

¿POR QUÉ ENFERMAMOS?

Eva Arrieta



ESCUCHA A TU CUERPO, CONÓCELO Y

MEJORA
TU SALUD

¿POR QUÉ ENFERMAMOS?

Eva Arrieta

ESCUCHA A TU CUERPO, CONÓCELO Y

MEJORA
TU SALUD

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Eva Arrieta Bakaikoa, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: © Diego Carrillo

Primera edición: marzo de 2020

Depósito legal: B. 3.002-2020

ISBN: 978-84-08-22473-0

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Romanyà Valls

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: LO PUEDO CONTAR, 9

PRIMERA PARTE

EL MAGNÍFICO VEHÍCULO HUMANO **12**

1. LA EFICAZ Y PRECISA MAQUINARIA HUMANA, 12
2. ¿POR QUÉ ENFERMAMOS?, 20

MIS CONSEJOS PRÁCTICOS **40**

Primera meta: Alcalinizar, 40
Segunda meta: Mantenimiento de los filtros, 56
Tercera meta: Coherencia, 58

3. APARATO DIGESTIVO SANO, CUERPO SANO, 61
4. PERSONAS DISTINTAS, ENFERMEDADES DIFERENTES, 85

SEGUNDA PARTE

«VACUNA» A TU HIJO ANTES DE NACER **96**

5. LA CHISPA VITAL, 96
6. JUGAR CON LOS GENES, 106
7. HUELLAS AMNIÓTICAS, 117
8. LA ALQUIMIA GENÉTICA, 129

TERCERA PARTE

ESCRIBE TU VIDA SIN FALTAS DE ORTOGRAFÍA **142**

9. LAZOS UMBILICALES, 142
10. GRAMÁTICA PARA UN BUEN LIBRO PERSONAL, 154
11. MENSAJES DEL ÁRBOL GENEALÓGICO, 182

CUARTA PARTE

TU CUERPO NO MIENTE **203**

12. TU CUERPO TE HABLA, 203
13. AMENAZAS REALES, 239
14. LA REVOLUCIÓN DEL AGUA, 256

QUINTA PARTE

RECONECTA CON TU ESENCIA Y CON LA NATURALEZA **262**

15. COMIENZA EL VIAJE HACIA TU SALUD, 262

EL BOTIQUÍN DE LAS PALABRAS **279**

EPÍLOGO, 282

AGRADECIMIENTOS, 283

LECTURAS RECOMENDADAS, 285

PRIMERA PARTE

EL MAGNÍFICO VEHÍCULO HUMANO

1

La eficaz y precisa maquinaria humana

Imagínate que estás descansando en tu salón cuando, de repente, sueña el timbre. Abres la puerta y te encuentras con una visita inesperada y desagradable, la enfermedad, que ha llegado hasta ti sin saber muy bien cómo y amenaza con alterar tu tranquilidad. Has intentado echarla sin prestarle atención, pero no solo no lo consigues, sino que la incómoda visita invade tu hogar. Una vez dentro, se esconde en un rincón del desván y al menor descuido te la encuentras sentada en tu sillón esperando ansiosa a que la escuches. Esto es lo que ocurre cuando no atiendes las señales que te envía tu cuerpo. Los síntomas corporales son mensajes directos para ti y, cuando los escuchas, los entiendes y te ocupas de ellos, descubres que eran necesarios. Mi intención es ayudarte a conocer tu propia casa, tu magnífico cuerpo, y a que te adueñes de él.

**Cuando un dolor físico o emocional llama a tu puerta,
no es por casualidad.**

Con sus síntomas a nivel fisiológico, tu cuerpo intenta «despertarte» para que tomes conciencia de que estás pasando algo por alto. Hago mía la frase que seguramente habrás escuchado alguna vez: «No existen enfermedades, sino enfermos». Debemos entonces sumergirnos y bucear en nuestro inconsciente, así como en la infinidad de informa-

ciones que transportan nuestras células y que, en un determinado momento, se despiertan y se activan. En estos espacios de información residen las claves que explican por qué tenemos estructuras más debilitadas o tejidos que se convertirán en los puntos donde se localicen los síntomas. Estos mensajes suelen pasar desapercibidos y, en consecuencia, su siguiente estrategia es la llamada de atención a través del dolor físico, un aviso del que sí nos enteramos. Una vez que conocemos por qué enfermamos, la siguiente pregunta es por qué, ante unas causas similares, cada persona padece la sintomatología y las dolencias con un tinte particular y único.

Toda la amalgama de circunstancias que rodean nuestra vida se incorpora a nuestra maleta de viaje: desde la herencia genética de nuestros padres, las circunstancias del embarazo, nuestra crianza, nuestra educación y los mandatos recibidos desde el entorno hasta los seis o siete años de edad a todos los traumas físicos y/o emocionales sufridos, a lo que se suman las incoherencias en nuestra manera de percibir el mundo y actuar en él. Todas estas circunstancias conformarán el pesado equipaje que, consciente y, sobre todo, inconscientemente, arrastramos.

Cuanto antes seamos conscientes de nuestro exceso de equipaje, antes empezaremos a soltar lastre en nuestra vida, alejando de esta manera los motivos por los cuales la naturaleza nos lleva a enfermar. Voy a proporcionarte las herramientas y los medios para acompañar a esa visita desagradable hacia la puerta, amablemente sacarla de tu casa y recuperar tu calma.

¡Buen viaje a las profundidades del ser humano!

El cuerpo humano funciona como una orquesta de billones de músicos en la que cada intérprete, es decir, cada célula especializada en las diversas y complejas funciones que realiza a diario nuestro organismo, desempeña un papel en la armonía del sonido final. La coordinación y la cooperación existente entre los músicos hacen que la sinfonía de la vida suene en equilibrio con el universo del que forma parte. Así como el cuerpo humano necesita respirar, alimentarse, relacionarse con el exterior y evacuar sus desechos, de la misma manera cada célula necesita respirar, nutrirse, interactuar con el medio que la rodea y eliminar los residuos procedentes del metabolismo celular.



La célula es parte del cuerpo humano; el ser humano, un habitante del planeta; la Tierra, uno de los planetas que componen la Vía Láctea; y esta, una entre los millones de galaxias que pueblan el universo. Cada una de nuestras células es el microcosmos del macrocosmos del universo.

Podríamos decir que somos tierra y agua que se han hecho vivientes tras diversos procesos evolutivos y una especialización de funciones. Desde los seres unicelulares hasta nuestra evolución actual como humanos hay un sinfín de mutaciones y mejoras adaptativas a la vida. Somos átomos de carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, azufre, fósforo, calcio y potasio principalmente, con sus electrones girando alrededor de su núcleo atómico formado por neutrones y protones. Pequeñas galaxias en miniatura que, en su constante giro, generan una alternancia de cargas positivas y negativas provocando así que cada átomo emane su onda electromagnética, su propia energía.

La parte material de cada estructura formada por átomos es visible porque la luz se refleja en ella, pero el campo energético escapa a nuestros ojos, sobrepasando nuestros límites materiales y conectándonos sutilmente a nuestro entorno.

Somos energía que interactúa con otras energías.

Los átomos tras unirse formarán moléculas inorgánicas como el agua —el constituyente más abundante en nuestro organismo— u orgánicas como los glúcidos, lípidos y proteínas que son los «ladrillos» básicos de la compleja pero maravillosa maquinaria humana. La unidad principal de vida de la gran catedral humana es la célula.

NUESTROS TRES CEREBROS

Cada una de tus células se comunica con su entorno por medio de su órgano sensitivo principal —la membrana citoplasmática—, respira por unos orgánulos situados en su citoplasma —las mitocondrias, que actúan como fábricas de energía— y guarda cuidadosamente en su interior el núcleo celular, donde residen tus códigos genéticos, ordenados en veintitrés pares de cromosomas.

Podríamos pensar que el núcleo es el cerebro de la célula, pero, tal como demuestran los trabajos del biólogo celular Bruce H. Lipton, en realidad es el órgano mediante el cual la célula se reproduce. Cada vez que una célula quiera replicarse, se hará una copia del código genético situado en el núcleo, pero el verdadero motor y cerebro que determinará las características de cada nueva célula es la membrana que la envuelve. Las células madre, que tienen exactamente los mismos genes y son pluripotenciales, es decir, pueden generar cualquier tipo de célula (muscular, ósea, epitelial, etcétera), se diferenciarán en un tipo u otro según las condiciones del medio que las rodea. Esta información sobre el medio externo es percibida por la membrana celular, que podría verse como un compendio de los órganos de los sentidos de la célula.

El intersticio, el espacio existente entre las células que forman nuestro cuerpo, contiene un fluido, el líquido intersticial, en el que estas flotan. No lo hacen libremente, sino que se mantienen en su lugar correspondiente gracias al andamiaje formado por fibras de tejido conectivo que conectan y mantienen todos los elementos del cuerpo en su ubicación adecuada. El intercambio de sustancias entre la sangre y las células —gracias al cual estas se nutren, oxigenan y limpian— se produce a través de ese líquido intersticial.

Las características del espacio intersticial y sus condiciones fisiológicas son fundamentales para el mantenimiento de la salud celular.

En resumen, el intersticio es el entorno o medio externo de la célula. Al igual que cualquier ser vivo, no es lo mismo que las células reciban los elementos básicos y necesarios para la vida a través de un río contaminado que a través de un manantial puro y cristalino de la montaña. La célula actuará según la información que reciba del medio extracelular a través de su membrana. De la misma manera que el ser humano siente y actúa dependiendo de la información que recibe de su entorno, pudiendo percibir que el entorno nos agrede y nos contamina, o bien que nos enseña y nos enriquece.

Tu actitud ante la vida condicionará tu biología y tu existencia.

Esta comparación es una de las claves para conocer en profundidad el origen de nuestros actos y entender la base del comportamiento ilógico

que muchas veces nos acompaña. La célula percibe la información que le llega de su medio externo tal como está, sin filtros. En algunas ocasiones, los receptores de la membrana celular se pueden ver «engañados» por sustancias químicas o tóxicas, similares a otras moléculas, que los «confunden» por sus semejanzas y hacen que varíe la respuesta de la célula. Este es el mecanismo usado por la mayoría de los fármacos. Pero, en el ser humano, el filtro a través del cual vemos el mundo exterior está condicionado por la manera en que el cerebro interpreta las señales procedentes del exterior. Un mismo hecho puede ser percibido por dos personas de manera diferente: una lo puede vivir como algo estimulante para desarrollar su ingenio; la otra puede verse arrastrada a un agujero lleno de sufrimiento. En función de lo que hayamos aprendido desde nuestro inicio en el viaje de la vida, así la disfrutaremos o la sufriremos.

Tu manera de percibir el mundo condiciona tu salud.

Dada la importancia de este espacio intersticial, quiero incidir en la necesidad de cuidar al máximo el entorno que rodea a las células, ya que estas interactúan con él para alimentarse, oxigenarse y limpiarse, determinando así la salud de cada una de ellas y de todo nuestro organismo en general.

Para cuidar el entorno de tus células, gestiona correctamente tu alimentación, tu hidratación y, sobre todo, tus pensamientos y emociones. Si mantienes en correcta armonía tus principales ejes vitales, tendrás mejor salud y serás más feliz. Recuerda que tus pensamientos y sentimientos negativos pueden intoxicar tu organismo más que la alimentación que estás llevando.

Lo que sale por tu boca, derivado de tus pensamientos, te contaminará más que lo que entra por ella.

Las células, nuestra principal unidad de vida, se agrupan en tejidos, que a su vez se organizan en órganos, y estos en aparatos o sistemas: locomotor (muscular y osteoarticular), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor. Gracias a estos sistemas, tu cuerpo es una máquina maravillosa, equilibrada, ordenada y tremendamente eficaz como todo lo que genera la naturaleza.

Toda esta asociación de sistemas necesita un director de orquesta que dé las indicaciones adecuadas para que el movimiento y las direc-

trices corporales se generen en los momentos precisos y con la calidad necesaria, de manera que la vida se desarrolle en armonía. Este experimentado y meticuloso director de orquesta es el sistema nervioso, una inmensa red de «cableado» que conecta cada milímetro de tu cuerpo y manda la información a nuestras células por medio de impulsos eléctricos. De la misma manera, recibe información del estado de nuestro organismo y de las señales que llegan de nuestro entorno a través de nuestros órganos de los sentidos.

La unidad funcional y estructural del sistema nervioso —su célula— es la neurona. Tradicionalmente hacemos una asociación entre neuronas y cerebro como principal motor de nuestro sistema nervioso central y director global de nuestro organismo. En la actualidad, este concepto ha dado un giro brusco al descubrirse la existencia de importantes cantidades de neuronas en otras dos localizaciones corporales. Una de ellas es el llamado «cerebro digestivo», una red extensa de neuronas con la misma capacidad de liberar neurotransmisores, hormonas y moléculas químicas que las que forman el cerebro craneal.

La neurogastroenterología es la joven ciencia médica que estudia los síntomas gastrointestinales que tienen como origen una alteración mental y emocional.

Siempre hemos dado prioridad al cerebro craneal en las órdenes que gestionaban nuestro organismo, incluidos nuestros intestinos. La verdad es que ambos cerebros, el craneal y el intestinal, mantienen una conexión bidireccional y, así, tanto el uno como el otro pueden tomar el mando en las respuestas corporales influyéndose mutuamente. Estoy convencida de que casi todos hemos sentido la urgencia de buscar un inodoro tras una situación estresante o una noticia desagradable sin que esta visita repentina estuviese en nuestro plan voluntario del día.

Lo que es menos conocido es la existencia de neuronas también en nuestro músculo cardiaco. El corazón es el órgano más potente de nuestro cuerpo a nivel eléctrico y magnético, incluso más que el cerebro, con el que también está en continua comunicación.

Pero hemos dado a la mente un papel tan prioritario en nuestra vida que los otros dos «cerebros» han pasado a ser totalmente secundarios, lo que ha empobrecido la calidad de nuestra existencia. Hemos perdi-

do casi por completo dos magníficos guías vitales que nos ayudarían a aprovecharnos de las fuerzas de la naturaleza al conectarnos más a ella.

La dictadura casi total de la mente (cerebro) sobre la intuición (intestino) y los sentimientos puros (corazón) impide que disfrutemos de un equilibrio armónico entre nuestros tres centros neuronales.

RECUPERA TU PODER NATURAL

Guiados por una sociedad en continua aceleración, que coloca su principal atención en desempeñar un papel importante en ella, bien sea de víctima o de verdugo, hemos decidido dar más validez a la interpretación de los mensajes del exterior que realiza nuestra mente que a nuestras intuiciones. Del mismo modo, concedemos prioridad a la vista por ser el sentido que más se puede focalizar en el exterior. Sin embargo, resulta paradójico que, cuando queremos percibir realmente un elemento, tendamos a cerrar los ojos inconscientemente para sentir más desde el interior su esencia. Por ejemplo, cuando escuchamos una melodía, al saborear un alimento, cuando olemos una fragancia o cuando sentimos el suave tacto de una caricia en nuestra piel. Unos momentos esporádicos para sentir, desde el interior de nuestro cuerpo, la cualidad de la sensación apartándonos para ello de toda distracción externa.

El corazón te conecta con tu esencia natural.

Los antiguos egipcios pensaban que los pensamientos deben ser una herramienta a nuestro servicio y no algo que nos domine. El ojo de Horus —un símbolo y amuleto protector— representa los seis órganos de los sentidos que nos permiten percibir la vida. Junto a la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, el pensamiento constituía para ellos uno más de los canales que nos conectan con el exterior. En la actualidad, sin embargo, lo que pensamos se ha convertido en el principal motor de nuestras acciones, hasta el punto de que nos identificamos con ello. Estar inmersos en nuestros pensamientos (o en los de los demás) se ha convertido en nuestro hábitat natural. Si nos guiásemos más por la energía del corazón, tenderíamos a entender las situaciones sin juzgarlas, aceptándolas y aprendiendo de ellas. Nos sentiríamos más en armonía y colaboración con nuestro entorno y no en continua lucha y competición con él.

La mente nos conecta con todo lo recibido de nuestra familia, con nuestra educación y con la sociedad. Nos obliga a actuar, en la mayoría de los casos, según las informaciones recibidas desde la infancia. Continuamente se encuentra pensando, analizando, concretando ideas y explicando nuevas circunstancias. El corazón, sin embargo, simplemente los acepta. Aceptando lo que nos acontece, sin juzgarlo inmediatamente, es más fácil que conectemos con la esencia de lo que estamos descubriendo, llegando a conocerlo mejor, sin desear ni esperar que sea otra cosa. Las enseñanzas recibidas en nuestra cultura occidental por la religión cristiana ya nos orientaban a priorizar al corazón —su alegría, amor y aceptación— para que fuese el guía de nuestras vidas. Es evidente que las instituciones religiosas con sus dogmas férreos han podido corromper el sentido de ciertos contenidos, pero la esencia permanece intacta. Estos legados poseen mensajes importantes de los que se pueden extraer enseñanzas y experiencias espirituales sabias y poderosas. La dirección preferente del corazón, que conecta con la más potente de las energías —el amor—, en sintonía con la mente y las intuiciones, es la clave para una existencia productiva, pacífica y armoniosa. Si optas por la percepción del mundo a través de tus pensamientos, tu vida se convertirá en la consecuencia directa de lo que pienses.

Conjuga los potenciales de tu corazón, de tu mente y de tu intestino —sentimientos puros, pensamientos e intuiciones— y romperás muchas barreras en todos los ámbitos de tu vida, incluida la salud.

Antes del Big Bang del universo originario, todo formaba una unidad. Tu cuerpo nació de la unión de dos células sexuales en las que todo estaba en potencia, a punto de desarrollarse. Los experimentos científicos demuestran que dos partículas que han estado unidas reaccionan al unísono cuando se interacciona solo con una de ellas, tanto si están en habitaciones contiguas o a cientos de kilómetros. Por tanto, existe una unión entre todas nuestras células, de la misma manera que estamos entrelazados con todo el universo. Nuestras acciones y pensamientos interactúan con esa red nerviosa inmensa, igual que esta actúa sobre nosotros. Somos responsables del estado de esa red nerviosa universal que no solo nos rodea, sino que también nos atraviesa, actuando en cada persona.

Ahora que ya conoces algunos conceptos básicos del funcionamiento del magnífico vehículo humano, te invito a que nos adentremos en los motivos por los cuales enfermamos.

¡Otra manera de ver la enfermedad empieza a aparecer ante tus ojos!

2

¿Por qué enfermamos?

Los tres directores de orquesta del cuerpo humano —corazón, cerebro e intestino— se encargan de mantener, compensar y corregir cualquier pequeño o gran fallo que pueda amenazar la armonía y el equilibrio dentro de la orquesta. Vamos a analizar por qué esta gran agrupación musical puede ir perdiendo facultades —potencia, sonoridad, afinamiento y hasta su propia existencia— a lo largo de la sinfonía de nuestra vida.

La división del cuerpo en aparatos o en sistemas, en la orquesta se correspondería con las familias de instrumentos: viento madera, viento metal, percusión y cuerda. Cada músico equivaldría a una célula y los grupos de músicos de los diferentes instrumentos compondrían los tejidos. Con una alineación perfecta en el escenario, cada músico-célula contribuye con su función al buen funcionamiento del conjunto. Si un violinista se debilita y empieza a fallar, los músicos que lo rodean lo compensarán intentando que no repercuta en el resultado musical. Cuando son ya varios violines los que no siguen la melodía vital, los segundos violines y las violas intentarán adaptar su sonoridad para armonizar la sección de cuerda. Pero si se desequilibra el grupo entero de violines, la calidad de la interpretación empezará a menguar. Y si fallan todas las cuerdas, el director de orquesta, que hasta ahora mantenía un equilibrio musical, necesitará ralentizar la interpretación para reorganizar la orquesta. De hecho, si la descompensación de los grupos musicales no se corrige, podría incluso detenerse la interpretación y deshacerse la orquesta.

Esta metáfora musical pone de manifiesto que se tienen que acumular numerosos y sucesivos percances para que la orquesta deje de

tocar y se disuelva. Del mismo modo, en la mayoría de los casos, tu cuerpo únicamente enfermará si lo desatiendes en exceso.

LOS TÓXICOS NOS ENFERMAN

En primer lugar, centrémonos en por qué enfermamos en el aspecto biológico. El organismo humano tiene la capacidad de gestionar los problemas derivados de deficiencias, excesos y toxicidades que van apareciendo en el curso de la vida. La eliminación correcta de los tóxicos y una nutrición adecuada son las dos columnas fundamentales sobre las que se sostiene nuestra salud. Nuestra «orquesta» tiene una capacidad de adaptación y compensación que hace que sea difícil arruinar la armonía del conjunto. Sin embargo, cuando sobrepasamos un nivel crítico de desequilibrio, nuestro cuerpo comienza a emitir señales en forma de dolencias y enfermedades.

Enfermamos a nivel fisiológico porque, al acidificarnos, nos intoxicamos.

Los tóxicos pueden penetrar en el cuerpo desde el exterior por diferentes vías: por el sistema respiratorio, al inhalar gases; a través de la piel, mediante los productos cosméticos, suavizantes y detergentes para la ropa, pinturas y todo tipo de aerosoles; y por el sistema digestivo, cuando ingerimos alimentos o cualquier otra sustancia. Las radiaciones y las perturbaciones electromagnéticas, tan abundantes en nuestros días, también inciden en el equilibrio corporal y dan lugar a intoxicaciones —o a una acumulación de microintoxicaciones— que repercuten en el funcionamiento de las células.



¡ATENCIÓN!

Muchos de los tóxicos que nos perjudican los genera nuestro propio organismo debido al estrés oxidativo, resultado del funcionamiento de nuestra maquinaria humana, y a las alteraciones emocionales y mentales que sufrimos.

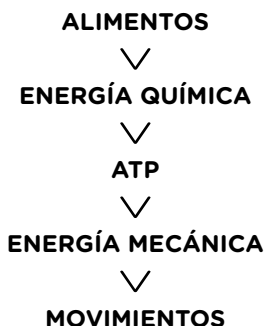
LA ENERGÍA CELULAR

Nuestro maravilloso vehículo humano necesita nutrirse. En el proceso digestivo de esos nutrientes, los hidratos de carbono o azúcares se

descomponen en glucosa; las grasas, en ácidos grasos; y las proteínas, en aminoácidos. Así, las células obtienen la energía y los componentes estructurales necesarios para todas las actividades diarias, la regeneración y el crecimiento corporal.

HIDRATOS DE CARBONO ————— **GLUCOSA**
GRASAS ————— **ÁCIDOS GRASOS**
PROTEÍNAS ————— **AMINOÁCIDOS**

Igualmente, necesita enzimas. Estas sustancias, que aceleran las reacciones químicas del organismo, son fundamentales para descomponer los alimentos y permiten así que estos puedan acceder al interior de las células y nutrirlos. La célula tiene en su interior una estructura, la mitocondria, que genera la energía que necesita. Esta central energética de la célula proporcionará moléculas de energía —el trifosfato de adenosina o ATP (por sus siglas en inglés)— que permitirán que la energía química de los alimentos se transforme en energía mecánica y, por tanto, en movimientos. El ATP es la «moneda energética» para la vida, nuestros «euros celulares».



Pero el aporte de los nutrientes necesarios no significa que nuestras células los aprovechen al máximo. Imagínate que nuestros músicos, es decir, nuestras células, están perfectamente ubicados en el escenario con su traje, su partitura y su instrumento. Hasta que cada músico no se active y toque su instrumento, la música no sonará. De igual manera, hasta que las células no se activen, estas no podrán transformar los nutrientes para aprovechar energéticamente el máximo de nuestra dieta.

Gracias a los estudios del médico alemán Hans-Heinrich Reckeweg (1905-1985), sabemos que la deficiencia de energía en la célula acaba

por provocar una disfunción en ella. La disonancia de un «músico» aislado es el comienzo de un problema más complejo que puede conducir a la enfermedad de un grupo celular o del organismo en su totalidad. Para que las células puedan transformar los nutrientes en cada mitocondria, y así aprovechar todo su potencial y sacar el máximo partido energético al alimento, necesitamos enzimas y coenzimas.

Las enzimas provocan que las reacciones químicas que se producen en el cuerpo transcurran a mayor velocidad. A su vez, las coenzimas, las vitaminas y los oligoelementos funcionan como activadores de muchas enzimas, que favorecen y agilizan la obtención de energía y el rendimiento óptimo del cuerpo, así como su crecimiento y curación. Sin estos elementos, aunque nos nutramos exquisitamente, podemos atraer la fatiga, el debilitamiento y el envejecimiento prematuro a nuestra apreciada orquesta. En definitiva, las enzimas, las coenzimas, las vitaminas y los oligoelementos son elementos importantes y necesarios para que las células desarrollen un rendimiento energético óptimo.

Cada célula al «comer» para alimentarse genera unos desechos, unos «excrementos» celulares. Al respirar, la célula elimina dióxido de carbono (CO_2) como nosotros. Igualmente necesita que los «servicios de limpieza» eliminen todos estos residuos ácidos originados por la célula, tras comer y respirar, para que su espacio vital se mantenga limpio y cristalino. Comer, respirar y vivir genera radicales libres y residuos ácidos como CO_2 , ácido láctico, ácido úrico, urea, colesterol, ácido sulfúrico, ácido fosfórico y otros «excrementos». Cuanto más acidificantes son los alimentos que ingerimos —como, por ejemplo, la carne, el queso y el azúcar—, más ácidos se generarán en el cuerpo y más turbia será nuestra melodía vital. Cuanto menos oxígeno proporcionemos a la célula, más productos de desecho generará. La respiración nos aporta oxígeno, al igual que la ingesta de alimentos crudos nos suministra cantidades importantes de oxígeno, enzimas, coenzimas y vitaminas.

Dadas las numerosas posibilidades de corromper el buen estado de «nuestros músicos», la naturaleza nos ha brindado unos sistemas de depuración muy efectivos. Son varios los órganos destinados a tan noble fin —el hígado, la vesícula biliar, el intestino, los pulmones, la piel y el riñón—, todos ellos apoyados por los sistemas circulatorio y linfático. También contamos con otras rutas secundarias que el cuerpo emplea para eliminar sus toxinas: el sudor, el pelo, la saliva e incluso la leche y las secreciones de los órganos genitales. Nuestra maquinaria humana

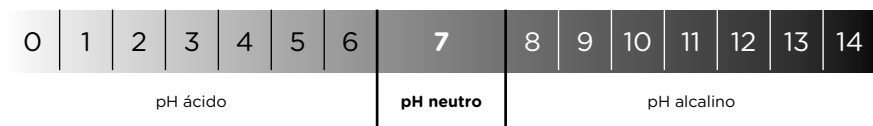
¿POR QUÉ ENFERMAMOS?

está diseñada para funcionar y ser más efectiva en un entorno básico o alcalino —es decir, capaz de neutralizar los ácidos—, pero los procesos metabólicos celulares necesarios para la vida tienden a acidificarla. Los tóxicos que absorbemos diariamente incrementan esta acidificación. Y nuestro estrés mental y emocional todavía la aumentan más.

Nuestro gran problema de salud: nos acidificamos progresivamente.

Para conocer si un medio es ácido o básico (alcalino), se toma como referencia el valor de su pH. El pH es el coeficiente que indica el grado de acidez o alcalinidad de una sustancia acuosa, o sea, la concentración de iones hidrógeno presentes en una disolución. La medición del pH se hace mediante una escala que abarca del 0 (más ácido) al 14 (más alcalino), en la que el pH 7 indica un valor neutro.

ESCALA DEL PH



Una enorme vía de entrada de sustancias no beneficiosas para nuestro organismo es el intestino. Los alimentos poco recomendables o con alto contenido en abonos químicos, los herbicidas, los fungicidas, todo tipo de aditivos, la falta de fibra en la dieta, los tóxicos químicos y naturales, los medicamentos, el alcohol, el tabaco, los desequilibrios emocionales, el estrés y los hábitos nocivos —como el sedentarismo o la falta de sueño— provocan la ralentización del movimiento intestinal, inflamaciones, divertículos, putrefacciones, una mala absorción de nutrientes y la proliferación de microorganismos, parásitos y hongos perjudiciales que provocan desequilibrios en nuestra flora intestinal.

La flora intestinal es el conjunto de microorganismos vivos —un ser humano alberga unos 100 billones de bacterias de unas 400 especies distintas— que nos ayudan a digerir o absorber muchos nutrientes y nos defienden de los microbios que nos podrían hacer enfermar. Cuando la flora intestinal se altera, las bacterias tóxicas se propagan rápidamente, atacan a las bacterias beneficiosas y vuelven más porosa la mucosa que recubre la pared intestinal, abriendo así la «compuerta» de

nuestras entrañas. Puesto que todos estos microorganismos generan sustancias tóxicas y favorecen los fenómenos de putrefacción en el intestino, el peligro se multiplica.

Esas sustancias tóxicas que deberían ser evacuadas al exterior son reabsorbidas por el intestino y, a través de los capilares arteriales, venosos y linfáticos, comienzan a circular por todo nuestro organismo. En condiciones normales, las sustancias absorbidas en el intestino alcanzan el hígado a través de una red venosa: el sistema porta. El hígado es un órgano fundamental que filtra la sangre que recibe y realiza una importantísima función al depurarla, neutralizando los tóxicos, venenos, drogas, desechos celulares, microbios y sustancias cancerígenas que pueda transportar. Una vez eliminados esos riesgos, las sustancias nutritivas que transporta la sangre, «nuestro gran río de la vida», se distribuyen al resto del organismo.

Si la permeabilidad de la pared intestinal aumenta indebidamente, las sustancias nocivas que no se han degradado o transformado en el intestino llegan al hígado, que puede sufrir un daño estructural en el futuro. En la digestión de las grasas, por ejemplo, una parte de los ácidos grasos resultantes de la ruptura de aquellas «viajarán» por los capilares del sistema venoso porta para acabar en el hígado. Sin embargo, los ácidos grasos restantes se convertirán en triglicéridos que pasarán desde el intestino al torrente linfático y acabarán, luego, en la circulación sanguínea sin pasar directamente por el hígado.



Si la mucosa intestinal es demasiado permeable, habrá «pedazos de grasa» que se colarán libremente en nuestra circulación sanguínea sin que ningún «guardia de tráfico» les dé el alto, lo que generará grandes atascos circulatorios y lesiones en las vías principales, cuyos resultados pueden ser muy negativos para la salud.

UBICACIÓN DE LOS TÓXICOS

Nuestra calidad de vida comienza a verse amenazada si nuestro organismo recibe o genera más tóxicos de los que puede eliminar, si nuestros sistemas de depuración son incapaces de eliminar las toxinas que se han acumulado o, en ocasiones, cuando ambos motivos se dan a la vez. Un organismo sano puede eliminar en torno al 80 por ciento de esos tóxicos a través de sus propias vías de depuración, pero convie-

ne saber que el 20 por ciento restante permanece en él. Dado que la supervivencia es una prioridad para nuestro organismo, este reparte los tóxicos que no puede eliminar en tres localizaciones: la sangre, los órganos de depuración y el líquido intersticial.

El pH de la sangre

Sea cual sea el origen de los tóxicos —y, por tanto, de las sustancias ácidas— que se acumulan en la circulación sanguínea, nuestro propio cuerpo evitará que desequilibren la homeostasis, los delicados sistemas de autorregulación que el organismo activa para que el pH de la sangre no varíe, ya que ese parámetro debe mantenerse siempre lo más estable posible.

En el caso de que el equilibrio del pH sanguíneo se alterase, inmediatamente los pulmones y los riñones se activarían para aumentar su trabajo desintoxicante. Cuando los pulmones no pueden aumentar la cantidad de CO₂ que exhalan y los riñones claudican ante la exigencia máxima de eliminar el exceso de ácido, el pH de la sangre empieza a descender y esta se acidifica (en términos médicos, se produce una acidosis). Si el pH sanguíneo baja hasta un valor de 7,1 —el nivel normal oscila entre 7,3 y 7,4—, el corazón comienza a disminuir su actividad y se entra en un estado de coma; si el pH sigue descendiendo, al alcanzar un valor de 6,9 se produce la muerte.



MUERTE SÚBITA

La acidosis descompensada es la causa de la «muerte súbita» en algunos deportistas, incluso bien entrenados y con un excelente rendimiento. El ácido láctico —uno de los desechos generados por el exigente trabajo muscular— se acumula en tan gran cantidad que no puede ser eliminado de manera adecuada; esto hace que el pH de la sangre descienda rápidamente y, al acidificarse, el organismo se colapsa.

Filtros de limpieza

Los órganos depurativos —como el hígado, los intestinos, los pulmones, la piel, los riñones y el sistema linfático— filtran y limpian todo lo que pasa por sus conductos, de modo que acaban acumulando restos de impurezas en su interior. Conviene realizar un mantenimiento adecuado de estos conductos de limpieza para evitar averías, sobrecargas, obstrucciones, inflamaciones y deterioros que pueden desembocar en

degeneraciones, insuficiencias o, incluso, una avería fatal. Los atascos en esos órganos depurativos empiezan a provocar notas desafinadas en la melodía vital, que se manifiestan en forma de patologías: cálculos vesiculares y renales, cirrosis hepáticas, enfermedad hepática grasa no alcohólica (actualmente es la más frecuente, originada por el abuso de la comida basura, con un exceso de azúcar y grasa nociva), nefropatías, insuficiencias y fibrosis renales y pulmonares, eccemas, psoriasis, diverticulitis, intolerancias intestinales, colitis ulcerosa, etcétera.

Nos duchamos diariamente, nos lavamos los dientes, elegimos cuidadosamente nuestro vestuario, nos peinamos y acicalamos, pero nos olvidamos de nuestra limpieza interior, de la que somos los únicos y máximos responsables. A cualquier máquina que queremos mantener en buen funcionamiento para que nos dure muchos años le dedicamos más atenciones y tiempo que a nuestras propias entrañas. El uso del coche, la lavadora, el lavavajillas y el fregadero nos obliga a limpiar sus conductos de limpieza, sus filtros, los desagües y demás elementos porque sabemos que, de lo contrario, se ensucian e incluso se obstruyen. Ya sea mediante paneles de advertencia, lucecitas parpadeantes, instrucciones del técnico profesional o avisos en el manual de mantenimiento, estamos avisados de que debemos realizar su puesta a punto y limpieza regularmente para evitar molestias, costosas facturas o una avería irremediable.

La prioritaria atención de nuestra mente a la imagen que damos al exterior nos desconecta de cuidar el verdadero origen del brillo de nuestra carrocería, que no es otro que mimar nuestro interior en todos sus aspectos. Si aprendiésemos desde pequeños a percibir y conocer nuestropreciado cuerpo —ese es uno de los principales objetivos de este libro—, sabríamos identificar e interpretar las numerosas señales con que nos avisa de que alguna pieza empieza a fallar o requiere una atención especial.



¡UNA BUENA NOTICIA!

Las personas también tenemos lucecitas, pitidos y pilotos parpadeantes que nos avisan de que la enfermedad llama a nuestra puerta.

Una pócima exquisita

La tercera localización donde la sangre vierte los ácidos que no puede asumir para mantenerse estable es nuestro famoso espacio intersticial,

que podría compararse a una sala de espera donde esos desechos permanecen hasta su eliminación por los riñones, los pulmones o la piel. Forma parte del sistema básico de Pischinger, así llamado porque el médico e histólogo austriaco Alfred Pischinger (1899-1982) fue quien lo rescató del olvido y reconoció su función elemental. Este importante sistema nos permite entender de una manera mucho más clara las causas de la enfermedad y del deterioro celular.

Este líquido extracelular se asemeja al agua de mar en el contenido electrolítico, salvo en la presencia de calcio. Es decir, en el líquido que inunda nuestros tejidos internos, poseemos huellas que llevan a pensar que nuestro sistema de comunicación es similar al que poseían los organismos menos evolucionados. Entramos, por tanto, en el concepto sublime de unidad y globalidad de nuestro sistema corporal.

En los albores de mis conocimientos sobre la maquinaria humana —tanto en fisioterapia, osteopatía y, sobre todo, en reeducación postural— ya percibí la importancia del sistema fascial y de las cadenas lesionales musculares. Entendí el concepto de globalidad e interrelación entre las diferentes estructuras a la hora de abordar las lesiones musculoesqueléticas. El sistema fascial es un sistema de conexión integral que recorre desde la punta de la cabeza hasta los dedos de los pies. Un universo con infinitud de posibilidades se abrió ante mis ojos a la hora de explorar el verdadero origen del dolor físico de las personas. Este sistema, a modo de malla que todo lo engloba, permitía relacionar un dolor en el hombro con un antiguo esguince o una lesión de menisco con una tensión fascial proveniente, incluso, del hígado.



LA FASCIA

Esta red tridimensional de tejido conjuntivo —que conecta y envuelve todas las estructuras— sostiene, protege y da forma a nuestro cuerpo. Además, posee gran capacidad de deslizamiento y desplazamiento, lo que permite los movimientos en nuestro interior sin perder el orden y la ubicación correcta de las diferentes estructuras. Una maravilla de la arquitectura corporal que, además, ejerce de guía y autopista para los nervios, las arterias y las venas.

Mi obsesión por analizar los verdaderos orígenes de ciertos problemas físicos me empujó a continuar estudiando más en profundidad ese universo de posibilidades, sobre todo cuando se cortaban las vías

de recuperación de las lesiones a nivel mecánico y las palabras «crónico» y «de origen desconocido» eran recurrentes en los diagnósticos médicos. Empezaban a aparecer conceptos cuyos razonamientos no me cuadraban. Mis grandes motores para abordar desde múltiples puntos de vista las dolencias de las personas que acudían a mi consulta han sido, aparte de mi formación científica, mis incursiones en la medicina oriental —que interrelaciona, de una manera sorprendente a los ojos occidentales, al ser humano con la naturaleza—; las aportaciones fascinantes de la homotoxicología; y el continuo aprendizaje, en mi consulta, con las personas que verdaderamente quieren llegar al origen real de sus síntomas. En el aspecto físico, el sistema fascial adquirió una nueva dimensión, pues este espacio que todo lo engloba es el que realmente está en contacto con cada una de nuestros billones de células.

El sistema básico, o espacio intersticial, es una pócima exquisita con los ingredientes exactos para que toda la transmisión de información de nuestro cuerpo se produzca correctamente.

AUTOPISTAS DE INFORMACIÓN

Estoy convencida de que debemos utilizar conceptos como «globalidad» o «intercomunicación» también en el ámbito de la salud. El cableado eléctrico y los manantiales arteriales, venosos y linfáticos confluyen en el espacio intersticial sin tener un contacto directo con nuestras células. Es en este espacio donde se transfieren las sustancias y nutrientes necesarios y la información oportuna a las células, además de permitirles la correcta realización de su «aseo celular». El capilar arterial depositará en el espacio intersticial el oxígeno y los nutrientes necesarios para que la célula viva. Los desechos ácidos propios del metabolismo de la célula los recogerá el capilar venoso y el sistema linfático. La velocidad del «internet celular» es realmente rápida y eficiente: en un suspiro, la alteración producida por el pinchazo de un alfiler en nuestro cuerpo se transmite a toda la matriz. Es como si dispusiéramos de un sistema de comunicación con *wifi* incorporado para todas las células.

En ese sistema y en la piel existen unas «autopistas de la información» por las que circula la energía vital de cada órgano y víscera. Un atasco en esas vías (debido, por ejemplo, a una acumulación de toxinas) o una fractura (como una cicatriz quirúrgica) dificultarán la transmisión de informa-

ción a la víscera en cuestión. Es como si cada «autopista» conectase una habitación de nuestra casa con las demás estancias del hogar.

Los meridianos de acupuntura son un fiel reflejo de tales autopistas, por las que circula la energía correspondiente a una estructura. Esta interconexión nos ayuda a entender la efectividad de las agujas de acupuntura. Estas agujas metálicas actúan a modo de electrodos y generan un flujo eléctrico desatascador o estimulador de la información entre diferentes puntos de dicha matriz. Permiten armonizar y equilibrar el flujo de información a través de este espacio. La información es energía al igual que la electricidad y, por tanto, tiene su propia vibración y su propia frecuencia. Este espacio intersticial permite la transmisión energética por todo el organismo. Corrientes y huellas electromagnéticas que circulan a gran velocidad por las fluidas autopistas del cuerpo gracias a la magia y el misterio del elemento que inunda nuestro organismo: el «agua» intersticial.

El espacio intersticial debe estar lo más limpio y transparente posible para que las células vivan sanas y felices. Si se llena de los restos ácidos que vamos absorbiendo y generando y que no podemos eliminar, se creará un ambiente cada vez más sucio y denso. Las células pasarán de poseer una atmosfera limpia a un medio ambiente contaminado, que dificultará su «conexión por *wifi*» e incluso llegará a obligarlas a guardarse sus excrementos porque la cloaca externa estará en peores condiciones que su interior. Llegados a ese punto, en vez de recurrir al manantial de montaña que debería ser el espacio intersticial, beberá directamente del alcantarillado del cuerpo.

Para la célula, un ambiente alcalino es un entorno de crecimiento y prosperidad, mientras que un ambiente ácido contribuirá a que se asienten el deterioro y la enfermedad.

¿CÓMO ACTUAR?

Como iremos descubriendo a lo largo de este libro, nada ocurre al azar en nuestro organismo, todo tiene su porqué, todo está orquestado para descubrir qué informaciones no armonizadas han llegado a él. Tu cuerpo no parará de avisarte mediante síntomas, a modo de lucecitas de alarma, hasta que te enteres realmente de que algo está ocurriendo.

Los tóxicos ácidos generan un debilitamiento y un deterioro de los tejidos. Todos tenemos la imagen en nuestra mente de una sustancia

ácida como algo corrosivo y abrasador. Pues bien, nuestras células están sufriendo una agresión ácida que las está asfixiando con sus lógicas consecuencias: empezarán a enfermar, a funcionar peor y llegará un momento en que la cantidad de células enfermas —y, en consecuencia, menos efectivas— hará que las estructuras perjudicadas por la acidosis comiencen a emitir síntomas específicos.

¿Qué pueden hacer los directores de nuestra orquesta —corazón, cerebro e intestino— ante el peligro inminente de la acidosis? Van a optar entre diferentes posibilidades para solucionar este grave problema y preservar las zonas vitales que garantizan nuestra supervivencia. Te propongo un juego de imaginación: supón que hay huelga de basuras en tu municipio y los desperdicios comienzan a acumularse peligrosamente en tu casa. ¿Qué haces?

Esconder la basura detrás de la puerta

Una de las opciones del cuerpo para olvidarse momentáneamente de este serio problema es acumular los restos ácidos en diferentes estructuras corporales lejos de las zonas nobles de nuestra casa. Como contrapartida, esta decisión puede tener diferentes efectos adversos.

Si el escondite elegido son las articulaciones, se pueden generar artritis, artrosis, capsulitis, sinovitis, derrames sinoviales, esguinces, lesiones de meniscos y de discos.

Cuando los restos ácidos van a parar a los músculos y tendones, pueden causar contracturas, miositis, tendinitis, tenosinovitis, desgarros musculares, rupturas de tendones, fascitis y fibromialgia. Si has tenido o tienes alguna de estas patologías, quizá pienses que todo sobrevino a raíz de un «acto desafortunado» como un esfuerzo excesivo, una mala postura, una caída o un accidente. Yo considero que las circunstancias de carácter físico son las gotas que colman el vaso de una estructura debilitada ya de base. No es casualidad que tu «acto desafortunado» incida en esa estructura en cuestión: es la gran gota rebosante que te quiere empujar a moverte para indagar en lo que está sucediendo en tu cuerpo.

La acumulación de tóxicos en el sistema visceral desencadena síntomas propios de cada víscera. Un cálculo en el riñón o un quiste en el ovario pueden ser ejemplos de ello. Por su parte, la diabetes y el hipotiroidismo son señales de que las células pancreáticas y tiroideas ya no pueden ejercer sus funciones correctamente; si no las atendemos de manera adecuada, estas células pueden empezar a morir.