5 pasos
para lograr tu bienestar
de manera natural

Genaro Montiel

PAX

ÍNDICE

Prólogo ix
Introducción xi

PASO NÚMERO 1. Abrir la mente 1
Hacer algo diferente 2
Abrir la mente 3
Las preocupaciones 9
La aceptación 16
Los prejuicios 19
Conclusión 26

PASO NÚMERO 2. Alimentos naturales y procesados 29
Alimento natural 30
Alimentos procesados 31
Ejemplos 32
La sangre 40
El orden de los alimentos 47
Esto confirma lo anterior: 47
Defensas naturales 48
Diarrea 50
Mamíferos 50
El amor maternal 51
La enfermedad 53
La salud 57

PASO NÚMERO 3. Productos de origen animal 63
Productos y alimentos de origen animal 63
Las proteínas 64
Proceso de los alimentos naturales 67
¿Cómo nos afectan? 69
Efectos nocivos de la carne 70
Enfermedad de las "vacas locas" 71
Enfermedades degenerativas 72

El consumo de la leche de vaca 76
Un ejemplo más 77
Ácido úrico 81
¿Cuál es la solución? 81
Descalcificación y "osteoporosis" 82
Buscando el equilibrio 86
Recuperar la energía 87
La información 88

PASO NÚMERO 4. Ciclos biológicos naturales: intestinos, riñones, pulmones y piel 93
Ciclos circadianos 93
Horarios 94
Ciclo o proceso de apropiación 94
Ciclo o proceso de asimilación 98
Un caso que sucedió en Europa hace muchos años 100
Ciclo o proceso de eliminación 104
Ortiga 105
Frotación de agua fría 106
Baño de vapor o "lavado de la sangre" Lezaeta 107
Caminata en el pasto o piso frío 108
Enema o lavativa 109
Vaporización e inhalaciones 112
Cataplasma de barro 112
Ejercicios de drenaje linfático 114
Toma de la linaza 116
La masticación 117
Alimentación cruda 118
Desayuno 118
Pláticas de orientación 119
Baño de asiento 119
Baño genital 119
Compresas calientes de infusión de cebolla 119
La menstruación 120
El barro 122
Compresas de agua fría 122
Urgencias 123
Manantiales sulfurosos 124

PASO NÚMERO 5. Ayuno y respiración 127
Ayuno 127
Se curan o se mueren 128
La respiración 132
Comer 138
Beber agua 139
Descansar y dormir 141

Amar o creer 144
¿Cómo empezar un ayuno? 146
¿Cómo rompió el ayuno la niña? 150
¿Cómo salí del ayuno? 155
Rompiendo el ayuno de tres días 156
¿Qué es la inanición? 157
La longevidad 159
Resumen de salud 160
Última observación 161

TESTIMONIOS 163
Caso 1: Leucemia 163
Caso 2: Piedras en los riñones 164
Caso 3: Cáncer de mama 165
Caso 4: Flebitis ulcerosa 165
Caso 5: Fístula 165
Caso 6: Insuficiencia renal 166
Caso 7: Problema de riñones 166
Caso 8: Asma 167
Caso 9: Mordidas de perro 168
Caso 10: Desvanecimientos 169
Caso 11: Gangrena 169
Caso 12: Tuberculosis 169
Caso 13: Úlceras varicosas 170
Caso 14: Artritis reumatoide 170
Caso 15: Diabetes 171
Caso 16: Artritis 171
Caso 17: Reumatismo 172
Caso 18: Huesos rotos 172
Caso 19: Insomnio 173
Caso 20: Esclerosis múltiple 173
Caso 21: Inanición 174

Bibliografía 177

Paso número 1

Abrir la mente

(Lunes: primera plática)

Mi nombre es Genaro Arturo, después de don Daniel Arreola, que fue el fundador de este Centro Naturista que lleva su nombre, e inició en los años 40 soy, junto con mis hermanos Luis Angel, Juan Carlos, Miguel Angel y Javier Montiel Gutiérrez uno de los pioneros. Nosotros nos integramos con él y formamos un equipo a partir de los años 70. Después de su muerte, acaecida el 8 de junio de 1975, pasamos al frente y nos comprometimos a seguir impartiendo sus enseñanzas y conocimientos hasta el presente.

Tengo aquí 35 años de servicio, en este tiempo hemos visto miles de casos y recibido los testimonios de una gran mayoría de ellos por la recuperación de su salud con la alimentación, los conocimientos, las prácticas, los tratamientos y la ayuda que aquí se les proporciona; por lo mismo, y por la experiencia que he adquirido, soy el encargado de impartir las pláticas de orientación a todas las personas que asisten a este Centro Naturista.

Con éstas, se les ayuda a conocer, entender, comprender y realizar dichas prácticas y, de esta forma, ven con sus propios ojos, y sienten en carne propia, los cambios que experimenta su cuerpo cuando está en contacto y armonía con la Naturaleza. Además, es la mejor forma de quitarse esa venda de los ojos que la sociedad y la educación nos han puesto en el transcurso de nuestra vida, porque no nos deja ver nada más, aparte de lo que hemos aprendido en todos los años de nuestra vida.

Estos conocimientos, y mi filosofía de vida, la quiero compartir con todos ustedes y con los que así lo deseen, es mi misión y compromiso.

Aquí, en este libro, transcribiré los cinco temas de la semana que, son los **5 pasos** que nos ocupan de lunes a viernes. Generalmente dispongo de una hora en el Centro Naturista para exponer un tema cada vez, pero aquí tendré tiempo y espacio suficientes para exponerlos con más amplitud. Estos **5 pasos** son muy importantes y trataré uno cada vez.:

El primero: Abrir la mente
El segundo: Alimentos naturales y procesados
El tercero: Productos de origen animal y lácteos
El cuarto: Ciclos naturales, intestinos, riñones pulmones y piel

Y, por último:
El quinto: Ayuno y respiración

Hablar de este primer tema es un poco difícil y, tal vez, no lo consideren importante ya que su idea es, más que nada, recuperar su salud. Pero abordaré dicho tema porque es bueno aclarar ciertas cosas y, aunque lo duden, es de mucha importancia, por eso ocupa el primer lugar y es el primer tema de la semana.

Hacer algo diferente

¿Por qué abrir la mente? Pues se trata de que, por una vez en su vida, se animen y hagan algo verdaderamente diferente a lo que están acostumbrados a hacer. Cuesta trabajo hacerse esta pregunta: ¿a qué estamos acostumbrados? Dentro de la educación tenemos las enseñanzas que venimos arrastrando de generación en generación, como por ejemplo, las costumbres alimenticias, las ideas hechas, los prejuicios, los hábitos y tantas cosas más. No vemos lo que es evidente a nuestro alrededor. Observamos a personas enfermas y aceptamos que vamos a ser enfermos cuando lleguemos a cierta edad ya que, desafortunadamente, consideramos que heredamos las enfermedades y es el momento de enfrentar esa cruel realidad. Pero nunca nos hemos preguntado: ¿por qué tenemos que enfermar?

Como parte de nuestra educación, aunque parezca increíble, está el no leer, y por lo mismo, no podemos estar bien informados –desde luego que me refiero al aspecto salud. Tenemos fe y confianza en todo lo que nos dicen nuestras instituciones políticas, médicas, religiosas y de salud. Por consecuencia, estamos como y donde siempre hemos estado, nunca podremos progresar, y mucho menos salir de la ignorancia de la salud en que, sin saberlo, vivimos tan regocijadamente.

Se ve, y es muy claro, que estamos conformes con el estilo de vida que hemos desarrollado, pues parece mentira que desde el principio de nuestra vida perdamos nuestra libertad y nos adaptemos tan fácilmente a las costumbres de la comunidad donde vivimos, las tradiciones, las ideas y las formas de vida familiares. Todo lo que vivimos, hacemos y practicamos en todos los niveles, ya sean políticos, médicos, psicológicos, familiares, sociales y religiosos, e inclusive a nivel salud, es ajeno a nosotros; se nos ha enseñado de tal forma que lo aceptamos de cualquier modo ya que se nos inculca desde la niñez y va acompañado con

una buena dosis de miedo. Esto nos hace sentir inseguros, llenos de angustia e incertidumbre para atrevernos a dejar a un lado todas esas enseñanzas.

Éstas las aprendemos desde la niñez y en la familia, luego vienen las escolares, las de enfermedad y contagios, las de educación general, las médicas y las religiosas, incluyendo las costumbres, prejuicios, miedos y limitantes, que no necesitan hablarse sino ejemplificarse. Todas ellas nos tienen en último término paralizados y el factor determinante, como vimos en el párrafo anterior, en la mayoría de ellas, es el miedo.

Cuando enfermamos no es algo que nosotros elegimos, pero la forma de enfrentar esa situación sí, siempre y cuando estemos preparados para ello. Y la postura que adoptemos será determinante para nuestro bienestar. Estamos acostumbrados a buscar por fuera ése algo que nos haga sentir mejor, tanto física como mentalmente, pero ignoramos que está dentro de nosotros: es la energía, la salud, el bienestar y la felicidad. Sin embargo, siempre hemos olvidado nuestra fuerza interior, pero cuando nos acordamos y hacemos uso de ella, generalmente nos sorprendemos y nos llevamos una gran sorpresa.

¿Por qué no nos damos la oportunidad de hacer algo diferente para no llegar a esa edad y enfermar? Seré más claro y preciso: ¿por qué no buscamos la forma de evitar la enfermedad? Hacer algo diferente implica una responsabilidad personal, todos tenemos por costumbre, dentro de nuestra ideología, pensar que la enfermedad viene de fuera y por contagios, por efecto de los microbios, infecciones, incluso se piensa que es una disposición divina, pero nunca aceptamos el hecho real de que el problema es única y exclusivamente personal.

¿Por qué?, porque eso nunca lo habíamos escuchado, y ahora que lo están sabiendo tal vez se sorprendan y digan: ¿cómo es posible que la salud es personal y depende únicamente de nosotros? Algunos dicen: yo tuve una enfermedad que me contagió mi hermano, o una gripa que me contagió fulano, o tal vez lo que me heredaron mis padres o cualquier familiar, pero ¿qué es lo que está sucediendo? Necesitamos…

Abrir la mente

¿Saben que el nuevo nombre de la mente es "infierno"?; se preguntarán por qué, pero lo iremos viendo en el transcurso de este tema. Tengo el pleno convencimiento de que la mayoría de la gente, por no decir que toda, siempre que enferma debe tratársele tanto física como mentalmente, ya que es difícil recomendar un tratamiento sin saber qué es lo que piensan de sí mismos. Los que están enfermos se sienten tristes y angustiados; piensan incluso que no son capaces de curarse, y por lo

mismo deben ser orientados sicológicamente, para salir del mundo que se han creado y que los tiene atrapados dentro de él. Es la única forma de poderles ayudar a sanar.

Pero bueno, veamos desde el principio, antes que nada es necesario *abrir la mente,* o sea, necesitan tener valor, humildad y disposición necesarios para hacer, conocer y aceptar algo que desconocen totalmente. Valor y humildad ya lo tienen, porque se decidieron a venir aquí, a este Centro Naturista. Buscaron la forma de separar, para no herir susceptibilidades, y ver preferencias respecto a ustedes. ¿Por qué hicieron esto?, por no tener salud y por una necesidad personal. Para empezar pusieron a sus amigos a un lado, dejaron a su pareja, a sus hijos y al resto de la familia, su negocio, su casa y en fin todas sus actividades para venir a aprender y hacer algo diferente. Están demostrando ese valor e interés por recuperarse y estar bien, porque sepan que aquí, esta escuela es diferente a las demás. Nuestra misión no es curar sino enseñar, ésa es nuestra filosofía: desaprender lo aprendido.

Pero aquí hace falta algo, que sé es lo más difícil, y es la disposición personal. Dirán ustedes: ¡pero si ya estamos aquí! Desde luego que ya están aquí, y yo pregunto: pero ¿realmente vienen con esa disposición?, porque es muy común escuchar que no les gusta ni acostarse ni levantarse temprano; mucho menos hacer ejercicio, la fruta como alimento y la ensalada cruda tampoco; los baños de agua fría y las caminatas descalzos en el pasto frío, ¡para nada! Hay muchas cosas que van en el tratamiento que tampoco les gustan. Luego entonces, vuelvo a preguntar: ¿están dispuestos a cambiar, cooperar con ustedes mismos y tener disposición?, porque a final de cuentas, son ustedes y nadie más, los únicos beneficiados.

¡Qué chistoso, fíjense nada más!, como que no encaja ¿verdad?, una escuela para desaprender lo aprendido hasta ahora, pero a nivel salud. ¿Por qué?, porque es muy importante tener disposición y ganas de hacer algo diferente ya que nos urge tener resultados diferentes. Entonces, para empezar vamos *abriendo nuestra mente.*

Para empezar debemos saber que la medicina considera que el cuerpo humano está mal construido, y pretende corregirlo con medicamentos; cree provocar un buen funcionamiento dirigido por ellos mismos. Utilizan la patología, para conocer las enfermedades, y la terapéutica, para tratarlas. De esta forma, conocen la enfermedad y, es así, como surge una diversidad de nombres, pues consideran al hombre enfermo como objeto médico o de la medicina.

Cuando enfermamos vamos al médico, nos interrogará para saber qué nos pasa y darnos el tratamiento a seguir: ¿te duele la cabeza?, toma pastillas para el dolor; ¿te duelen los riñones?, toma este medicamento para los riñones; y luego te haremos análisis para la gripe, para la diabetes, para la artritis, para todo y, prácticamente, nos sentimos como un rompecabezas.

Paso número 2

Alimentos naturales y procesados

(Martes: segunda plática)

Buenos días, ¿cómo están durmiendo, bien? ¡Qué bueno!, me da mucho gusto. El tema que nos ocupa hoy es el de los alimentos, dentro del cual veremos los alimentos naturales y los procesados.

Manuel Lezaeta Acharán en su libro *La medicina natural al alcance de todos* nos comenta, en el capítulo número dos, sobre: "Los preceptos que la ley natural impone al hombre como condición para mantener la normalidad orgánica y la salud" están compuestos por 10 mandatos que son:

1. Respirar aire puro
2. Comer exclusivamente productos naturales
3. Ser sobrios constantemente
4. Tomar agua natural
5. Tener suma limpieza en todo
6. Dominar las pasiones
7. No estar ociosos
8. Descansar y dormir sólo lo necesario
9. Vestir sencillamente y con holgura
10. Cultivar todas las virtudes procurando siempre estar alegres

Ahora veamos, según el diccionario *Encarta*, ¿qué cosa es alimento?:

> **Alimento:** es lo que los seres humanos y los animales deben comer para vivir.
>
> Manuel Lezaeta lo dice de esta forma: "El alimento adecuado para el ser humano es aquél que conviene a su estructura orgánica y a sus necesidades fisiológicas."
>
> Hace más de 2500 años Hipócrates, el padre de la medicina lo definió así: "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento."

Lo demás es comida procesada (cocinada o tratada industrialmente), desnaturalizada y como han dado en llamar en nuestra actualidad, comida chatarra.

Veamos lo que nos dice el doctor Elmer Grüm en su libro *Cómo desintoxicarnos,* ya que él forma tres grupos de alimento y son:

- **Grupo A.** Está constituido por granos, cereales, frutas y frutos oleaginosos (la nuez y la almendra), legumbres (frijoles, chícharos, habas) y hortalizas (betabel, zanahoria). Con estos vegetales, *el cuerpo humano recibe energía y estímulo, activa la eliminación de toxinas y se mantiene sano.* Entre ellos hay que reservar un lugar aparte a los brotes (germinados), pues en el inicio de su crecimiento *los vegetales son muy digeribles y asimilables en sustancias regeneradoras* (vitaminas, minerales, enzimas, oligoelementos, aminoácidos). Se recomiendan especialmente los de soya, alfalfa, trigo, girasol, berro y garbanzo.
- **Grupo B.** Este grupo incluye alimentos de origen animal: todos los tipos de carne, el pescado, los productos lácteos y los huevos. Se trata de elementos nutritivos, pero *su asimilación se realiza a costa de alguna pérdida de vitalidad, y por lo general dejan algún grado de intoxicación* remanente, sobre todo cuando median un tiempo prolongado de almacenamiento y tratamientos de conservación (refrigeración o congelamiento).
- **Grupo C.** Este grupo está constituido por la sal, el azúcar y otros saborizantes; estimulantes como el café o el té; las bebidas alcohólicas, las grasas cocidas, el gluten, los conservadores, los colorantes, aditivos y sustitutos químicos. *Estas sustancias son inútiles* y, por lo general, *perjudiciales.* Sin embargo, hay que advertir que el cuerpo necesita una cantidad mínima de sal (cloruro de sodio), pero no la gran ingestión diaria que determinan las comidas fuertemente sazonadas.

Alimento natural

El tema que nos ocupa este día, que es el paso número 2 es: *Alimentos naturales y procesados*; y es, además, el segundo mandamiento de Lezaeta: ***Comer exclusivamente productos naturales.*** Así mismo, es bueno saber la opinión que nos da Alain Sauri en su libro *La salud por el ayuno:*

> Señalemos no obstante, desde este momento la importancia de la respiración, apta para acelerar los intercambios orgánicos y la asimilación de los alimentos. Sepamos así mismo que todo es alimento: la buena relación con nuestros semejantes, la naturaleza, los animales, el pensamiento, la música, los olores, la oración, la creación artística o artesanal, las verdaderas relaciones amorosas... y no olvidemos que cualquier alimentación que dé pruebas de sectarismo y que produzca escepticismo es mala en

cierto modo; no olvidemos también que el cuerpo fabrica sus propios venenos: un pensamiento envidioso es más nefasto que el consumo de dulces o de carroñas.

Determinemos cuál es el alimento natural; después del aire, que es el primer alimento y el primer medicamento, para nosotros los seres humanos son las frutas, verduras, vegetales y semillas crudas que nos ofrece la naturaleza y satisface las necesidades del cuerpo.

En efecto, los árboles frutales toman energías sutiles y fulgores solares que se transforman en elementos constructivos, en forma de diferentes frutas. Veremos, a continuación, un comentario del doctor Bidaurrázaga:

> Las frutas, al penetrar en nuestro organismo como alimento, aportan elementos de un valor incalculable, tan elevado, que se convierten fácilmente, con un mínimo de esfuerzo de los órganos digestivos, en materia viva orgánica.
>
> Alimentándose de frutas el hombre toma las energías solares condensadas en forma plástica y las transforma en su organismo en energía vital, movimiento, calor, luz interna y en el mismo tejido o contextura.

Advirtiendo lo anterior el alimento natural no debe estar cocido, frito, fermentado o industrializado. Todo lo que nos venden hoy en día como alimento natural y que viene envasado o embotellado, pueden ser cereales de trigo, de arroz, de maíz o jugos "naturales" que ya están desnaturalizados, transformados y adicionados con nutrientes químicos, no son naturales por mucha propaganda que les hagan, pues ya sufrieron un proceso o transformación.

Alimentos procesados

Y, ¿qué nos dicen en su libro *Vida sana* Harvey y Marilyn Diamond referente a los alimentos procesados:?

> El término ***alimento procesado*** se usa constantemente y hay quienes piensan que es otra clase de alimentos. Procesado se refiere a procedimientos que, en última instancia, deterioran la salud. Esta palabra también se puede cambiar, acertadamente, por destruido. Por lo consiguiente, procesado es la práctica que consiste en tomar un alimento en perfectas condiciones, que contiene todos los nutrientes necesarios para prolongar la vida, ***privarlo de ellos y ofrecerlo a la venta***.
>
> Este proceso se compone de diferentes etapas, como son: manejar este alimento creado por la naturaleza, desnaturalizarlo y agregarle sustancias químicas, como veremos a continuación. La cantidad de aditivos incorpo-

rados a los alimentos, sólo en EU, se calcula en varios cientos de millones de kilos al año.

Después de esto se busca el permiso con las autoridades correspondientes para ofrecer el producto a los consumidores. Luego viene la presentación, ya sea en cajas, envases o embotellados y no debe faltar el mensaje de ***100% natural*** para hacerlo más atractivo. Por último la publicidad para convencer a los futuros compradores.

Esto quiere decir que, dicho producto, se desnaturaliza y desvitaliza: se adultera, deteriora, fragmenta, degrada de diferentes formas hasta que ya no se parece a lo natural que fue. Se le añaden sustancias químicas para que no fermenten y disminuya la humedad; aditivos, colorantes, saborizantes, edulcorantes, tintes, aromatizantes y preservativos para que no se echen a perder. Y aquí lo más genial del asunto, les agregan los nutrientes que les quitaron y hasta un poco más, pero sintéticos o artificiales, para compensar lo que perdieron en el proceso.

Esto es ¡imperdonable! Veamos estos ejemplos, pero, ¿creen que realmente son 100% naturales después de todo este proceso?

Ejemplos

Ejemplo 1. En Estados Unidos existe la Asociación Nacional de Procesadores de Alimentos (ANPA) cuya tarea consiste en procesar la comida. El señor Paúl A. Stitt es un bioquímico dedicado a ayudar a que los norteamericanos adquieran auténticos alimentos y denunciar a los grandes gigantes de la alimentación que invierten millones de dólares en campañas publicitarias para convencer a la gente que debe comer esos alimentos sin valor alimenticio. El señor Stitt trabajaba en una gran empresa de alimentos procesados y descubrió un informe que habían impreso en 1942. Hablaba de un estudio que se administró a ratas, formado por cuatro grupos:

Grupo 1. Les dieron trigo integral, agua, vitaminas y minerales, estas ratas vivieron más de un año.

Grupo 2. Les dieron trigo inflado, un producto que vendía la empresa, agua y las mismas vitaminas y minerales. Estas ratas vivieron ¡solamente dos semanas! Su muerte no se debió a desnutrición, sino al carácter algo tóxico del trigo inflado.

Grupo 3. Recibieron agua y azúcar blanca. Estas ratas vivieron un mes, y al

Grupo 4. Les dieron solamente agua y los mismos nutrientes. Estas ratas vivieron unos dos meses.

Ejemplo 2. Estudio realizado por el doctor Francis M. Pottenger con alimentos vivos y cocinados, publicado en el American Journal of Orthodon-

Paso número 3

Productos de origen animal

(Miércoles: tercera plática)

Buenos días, ¿cómo durmieron esta noche?, espero que bien. En este paso veremos la *Comida de origen animal* Hablando un poco sobre estos productos, no podemos decir que lo que estamos consumiendo en la actualidad sea bueno; sicológicamente estamos convencidos de que sí lo es, pero a nivel fisiológico, nuestro organismo se resiste a ellos, y por lo mismo, enfermamos.

Nos han mentido durante mucho tiempo para convencernos de que lo que nos dicen es verdad; nuestro organismo los rechaza por ser muy concentrados en proteínas y difíciles de digerir; sin embargo, nos aconsejan consumirlos en cantidad.

Son los alimentos más caros, más destructivos y los que menos beneficio nos aportan. La educación, las enseñanzas y las costumbres son los que nos dificultan sacar de nuestra mente esa información. Podemos hablar de cualquier enfermedad y casi es seguro que el 99% de ellas están relacionadas con el consumo excesivo de esos productos.

Productos y alimentos de origen animal

Y, ¿cuáles son esos productos?, aquí vamos a recurrir al diccionario de *Encarta* para que nos dé una mejor descripción de ellos:

> ***Carne:*** término que se aplica a las partes comestibles de mamíferos domésticos como el ganado vacuno, los corderos, las ovejas, las cabras y los cerdos. El término carne se aplica también a las partes comestibles de las aves de corral (carne blanca) y de las aves y mamíferos silvestres (caza).
>
> El ave de corral por excelencia es la gallina. Al igual que el pavo, el faisán, la codorniz y otras especies emparentadas; las gallinas están adaptadas a vivir sobre el suelo, donde encuentran sus alimentos naturales, como gusanos, insectos, semillas y materia vegetal.

No se sabe en qué momento empezó la especie humana a comer carne ya que los demás primates son vegetarianos, con algún episodio ocasional de consumo oportunista de carne.

Embutidos y carnes frías: tripa rellena con carne picada, principalmente de cerdo. Jamones, salchichas, chorizos y demás.

Leche: líquido opaco, blanquecino o amarillento, segregado por las glándulas mamarias de las hembras de los mamíferos para la alimentación de sus crías.

El yogurt: es un producto popular lácteo fermentado que se toma natural o se le añaden sabores de fruta. La acidificación de la leche, o la adición del enzima renina, transforma la mayor parte del contenido proteínico en requesón o caseína. El residuo líquido recibe el nombre de suero.

La ***caseína*** puede convertirse en queso o usarse en productos comerciales tales como pegamentos, productos textiles y pinturas; también puede transformarse en un valioso plástico.

Huevo: cuerpo redondeado, de tamaño y dureza variables, que producen las hembras de las aves o de otras especies animales, y que contiene el germen del embrión y las sustancias destinadas a su nutrición durante la incubación.

Pescado: el investigador Guillermo Mosqueira nos dice en su libro *La salud y los alimentos* que es un alimento con elevada concentración de proteína, alrededor de un 20%, lo cual propicia que el riñón se degrade y que se eleven los requerimientos del organismo en calcio, vitamina A y vitamina B12.

Esto a su vez predispone a una deficiencia en tales nutrientes. No deja residuos fibrosos en el intestino. El pescado, por ser un cúmulo de tejidos muertos el cual ya no tiene capacidad de autoprotección, es presa fácil de los microorganismos que lo contaminan. Por ora parte, un tejido muerto genera sustancias tóxicas de putrefacción.

Las proteínas

Todo eso es comida de origen animal. ¿Por qué hay que comerla? Se sugiere, se indica, o se recomienda porque estos productos nos proporcionarán la cantidad necesaria de proteínas para cubrir los requerimientos diarios que según la Organización Mundial de la Salud necesita el ser humano para su buen funcionamiento, recomendándonos consumir de 50 a 65 gramos de proteína diariamente. Sin embargo, en caso en que prefiriéramos comer alimento natural, para que de esta forma la reciba nuestro organismo, sería muy difícil que llegáramos a cubrir esa cantidad de proteína porque se requeriría muchísima comida que no pudiéramos consumir en un día, tal vez en varios días, o quizá meses, pero nunca en un puro día.

Los 50 gramos de los que estamos hablando se refieren a la proteína animal; pero ¿cuánto alimento natural, crudo y sin procesar necesitaríamos consumir para satisfacer el requerimiento diario, que según la OMS, necesitamos para un día? Veamos el siguiente ejemplo:

> Un manojo de espinacas o acelgas crudas pesa 100 gramos y tienen alrededor de 0.02 mg. de proteína natural; si nos conformáramos con un puro gramo de proteína natural tendríamos que consumir 50 manojos de 100 gramos cada uno, que nos darían un total de cinco kilos de espinacas.

Es difícil comer 100 gramos de espinacas en una ensalada; tal vez unas cuantas hojas sí, ¿pero 100 gramos?, no creo, pero puede ser. Pero, comer cinco kilos de espinacas para obtener un solo gramo de proteína, como que no, ¿verdad? Pero, ahora imagínense, que quisieran hacerle caso a su nutriólogo y se animaran a comer sólo alimentos naturales, ¿cuántos kilos de espinacas tendrían que comer para llegar a los 50 gramos de proteína? Recuerden el dato de la OMS (50 a 65 g), esa cantidad es diaria, ¿se animarían?, ¿verdad que no? Vamos a multiplicar:

> Cinco kilos de espinacas crudas nos dan un gramo de proteínas; la siguiente multiplicación nos va a dar la respuesta:
>
> Cinco kilos de espinacas por 50 gramos al día nos da ¡250 kilos de espinacas!, esto sí ya nos daría los 50 gramos de proteína para un sólo día. ¿Cuál es el problema? No se asusten, miren, creo que estoy pensando lo mismo que ustedes, es mejor comer cualquier derivado de animal y no tanta hierba como conejos, ¿verdad que sí? Pues pienso que ni una vaca se comería esa cantidad en un solo día.

La cantidad es demasiado exagerada. Observando al reino animal nos daremos cuenta que cualquier animal requiere proteína diariamente, por ejemplo, las vacas no se guían por ninguna organización, pues los animales no la tienen porque son irracionales, y como no piensan utilizan su instinto; ése no se equivoca.

Recuerden que les comentaba: "se elogia más el instinto que la razón". Estos mamíferos consumen no solamente la proteína, sino todos los elementos de vida que necesitan para su tamaño, peso y fortaleza, pero nunca de la carne, sino de los alimentos naturales que ellos consumen como son la alfalfa, la hierba, el trigo, el maíz, el sorgo, la paja, el pasto y el pienso. Estamos hablando de animales muy grandes y pesados, como por ejemplo, la jirafa, el elefante, el hipopótamo, el rinoceronte, el caballo y el toro; ¡qué animalazos, ¿verdad?!

¿Por qué nosotros, los seres humanos, si no somos carnívoros debemos comer carne? No olviden esto, ya vimos que no somos carnívoros sino frugívoros-vegetarianos, entonces ¿por qué la proteína de

origen animal? Si la vaca que es un animal muy corpulento, mucho más grande que nosotros, pesa muchísimos más kilos y necesita más proteína que nosotros no la consume, ¿por qué el ser humano sí?

Ahora, aquí vamos a ver una cosa muy importante, no es que no necesitemos la proteína, ésta es vital, necesaria e indispensable para la vida, pero viene en los alimentos naturales en una cantidad mínima que, precisamente, eso es lo que necesitamos. La naturaleza no se equivoca; somos nosotros los equivocados y los que tenemos miedo de ella, creemos que ella no es capaz de proporcionar lo necesario y estamos en riesgo de perder la salud.

Ya cumplí 35 años trabajando y viendo gente aquí en el Centro Naturista, se han internado muchísimas personas, cada una de ellas con sus problemas de falta de salud, pero nunca, fíjense, nunca me ha tocado ver, ni siquiera una sola de ellas que tenga problemas por falta de proteínas, ¡ninguna! Imagínense en tantos años cuánta gente no hemos visto, ¿en dónde está realmente el problema?; no está en la falta de proteína sino en el exceso que hemos consumido, luego entonces, ¿qué es lo que está pasando en nuestro organismo? En el tema del martes hablé un poco sobre la fiebre interna y cómo se produce; como ejemplo vamos a comparar el aparato digestivo con un motor eléctrico. Mientras esté desconectado estará frío, pero al conectarlo empezará a trabajar y generará calor. Éste irá aumentando de temperatura de acuerdo al tiempo que dure trabajando, y si lo dejamos 24 horas al final estará súper caliente.

Piensen por un momento en su motor, su aparato digestivo que está conectado desde que nacieron y no ha dejado de trabajar ni por un momento. Sólo al principio, como mencioné el martes, cuando empezamos a consumir alimento racional y de forma natural fue cuando nuestro estómago tuvo oportunidad y tiempo para descansar después de digerir los alimentos; pero cuando empezó a recibir alimento procesado y derivado de animal, jamás en su vida volvió a descansar, sino hasta ahora que están aquí en el Centro Naturista. Imagínense cuántos años tiene trabajando su estómago y apenas le están dando vacaciones, ¡háganme favor!

Siempre que hay descansos los tomamos sin ningún pretexto; igualmente los fines de semana, el cumpleaños, los días festivos, cuando hacemos puentes y las vacaciones de fin de año. Hay muchas oportunidades para descansar, pero el estómago jamás descansa. Y es, precisamente en esos días, cuando más trabaja; sólo piensen qué tan caliente estará ese estómago. ¿Qué le pasa a un vaso de leche, un plato de sopa o un bistec de res ya procesados, en época de calor y fuera del refrigerador?; y si salen el fin de semana y olvidan meter al refrigerador el pollo, los camarones y el pescado que compraron, ¿cómo estarán al regreso? Les puedo asegurar que al llegar a casa y abrir la puerta, lo primero que van a oler es la fetidez que está produciendo la putrefac-