Courteney Cox, gracias por tener un corazón tan puro y amoroso.

Hunter Mahan y Kandi Harris, estoy muy orgulloso de vosotros por estar siempre dispuestos a asumir un desafío.

Kidada Jones y Rashida Jones, la atención y la compasión profundas que aportáis a la vida significan más de lo que podéis imaginar. Vuestra madre fue un tesoro que sigue viviendo en vosotras.

Andrew Kusatsu: te quiero, hermano, por perseverar a pesar del dolor y combatir en favor de la libertad de salud.

A las siguientes almas especiales cuya lealtad es un tesoro para mí, mi agradecimiento: Naomi Campbell; Eva Longoria; Lewis Howes; Carla Gugino; Mario Lopez; Renee Bargh; Tanika Ray; Maria Menounos; Michael Bernard Beckwith; Jay Shetty; Alex Kushneir; LeAnn Rimes Cibrian; Hana Hollinger; Sharon Levin; Nena, Robert y Uma Thurman; Jenny Mollen; Jessica Seinfeld; Kelly Osbourne; Demi Moore; Kyle Richards; India.Arie; Kristen Bower; Rozonda Thomas; Peggy Rometo; Debbie Gibson; Carol, Scott y Christiana Ritchie; Jamie-Lynn Sigler; Amanda de Cadenet; Marianne Williamson; Erin Johnson; Gabrielle Bernstein; Sophia Bush; Maha Dakhil; Bhavani Lev y Bharat Mitra; Woody Fraser, Milena Monrroy, Midge Hussey y todos los de Hallmark's Home & Family; Morgan Fairchild; Patti Stanger; Catherine, Sophia y Laura Bach; Annabeth Gish; Robert Wisdom; Danielle LaPorte; Nick y Brenna Ortner; Jessica Ortner; Mike Dooley; Kris Carr; Kate Northrup; Ann Louise Gittleman; Jan y Panache Desai; Ami Beach y Mark Shadle; Brian Wilson; John Holland; Jill Black Zalben; Alexandra Cohen; Christine Hill; Carol Donahue; Caroline Leavitt; Michael Sandler y Jessica Lee; Koya Webb;

Jenny Hutt; Adam Cushman; Sonia Choquette; Colette Baron-Reid; Denise Linn; y Carmel Joy Baird. Os valoro profundamente a todos.

A los médicos y demás sanadores compasivos del mundo que han cambiado la vida de tantas personas; mi respeto hacia vosotros es enorme. Dr. Masha Kogan, Dra. Virginia Romano, Dr. Habib Sadeghi, Dra. Carol Lee, Dr. Richard Sollazzo, Dr. Jeff Feinman, Dra. Deanna Minich, Dr. Ron Steriti, Dr. Nicole Galante, Dra. Diana Lopusny, doctores Dick y Noel Shepard, Dra. Aleksandra Phillips, Dr. Chris Maloney, doctores Tosca y Gregory Haag, Dr. Dave Klein, Dra. Deborah Kern, doctores Darren y Suzanne Boles y Dr. Robin Karlin, es un honor para mí poder consideraros amigos míos. Gracias por vuestra dedicación inagotable al campo de la curación.

Gracias a David Schmerler, Kimberly S. Grimsley y Susan G. Etheridge por estar siempre ahí para mí.

Un agradecimiento muy cálido y sentido a Muneeza Ahmed; Kimberly Spair; Amber Stone; Lauren Henry; Tara Tom; Bella; Gretchen Manzer; Victoria y Michael Arnstein; Nina Leatherer; Michelle Sutton; Haily Cataldo; Kerry; Amy Bacheller; Michael McMenamin; Alexandra Laws; Ester Horn; Linda y Robert Coykendall; Setareh Khatibi; Heather Coleman; Glenn Klausner; Carolyn DeVito; Michael Monteleone; Bobbi y Leslie Hall; Katherine Belzowski; Matt y Vanessa Houston; David, Holly y Ginnie Whitney; Melody Lee Pence; Terra Appelman; Eileen Crispell; Kristin Cassidy; Calvin Stebbins; Catherine Lawton; Taylor Call; Alana DiNardo; Min Lee y Eden Epstein Hill.

Gracias a las innumerables personas, incluidas las pertenecientes a las comunidades del Médico MEDIUM, a las que he tenido el privilegio y el honor de ver florecer, curarse y transformarse.

Sally Arnold, gracias por dejar que tu luz brille con tanta fuerza y por prestar tu voz al movimiento.

Ruby Scattergood, tu paciencia magistral y tus horas interminables de dedicación han dado forma de un modo heroico a la verdadera espina dorsal de este libro. La serie del Médico MEDIUM no sería posible sin tu escritura y tu edición. Gracias por tu consejo literario.

Vibodha y Tila Clark, vuestro genio creativo ha sido fundamental para la causa de ayudar a los demás. Gracias por estar a nuestro lado en todos estos años.

Friar y Clare: «Dijo Dios: “Produzca la tierra vegetación: hierbas que den semillas y árboles frutales que den fruto, de su especie, con su semilla dentro, sobre la tierra”. Y así fue... Dijo Dios: “Ved que os he dado toda hierba de semilla que existe sobre la faz de toda la tierra, así como todo árbol que lleva fruto de semilla; para vosotros será de alimento”». (Gen. 1:11, 1:29).

Quincy: gracias por tu valiosísimo apoyo y tu enorme trabajo.

Sepideh Kashanian y Ben, gracias por vuestra atención cálida y amorosa.

Jeff Skeirik, gracias por tus maravillosas imágenes.

Jon Morelli y Noah, ambos sois todo corazón.

Robby Barbaro, tu positividad inalterable eleva a todos los que te rodean.

Por vuestro amor y apoyo, como siempre, quiero dar las gracias a mi familia: mi luminosa mujer, papá y mamá, mis hermanos, sobrinas, sobrinos, tías y tíos; mis campeones Indigo, Ruby y Great Blue; Hope; Marjorie y Robert; Laura; Rhia y Byron; Alayne Serle y Scott, Perri, Lissy y Ari Cohn; David Somoroff; Joel, Liz, Kody, Jesse, Lauren, Joseph y Thomas; Brian, Joyce y Josh; Jarod; Brent; Kelly y Evy; Danielle, Johnny y Declan; y a todos mis seres queridos que están en el otro lado.

Y por último gracias, Espíritu del Altísimo (también conocido como Espíritu de la Compasión), por concedernos a todos la sabiduría compasiva del cielo que nos inspira a mantener la cabeza alta y a llevar con nosotros los dones sagrados que con tu amabilidad nos has concedido. Gracias por soportarme todos estos años y por recordarme con tu paciencia inagotable y tu disposición para responder a mis preguntas en busca de la verdad que debo conservar la alegría.

TABLAS DE CONVERSIÓN

Las recetas de este libro utilizan cucharaditas, cucharadas soperas y tazas para medir ingredientes tanto líquidos como secos o sólidos. Las tablas siguientes permiten a cocineros de todo el mundo utilizarlas con éxito. Todas las equivalencias son aproximadas.

Taza normal	Polvo fino (ej., harina)	Granos (ej., arroz)	Granulado (ej., azúcar)	Líquidos sólidos (ej. mantequilla)	Líquidos (ej., leche)
1	140 g	150 g	190 g	200 g	240 ml
$\frac{3}{4}$	105 g	113 g	143 g	150 g	180 ml
$\frac{2}{3}$	93 g	100 g	125 g	133 g	160 ml
$\frac{1}{2}$	70 g	75 g	95 g	100 g	120 ml
$\frac{1}{3}$	47 g	50 g	63 g	67 g	80 ml
$\frac{1}{4}$	35 g	38 g	48 g	50 g	60 ml
$\frac{1}{8}$	18 g	19 g	24 g	25 g	30 ml

Equivalencias útiles para ingredientes líquidos por volumen					
¼ de cucharadita				1 ml	
½ cucharadita				2 ml	
1 cucharadita				5 ml	
3 cucharaditas	1 cucharada sopera		½ onza líquida	15 ml	
	2 cucharadas soperas	⅛ de taza	1 onza líquida	30 ml	
	4 cucharadas soperas	¼ de taza	2 onzas líquidas	60 ml	
	5⅓ cucharadas soperas	⅓ de taza	3 onzas líquidas	80 ml	
	8 cucharadas soperas	½ taza	4 onzas líquidas	120 ml	
	10⅔ cucharadas soperas	⅔ de taza	5 onzas líquidas	160 ml	
	12 cucharadas soperas	¾ de taza	6 onzas líquidas	180 ml	
	16 cucharadas soperas	1 taza	8 onzas líquidas	240 ml	
	1 pinta	2 tazas	16 onzas líquidas	480 ml	
	1 quart	4 tazas	32 onzas líquidas	960 ml	
			33 onzas líquidas	1000 ml	1 l

Equivalencias útiles para ingredientes secos por peso		
(PARA CONVERTIR ONZAS A GRAMOS, MULTIPLICA EL NÚMERO DE ONZAS POR 30)		
1 onza	⅙ de libra	30 g
4 onzas	¼ de libra	120 g
8 onzas	½ libra	240 g
12 onzas	¾ de libra	360 g
16 onzas	1 libra	480 g

Equivalencias útiles para temperaturas de cocción y horno

PROCESO	FAHRENHEIT	CELSIUS	MARCA EN HORNO DE GAS
Congelación del agua	32° F	0° C	
Temperatura ambiente	68° F	20° C	
Ebullición del agua	212° F	100° C	
Hornear	325° F	160° C	3
	350° F	180° C	4
	375° F	190° C	5
	400° F	200° C	6
	425° F	220° C	7
	450° F	230° C	8
Asar			Grill

Equivalencias útiles para longitud

(PARA CONVERTIR PULGADAS EN CENTÍMETROS, MULTIPLICA LAS PULGADAS POR 2,5)				
1 pulgada			2,5 cm	
6 pulgadas	½ pie		15 cm	
12 pulgadas	1 pie		30 cm	
36 pulgadas	3 pies	1 yarda	90 cm	
40 pulgadas			100 cm	1 m

ACERCA DEL AUTOR

Anthony William es el instigador del movimiento global del zumo de apio y autor de libros de éxito: *Médico MédiuM. Zumo de apio: La medicina más poderosa de nuestro tiempo sana a millones en todo el mundo*; *Médico MédiuM. El rescate del hígado: Una nueva forma de entender y tratar los problemas gastrointestinales, la psoriasis, la diabetes, el acné, el hígado graso, la fatiga... y muchas enfermedades más*; *Médico MédiuM. La sanación del tiroides: La verdad sobre las enfermedades de Hashimoto, de Graves, el insomnio, el hipotiroidismo, los nódulos tiroideos y el virus de Epstein-Barr*; *Médico MédiuM. Alimentos que cambian tu vida: Cúrate a ti mismo y a tus seres queridos con los poderes curativos ocultos de las frutas y verduras*; y *Médico MédiuM: Las claves de curación de las enfermedades crónicas, autoinmunes o de difícil diagnóstico*. Nació con la capacidad excepcional de conversar con el Espíritu de la Compasión, que le proporciona una información médica curativa extraordinariamente avanzada, muy por delante de su tiempo. Desde que tenía cuatro años ha estado utilizando este don para «leer» las dolencias de las personas y decirles cómo recuperar la salud. Su exactitud sin precedentes y su índice de éxitos como Médico MédiuM le han otorgado la confianza y el amor de millones de personas de todo el mundo, incluidos artistas de cine, estrellas del rock, millonarios, deportistas profesionales y muchísimos más de todas las condiciones sociales que no conseguían encontrar la forma de curarse hasta que él les proporcionó la sabiduría de arriba. Durante décadas ha sido también un recurso valiosísimo para médicos que necesitaban ayuda en la resolución de sus casos más difíciles.

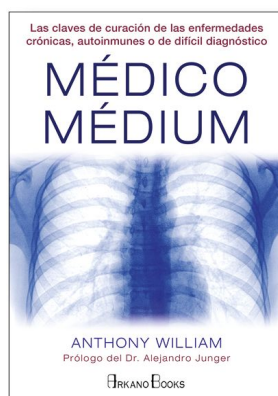
Puedes encontrar más información en la página web www.medicalmedium.com.

OTROS LIBROS DE ANTHONY WILLIAM

MÉDICO MÉDIUM

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

En esta obra revolucionaria, Anthony William desvela todo lo que ha aprendido durante los más de 25 años que ha dedicado a mejorar la vida de la gente. Se trata de una importante cantidad de información curativa que en gran medida no ha aparecido todavía en ningún medio y que la ciencia tardará décadas en descubrir.

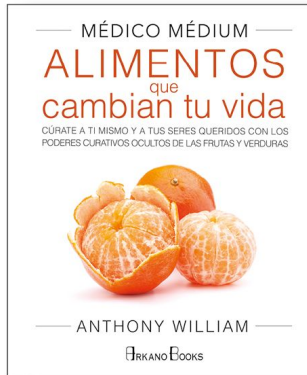


MÉDICO MÉDIUM.

ALIMENTOS QUE CAMBIAN TU VIDA

Cúrate a ti mismo y a tus seres queridos con los poderes curativos ocultos de las frutas y verduras

Por qué las frutas y las verduras curan más que cualquier fármaco. este segundo libro de la serie *Médico MédiuM* descubre los poderes ocultos de los alimentos naturales que te ayudarán a transformar tu vida.



MÉDICO MÉDIUM. ZUMO DE APIO

La medicina más poderosa de nuestro tiempo sana a millones en todo el mundo

Anthony William lleva muchos años afirmando que esta bebida es una poderosa arma curativa que supera a cualquier superalimento, y que es justamente lo que necesitamos para atajar las enfermedades derivadas de nuestra forma de vida actual. En esta obra describe la función antiinflamatoria y alcalinizante del zumo de apio, y te explica cómo prepararlo, la cantidad adecuada que debes beber y en qué momentos, y qué esperar cuando tu cuerpo empiece a eliminar toxinas.

