



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“La alimentación en México en relación a las emociones y la
psicosomático”**

**REPORTE DE ACTIVIDAD PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

YESSICA SANCHEZ CRUZ

Director: Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera

Dictaminadores: Lic. Irma Herrera Obregón

Lic. Laura Castillo Guzmán



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por la vida, la salud; las personas que me rodean y acompañan en mis triunfos así como en mis adversidades; por los dónes y habilidades otorgadas, pero sobre todo por permitirme concluir esta etapa de mi vida.

A mi familia, en especial a mis padres María Noemi Cruz Martínez y José Luis Sánchez García, por el don de la vida, por su enseñanza, valores transmitidos, aliento, apoyo, esfuerzo para que pudiera terminar una carrera y su amor que han influido en la mujer que hoy me he convertido.

A mis hermanos Lucero, Alejandro, Andres y Ángeles por su apoyo, palabras de aliento y su ejemplo de vida.

Al equipo de Servicios de Formación Humana (SFH CAFHE), sobre todo a Ana María Aguilar Rebollo por darme muchas oportunidades de seguir creciendo, confiar, creer y desarrollar mis capacidades; así como el acompañamiento y formación otorgada en mi trayectoria, que me brinda nuevas oportunidades de seguir trabajando en mi dimensión humana personal, ofreciendo de esta manera un servicio de calidad a las personas.

También a mis amigos Lesly Vázquez, Cynthia Acevedo, Iván Núñez, Sandy Veles, Adriana García, Xóchitl Matías, Luis Barbosa, Antonio Pérez, Viridiana Castro, Daniel Romero y Eduardo Hernández por su convivencia, escucha, apoyo y cariño que forma parte de mí.

A Nora Martínez por su tiempo, paciencia, cariño para acompañar mi proceso, brindándome las herramientas necesarias para hacerle frente a las cosas difíciles que la vida posee, mirándolas siempre como una oportunidad de crecimiento.

A Mercedes Jiménez por su formación, amistad, hospitalidad, acompañamiento y enseñanza.

Abel Chaparro Aguilera, Irma Herrera Obregón y Laura Castillo Guzmán; por sus conocimientos transmitidos que sembraron en mi vida una concepción diferente de vivir y de construir.

¡¡Muchas Gracias!!

INTRIDUCCIÓN1

CAPITULO 1. LA ALIMENTACIÓN EN MÉXICO Y SU HISTORIA14

1.1. Época Prehispánica (5000 a.C -1519)	17
1.1.1. Alimento vegetal y hierbas	19
1.1.2. Frutos	21
1.1.3. Alimento animal e insectos	22
1.1.4. Condimentos	27
1.1.5. Bebidas sin y con alcohol	30
1.1.6. Enfermedades principales	36
1.1.7. Tipos de médicos y su método de curar	53
1.2. Época de la Conquista (1519-1521)	66
1.2.1. Mezcla de flora y fauna europea con la mexicana	71
1.2.2. Alimentación y bebida	74
1.2.3. La integración de los conocimientos españoles a la indígena	75
1.2.4. Enfermedades y muertes más comunes	76
1.2.5. Algunas propiedades curativas de arboles	77
1.3. Época Colonial (1521-1810)	80
1.3.1. Agricultura y gastronomía en las comunidades indígenas	81
1.3.2. Las nuevas bebidas destiladas en México	86
1.3.3. Infección, transmisión y nacimiento de nuevas enfermedades	89
1.3.4. La medicina como institución	95

1.4. Independencia (1810-1821)	103
1.4.1. Inicio de los productos enlatados	108
1.4.2. Legalización y comercio de las bebidas alcohólicas	112
1.4.3. Muerte por guerra y enfermedad	117
1.4.4. Los avances tecnológicos en la medicina	119
1.5. Siglos XIX (1801-1900) y XX (10801-2000)	125
1.5.1. Industrialización, maquinaria y fertilizantes	133
1.5.2. Bebidas saborizadas y los refrescos	137
1.5.3. El final de las epidemias	142
1.5.4. La medicina y sus nuevos tratamientos	146
1.6. Siglos XXI	157
1.6.1. Los conocimientos científicos en su aplicación a la agricultura y ganadería	159
1.6.2. Bebidas energéticas	166
1.6.3. Enfermedades crónicas degenerativas	169
1.6.4. Insuficiencia en el servicio y atención de los hospitales	177

CAPITULO 2. LAS EMOCIONES Y LO PSICOSOMÁTICO ...182

2.1. Concepto y función de las emociones	183
2.2. Las emociones y su relación con la salud	191
2.3. Degeneración dietética humana	207

CAPITULO 3. TERAPIA NUTRICIONAL220

3.1. La trinidad taoísta como una técnica curativa	222
--	-----

3.2. El yin-yang en el cuerpo humano	227
3.3. Otros métodos terapéuticos orientales para el diagnóstico	232
3.4. Plantas y zumos medicinales para el tratamiento de las enfermedades ...	250
3.5. Lineamientos alimenticios	361
3.6. Recetas de cocina nutritivas	380
CONCLUSIONES	403
REFERENCIAS	409
ANEXOS	424

INTRODUCCIÓN

Los cambios en la alimentación de nuestro país han sido significativos y trascendentales a lo largo del tiempo; asimismo, en los comienzos de su población (época prehispánica) los alimentos eran frescos, naturales, ricos en vitaminas, proteínas, grasas que, en su conjunto con la caza, la pesca, el cultivo y la recolección mantenían a las personas en constante movimiento, así como en una buena condición física. Al paso de los años con la llegada de los españoles (época de la conquista y la colonia) se empiezan a conocer nuevos animales, productos, semillas, plantas, herramientas para el cultivo, ganadería, entre otros. En este mismo sentido se conocen nuevas costumbres, ideologías, lengua y formas de vivir; aportando cosas innovadoras a la cultura mexicana, pero a su vez también se perdieron muchas tradiciones, otras se fueron modificando y ampliando más, con la llegada de gente nueva al país por la esclavitud que se ejercía en aquel momento.

Aunado a ello, los cambios biológicos-sociales-culturales-políticos-psicológicos-ambientales que seguían continuando en la época moderna y posmoderna, desde luego que tuvieron un impacto directo en la alimentación, el estilo de vida y en la construcción de las enfermedades de los mexicanos, viéndose afectados; incluyendo el incremento drástico de la tasa poblacional, llevando a la sociedad a introducir maquinaria para la construcción habitacional, vial e industrial, para la producción acelerada de alimentos. Repercutiendo las zonas urbanas con poco espacio para el cultivo, el pastoreo de sus animales, así como el mal pago por su trabajo en las tierras, orillándolos a trabajar en las fábricas que prometían trabajo seguro, un salario fijo, seguro social y pensión.

Con respecto a los cambios alimenticios que se presenciaban en el año 1900 hasta nuestros días, una técnica peculiar empezaba a llegar a los oídos de los mexicanos, en el que la ciencia y la tecnología hacían de los alimentos algo

imposible en otros momentos. Se había descubierto la conservación de los alimentos en recipientes de lata, la comida rápida, la implementación de fertilizantes para controlar las plagas pero al mismo tiempo el deterioro de su medio; la transformación genética de los cultivos; la aceleración del crecimiento de los animales con el consumo de alimentos altos en hormonas; el mejoramiento de los sabores en las bebidas, entre ellos los refrescos, los jugos industrializados, las bebidas energizantes con cafeína, taurina y otros ingredientes (Red bull, b:ooost_., Starbucks, 28 Black, Monster energy, Vive 100, entre otras variedades de productos).

En la actualidad, nuestro país es el más rico en variedad de alimentos, como bien lo señala Calles (2006) además, de tener una gran mezcla de distintos tipos de frutas, verduras, sabores y fusiones; la gente prefiere hoy en día lo que se caracteriza por “fast food” (comida rápida) como son: las hamburguesas, tacos de carne, hot-dogs, hot-cakes, café, bebidas alcohólicas, bebidas energizantes, los refrescos y jugos industrializados; especias traídas de todas las partes del mundo, entre ellas: el espagueti, alimentos instantáneos, fritos, pizzas, panes y repostería. Siendo esto comida basura, por su nulo aporte nutricional, pero con un alto contenido en grasa, harina, colesterol, almidón, productos químicos para su conservación.

Sin embargo, un factor a tener en cuenta en la elección de estos alimentos está ligado con el ritmo de vida tan acelerado, hostil, competitivo, consumidor que llevamos, el cual termina desgastándonos tanto físico como emocional. Añadiendo a ello el poco movimiento u actividad física que invertimos a nosotros mismos. Lógicamente, todo lo antes mencionado son factores que suman a la construcción de un proceso psicosomático.

De hecho, las datos más recientes registrados por el INEGI en el 2015, revelan que las tres principales causas de muerte son: por enfermedades del sistema circulatorio, entre ellos se destacan problemas del corazón (13.4%),

cerebrovasculares (5.2%), hipertensivas (3.5%); en segundo lugar se muestran, las enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas: diabetes mellitus (15%), desnutrición (1.1%); finalmente el tercer lugar, tumores en: tráquea, bronquios, pulmón, próstata, hígado, mamas y estomago (1.0 %).

Por consiguiente, otro estudio realizado por Soto Estrada, Moreno Altamirano y Pahua Díaz (2016) al revisar la información oficial que emite el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el Consejo Nacional de Población (CONAPO) y la Secretaría de Salud (SS). Teniendo como propósito analizar las transformaciones en el panorama epidemiológico actual del país en el marco de algunas variaciones demográficas, acordes al crecimiento económico y la evolución del salario mínimo.

Revelan Soto et al. (2016) en la obtención de sus resultados, sobre el panorama epidemiológico de *mortalidad*, disminución en la tasa de 31.0 en 1922, hasta 4.9 por mil habitantes entre 1997 y 2000; no obstante, debido al envejecimiento de la población, desde el año 2000 la tasa ha mostrado un ligero, pero constante incremento. Paralelamente con los cambios demográficos, sociales y económicos, las causas de muerte se han modificado y actualmente, las enfermedades crónicas ocupan los primeros lugares. Asimismo, con los datos expuestos se observa que en México hay tres tipos de enfermedades que concentran el 32% de las muertes; la diabetes mellitus tipo 2, las enfermedades isquémicas del corazón y las enfermedades cerebrovasculares. Estas enfermedades comparten unos factores de riesgo que es esencial atender, entre ellos el sobrepeso y la obesidad que afectan a por lo menos 70% de la población de 20 años o más. El tabaquismo, el colesterol elevado y la hipertensión arterial también influyen en el desarrollo de las enfermedades isquémicas del corazón y las enfermedades cerebrovasculares. En cuanto a la diabetes, se considera una enfermedad de muy alta prevalencia en el país y es, sin duda alguna, el mayor reto que enfrenta el Sistema Nacional de Salud. Además de ser la primera causa

de muerte en México, también lo es en atención médica en consulta interna, de hospitalización y consumidor del mayor porcentaje del gasto de nuestras instituciones públicas (entre 15% y 20%). Por tanto, actualmente en el país más de 5 millones de personas de 20 años padecen esta enfermedad, y a nivel mundial se estima una prevalencia del 8.3%.

Con referencia a los resultados obtenidos en el panorama epidemiológico de *morbilidad*, hasta el año 2014, las principales causas han sido las enfermedades infecciosas, entre los primeros tres lugares se señalan las infecciones respiratorias agudas; intestinales por otros organismos y las mal definidas; las infecciones de vías urinarias. Aunque en estas enfermedades infecciosas no han mostrado un incremento sustancial como las anteriores, si han mostrado un incremento progresivo en la tasa de morbilidad. En lo que respecta un reto importante para las autoridades de la salud del país, ya que, no se observa una disminución significativa de las principales enfermedades transmisibles que afectan a la población y, por otra parte, las enfermedades crónicas degenerativas se incrementan rápidamente. Cabe mencionar que, a pesar de su ingreso relativamente nuevo al registro de morbilidad, la obesidad, que anteriormente no se registraba, para 2014 ya aparece en el décimo lugar.

Por las consideraciones anteriores, Soto et al. (2016) concluyen que cada vez hay mayor envejecimiento de la población, asimismo si las condiciones sociales, económicas y sanitarias no cambian, muchos de los 16 millones de adultos mayores que vivirán en México para el año 2030, serán pobres y enfermos. Por tanto, sugieren prioritariamente las enfermedades infecciosas o transmisibles para abatir la tasa de morbilidad y posteriormente las crónicas degenerativas. Haciendo una invitación a tener avances en la salud, aumentar la capacidad real de atención, incluyendo infraestructura, medicamentos y personal; tomando en cuenta los cambios como la situación actual de las principales causas

de muerte en México, concientizando a los involucrados en la atención de la población, así como la toma de decisiones en la salud.

En lo tocante con las enfermedades y como última nota, se encontró un estudio descriptivo, realizado por Manrique et al. (2013) con una muestra de 8 874 adultos mayores de 60 años o más con representatividad nacional; teniendo por objetivo analizar los indicadores asociados con las principales condiciones de salud y el estado funcional de los adultos mayores mexicanos. Encontrando que los principales padecimientos son la hipertensión (40%), diabetes (24%) e hipercolesterolemia (20%). Para los indicadores de salud mental, 17.6% presentó síntomas depresivos; 7.3% deterioro cognitivo y, 7.9% demencia. Para el estado funcional, 26.9% reportó dificultad para realizar actividades básicas y, 24.6% para actividades instrumentales. Concluyendo que es necesario la puesta en marcha de un nuevo modelo de atención para hacer frente a la creciente prevalencia de las enfermedades crónicas degenerativas en la vejez, así como el aumento de la discapacidad y consecuente dependencia que resulta de ellas.

Por tanto, estas cifras nos invitan a cuestionar la manera en cómo se trata la enfermedad para recuperar la salud, desde el modelo biomédico; cuáles han sido los resultados hasta estos momentos, pues no lo suficientemente favorables, ya que, desde hace siglos, pasamos de una época de epidemias por contagio a epidemias crónicas degenerativas, que también terminan con la vida de las personas, solo que de manera lenta y progresiva.

Es así que Olivera (2006) comenta que ante unos servicios mecanizados, fragmentados y tecnificados, donde la atención de los médicos se centra en la enfermedad, en la localización y definición precisa de ésta y no en el enfermo, dejando de lado lo qué es el proceso de curación. De tal manera López (2006) señala que, este modelo biomédico dualista por René Descartes lleva insertado desde hace unos treientos años consolidándose en el medio mexicano,

gestándose un estilo de explicación y tratamiento, en el que visualiza a un individuo:

Sólo como un organismo compuesto de carne, huesos y que conociendo su fisiología puede bastar, e incluso se puede comprender, que las remediaciones se asemejan a las empleadas en una máquina..., diciéndonos que todo se puede arreglar con una “aceitada”, una cirugía, una tableta con un activo que funciona como bloqueador. Este concepto del cuerpo nos invita a buscar leyes universales para todos los seres humanos, sin que sea posible pensar en la individualidad y menos en la posibilidad de que un sujeto sea capaz de construir un proceso que difiera de un integrante familiar. (p.13)

Como podemos notar, este pensamiento es ya, antiguo para seguirlo aplicando a las enfermedades crónicas, que hoy aquejan a nuestra gente; es una realidad que gracias a los avances científicos y tecnológicos han podido idear métodos extremadamente complejos y precisos para extirpar o arreglar varias partes del cuerpo, e incluso para reemplazarlos por artefactos individuales. Logrando aliviar el sufrimiento, las molestias de muchas víctimas de enfermedades o accidentes, pero también han contribuido a deformar la visión de la salud, la asistencia médica de los profesionales de la medicina y del público en general (Illich, 1976; citado en Olivera, 2006).

Por tanto, nos queda claro que este modelo resulta ineficiente, poco beneficioso y muy perjudicial para la salud, por su alto índice en mortalidad. Como cita Capra e Illich (citados en Olivera, 2006) “los médicos de nuestro sistema no están preparados para trabajar con la vida pues su trabajo sólo se ha encaminado a negar la muerte, no pueden enfrentarse a ella ni darle un sentido, pues la muerte es un fracaso de su técnica” (p.15).

En este propósito, me parece que el emplear un nuevo modelo de atención para hacer frente a la creciente prevalencia de las enfermedades crónicas degenerativas, es bastante sabio. Por ello, en el presente trabajo se propone ese nuevo modelo, desde la psicología integral, que en conjunto con sus técnicas puede prevenir, frenar, detener e inclusive revertir las enfermedades crónicas, sin ser nocivo para el individuo, permitiendo que pueda llevar una vida mejor, más sana, con mayor significado y sobre todo lleno de amor (Buettner, 2016). Sin embargo, es muy poco conocida en los países occidentales, incluyendo el nuestro; por esta razón nos empeñamos por difundirla, para que sea conocida, sobre todo, aplicándola con una gran calidad humana.

En este sentido, al mirar al cuerpo humano como una unidad, indica López (2006) en sus propias palabras:

No permite las fragmentaciones y divisiones en aras de la funcionalidad, no se va a la búsqueda del sentido y de la importancia de vivir en un cuerpo con una profunda raíz histórico-cultural. (...) aceptar que el ser humano es un microcosmos que guarda una profunda analogía con la tierra es una correlación que puede cambiar la lectura de lo que se llama psicológico y con ello podemos construir nuevas relaciones en el interior y exterior del cuerpo; es decir, verlo como una unidad que se construye con la cultura, la geografía y la condición climatológica de las zonas territoriales. Por tanto saber que el cuerpo humano y lo histórico se convierte en una condición insoluble nos puede alertar sobre la importancia de hacer las interpretaciones que hacemos con los pacientes y con las reflexiones epistemológicas del presente para planificar ese futuro incierto. (p.28)

Asimismo, lo que se pretende conocer mediante esta investigación es, cómo influye la alimentación junto con las emociones en la construcción de una enfermedad y de una vida sana. Teniendo como objetivo general, el compilar y

revisar los cambios alimenticios que se han tenido a lo largo de la historia mexicana, para analizar su impacto con las emociones y lo psicosomático, demostrando que, a través de la técnica taoísta, las personas lograrán una vida longeva, prevenir y disminuir las enfermedades crónicas degenerativas.

Por tanto, es cierto que la alimentación es un tema extenso, que tiene una amplia gama de información al respecto; sin embargo, son pocos o nulos los trabajos que se han realizado al compilar los cambios de las cuatro épocas (prehispánico, conquista y colonia, moderna y posmoderna), en contraste con su historia, la alimentación, sus principales enfermedades y los métodos de curación.

Entonces, al preguntarnos cuál es la relación existente entre las siguientes variables: alimentación, emociones y enfermedades psicosomáticas; pues bien, hay mucho en común, pensemos en aquella persona que a lo largo de su vida aprendió y adquirió ciertos hábitos, en los que frecuentemente abusa de ellos con regularidad, sin darse cuenta, simplemente se continua y se deja arrastrar por esa vida acelerada, estresante, agotadora. Llegando en un momento de su vida, en el que su propio cuerpo agrietado, desesperadamente pide un buen trato; sin embargo, como no fue escuchado a tiempo brota una enfermedad crónica degenerativa, que automáticamente hace más lento y complicado todo. Es en este preciso momento en que realizamos otra pregunta, cómo se sentía esta persona que la llevo a un abuso de alimento, ejercicio, trabajo, bebida, sexo, etcétera, para buscar, encontrar o llenar qué vacío, qué carencia afectiva. Es entonces donde revisamos la historia de vida para comprender esa construcción en el cuerpo.

A lo que cabe agregar el siguiente estudio teórico, hecho por Valdez Morales, Medina Godoy, Chacón López y Espinosa Alonso (2015) indican que durante los últimos 50 años se ha incrementado aceleradamente la producción de alimentos procesados, basados en harinas, azúcares y vegetales refinados, además de los cambios en el estilo de vida que traen consigo la reducción de la actividad física, y el control de las enfermedades infecciosas, lo que ha permitido

el incremento del promedio de vida (72 años para el mexicano y hasta 80 años en otros países); sin embargo, no existe una correspondencia temporal entre la evolución de la dieta con respecto a los cambios genéticos en el ser humano, lo cual nos hace inadaptados para el tipo de alimentos industrializados que consumimos en la actualidad, ni para la calidad o cantidad de ellos, de tal forma que por esta falta de adaptación surgen precisamente después de los cuarenta años, las complicaciones relacionadas con las enfermedades crónicas degenerativas.

Además, estudios epidemiológicos actuales muestran que los patrones alimenticios adquiridos nos hacen vulnerables a presentar o no, padecimientos crónicos degenerativos. Por tanto, la dieta occidental que incluye cantidades elevadas de carnes rojas, lácteos y cereales refinados, característico de países como Estados Unidos, Inglaterra y países del Norte y Centro de Europa, está asociada altamente a desencadenar ECV y cáncer (en mama, próstata, colon, endometrio). Por otro lado, la dieta mediterránea, reconocida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) como una herencia, cultura que lleva 60 años, caracterizada por abundantes alimentos como: frutas, vegetales frescos, cereales integrales, papas, frijoles, nueces, semillas, aceite de oliva, lácteos; mientras que pollo, huevo, carne y pescado se consumen de forma moderada (Bonaccio et al., 2012; citado en Valdez et al., 2015).

Otros tipos de dietas como las vegetarianas, semi-vegetarianas o veganas incluyen grandes cantidades de cereales integrales, granos de leguminosas, nueces, frutas y vegetales, se asocian a beneficios a la salud como el bajo índice de masa corporal y por tanto baja incidencia de obesidad, la disminución del colesterol en sangre, reducción de la mortalidad por cardiopatía isquémica, así como la disminución del riesgo de otros padecimientos como estreñimiento,

divertículos, apendicitis, piedras biliares (Key et al., 2006; citado en Valdez et al., 2015).

En este mismo orden, la modificación de los hábitos alimenticios en México también deriva a cambios en los estilos de vida, el crecimiento demográfico, la integración de la mujer a la vida laboral y productiva, y el incremento del consumo de comida rápida o procesada. Además del consumo desmedido de alimentos calóricos sin aporte de nutrimentos (alimento chatarra) (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2013; citado en Valdez et al., 2015). En consecuencia, el mexicano tiende a una rápida acumulación de grasa en el organismo, desencadenando serios problemas de obesidad, por consecuencia, son el detonante de muchas de las enfermedades crónico-degenerativas.

Con relación a lo anterior, Calles (2006) comenta que es una realidad el hecho de que la mayoría de los alimentos consumidos actualmente, muchos no aportan los nutrientes apropiados, pero es cierto que necesitamos aprender a consumirlos y a vivir con este tipo de alimentos, no como una manera de resignarnos, sino entendiendo que también estos alimentos ahora son parte de lo cotidiano, de nuestra dieta, de la mezcla de nuestras culturas nació esta alimentación de los mexicanos. Sin dejar de lado, nuestra responsabilidad de darle a nuestro cuerpo lo mejor, ayudándonos a preservar la vida, por tanto, esto nos conlleva a la elección y selección de los mejores alimentos disponibles para nosotros.

Ahora bien, regresando a la relación que tienen estas variables: el cuerpo, la alimentación, las emociones y las enfermedades, son explicadas desde la medicina tradicional china con la teoría de los cinco agentes, la cual señala que tiene una correspondencia armónica con cada elemento de la naturaleza: la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua. Estos elementos, a su vez, se relacionan con un órgano, tejido, olor, color, clima, sabor y muchos más

elementos; por tanto, en un cuerpo bien equilibrado estas características, gustos y órganos se encuentran estables, en un orden de crecimiento y desarrollo; pero cuando este orden se rompe surgen distintos desequilibrios en estas relaciones, entonces no existe un orden en las fases y sólo un órgano, dos o tres se hacen tiranos en el cuerpo y dominan los gustos y las particularidades de éstos. De esta manera, nosotros nos volvemos una expresión de estos movimientos o fases y por consiguiente, de un órgano u órganos en particular, desatándose un deseo que está unido con un movimiento del elemento natural que nos “domina”; lo que nos da como resultado ciertas predilecciones por un tipo de alimento determinado, un olor, un sabor, una bebida e incluso una emoción o un sentir particular (Calles, 2006).

Por su parte, una persona que presente con regularidad ansiedad buscará preferentemente en su comida el sabor dulce, el iracundo algo ácido, el triste algo picoso, el miedoso algo salado y el eufórico algo agrio. Obviamente la búsqueda del sabor es algo inconsciente que busca la persona para “calmar” su estado emocional; no obstante, resulta una expresión del cómo vive y se siente.

A los efectos de este, el enfoque integrativo trata de entender el origen de la enfermedad, para ello López (2010) nos explica que la enfermedad es una construcción biopsicosocial, en el que la mente y el cuerpo están relacionados; por cada pensamiento que el individuo genera, su cuerpo captura estas emisiones y responde liberando sustancias químicas junto con la emoción predominante en esos momentos; surgiendo en el cuerpo un rompimiento o desequilibrio de esa energía armoniosa interna, siendo el síntoma portador de información. Hoy en día, se sabe, que cada emoción es energía, que al no ser liberada adecuadamente y siendo predominante en una persona, esta se libera ubicándose en un órgano, pero como una patología.

Entonces la enfermedad, agrega Martínez (2011), tiende a producir una desestructuración que siempre será global, es decir, que en mayor o menor

medida afectará a todas las dimensiones de la persona, así como también a la interacción de ésta con su entorno. Esta desestructuración global es especialmente evidente y en ocasiones intensa cuando la persona está afectada por un acontecimiento que es percibido para el individuo como impactante o fuerte, así como un trastorno mental (sobre todo severo), en el que asistimos a una desestructuración corporal-biológica, religiosa-trascendental, emotiva-emocional e intelectual. Sin embargo, no existe ser humano que, en ciertos momentos críticos o no, de su vida, no haya experimentado síntomas psicosomáticos que van más allá de los que, por su mecanismo de formación, definiríamos como conversivos. Personas que desencadenan o agravan enfermedades orgánicas frente a situaciones críticas, duelos, y otros que enferman frecuentemente, o tienen enfermedades difíciles de curar.

En lo tocante con estas enfermedades sin explicación aparente de su causa o sintomatología son las que retoma la Psicología, encargada de instaurar el cuerpo y la mente, desde un enfoque integrativo, es decir contextual y transdisciplinario, debido a la consideración en la que toma al hombre como un sistema en estrecha relación con su medio social y natural; donde el hombre es valorado como un sistema dinámico y abierto en un intercambio constante con el medio (López, 2006).

Ahora bien, este enfoque o pedagogía de lo corporal, como podemos notar, integra varios elementos, tomando en cuenta la importancia del cuerpo en su constante relación con el macrocosmo, la naturaleza, las emociones, los órganos, la alimentación, la historia de vida, entre otros. Asimismo, uno de sus principales marcos de diagnóstico y tratamiento es la Trinidad Taoísta, ya que en ella se articula a partir de la relación yin-yang, las cinco actividades elementales o los cinco agentes y los tres tesoros: la esencia, la energía y el espíritu; los cuales se encuentran íntimamente ligados con la vida humana, siendo estos los que

determinan en gran medida la salud y la longevidad de las personas (Reid, 1989; citado en Hernández, 2018).

Cabe señalar, que esta pedagogía lleva miles de años implementada en China, encontrando registros de personas que han durado más de cien años con una salud excepcional, de hecho, Buttner (2016) encontró cinco lugares del mundo en donde conservan una vida longeva por sus buenos hábitos, entre ellos esta Icaria, Grecia; Okinawa, Japón; Provincia de Ogliastra, Cerdeña; Loma Linda, California y Península de Nicoya, Costa Rica. Sobre todo, que estos conocimientos también se pueden replicar en nuestros hogares, así como en los contextos donde nos desenvolvemos y convivimos. Teniendo en cuenta teniendo en cuenta algunos principios, como la preparación de alimentos saludables, realizar ejercicio y manejar sus emociones, lo cual no sólo disminuirá las enfermedades crónicas degenerativas, sino que también las prevendrá.

De este modo, es como damos pie a la revisión de los capítulos siguientes, los cuales están seccionados en tres partes; en el primero se revisa la alimentación en México, enfermedad y métodos de curación. En el segundo apartado, se abordan las emociones la relación con la salud. Por último, en el tercer capítulo, se introduce métodos terapéuticos integrales para la recuperación de la salud, además de algunos jugos y recetas de cocina en el cuidado de la salud.

1. LA ALIMENTACIÓN EN MÉXICO Y SU HISTORIA

Revisar la historia de nuestro país nos permitirá entender nuestra actualidad; es decir, la manera en que ha ido cambiando nuestra alimentación; lo que hemos dejado, lo que hemos incluido, así como lo que seguimos consumiendo. También hablaré sobre las enfermedades que han atentado la salud y cómo es que se fue encontrando la cura. Por ende, se busca que través de este trabajo se pueda constatar, que el tener una alimentación equilibrada puede disminuir la tasa de mortalidad, con respecto a las enfermedades crónicas degenerativas, ya que como bien revisaremos, nuestros ancestros duraban más años de vida, se enfermaban poco y si es que lo hacían sabían cómo curarse a través de remedios naturales, que lógicamente eran menos agresivos con nuestros órganos.

También lo que se pretende con esta investigación es buscar una alternativa de salud integral, ya que las Instituciones de Salud no abastecen los servicios de la población, pues son más los que enferman, pocos los que la reciben y aquellos que reciben el tratamiento, resulta prolongado e incompleto tanto en medicamento como en el seguimiento.

No obstante, Román, Ojeda y Panduro (2013) comentan que en las últimas décadas, la globalización, la pérdida de la biodiversidad, la preferencia por los alimentos industrializados, en lugar de los alimentos étnicos tradicionales y la migración del campo a la ciudad, han propiciado un cambio drástico en nuestro estilo de vida, de tal manera que en la actualidad existe un distanciamiento importante; lo cual ha ocasionado un efecto funesto en las condiciones de salud de la población, asociándose al incremento de la morbilidad y mortalidad por causa de las enfermedades crónicas. Es por ello que, al revisar la evolución de la alimentación de las Américas, haciendo énfasis en la historia de la población mexicana, se ejemplificaría la importancia de conservar o recuperar los hábitos saludables para que éstos sean más acordes a nuestro genoma latino.

Aunado a esto, Tlapa y Zamora (2011) señalan algunos factores por los cuales la comida tradicional mexicana se ha visto seriamente amenazada, entre ellos la globalización o “modernidad” que ha invadido de manera severa los sistemas alimentarios, originando con esto el desplazamiento de comidas tradicionales, además del impacto que tiene hacia el desempleo, la pobreza y la salud; ante esta situación, es importante revalorar el aprovechamiento del patrimonio gastronómico en su conservación como alternativa de desarrollo local. Tal como se observa, en el contexto cultural actual, la comida es una de las expresiones culturales del patrimonio intangible más diversificado de la humanidad, pues marca atributos de identidad en los grupos sociales, a las generaciones, al género y a cada pueblo. Estando íntimamente relacionada con la cultura por la influencia de factores como la raza, la historia, la clase social, la religión, el entorno natural, las relaciones sociales y los procesos emocionales que se establecen en el espacio donde se practica: la cocina, el mercado, así como las ferias.

Si bien, la cocina es uno de los elementos principales de cada cultura y en ella influyen los recursos naturales de la región, el clima, las costumbres, los hechos históricos que introducen influencias extranjeras; así como la sensibilidad propia del pueblo. Además, la cocina en México alcanza el carácter de una actividad ritual, en la que se pone gran esmero por la implementación del conocimiento, así como del tiempo que se invierte en preparar un platillo, dejando ver mucho del espíritu de las amas de casa. La frase popular “dime qué comes y te diré quién eres” hace evidente que, a través de la cocina particular de cada casa, lográndose apreciar el grado de cultura de cada familia, su situación económica e incluso su jerarquía social (Fernández, 1989).

Asimismo, no sólo podríamos analizar, sino también identificar aquellas emociones más frecuentes en cada individuo, lo cual explicaría su preferencia por algunos platillos, condimentos y sabores; siendo así, se podría romper con la

“herencia maldita” que cada uno tiene en su sistema familiar (de padres a hijos e hijos de sus hijos); es decir, las siguientes generaciones al tener conocimiento de su historia, lograrían prevenir malos hábitos que desencadenan enfermedades crónicas degenerativas, ataduras emocionales (rencores, tristezas, miedos, euforias) de eventos pasados, presentes o futuros, dando solución a través de la comprensión de su origen histórico.

Reiterando, en la comida influye la creatividad de cada una de las culturas para su preparación, el modo de servir, de consumir e interviniendo en ellas elementos concretos, volviéndolas intangibles por llevar consigo: historia, significados, simbolismos, emociones colectivas, prácticas, así como saberes tradicionales que generan sabores, olores, sazones, modos y estilos, como punto clave para caracterizar e identificar la comida de cada pueblo. Sin embargo, estas expresiones se ven seriamente amenazadas por la presencia de la globalización o modernidad, lo que indica que debemos retomar nuestra identidad común, siendo conscientes de la necesidad de rescatar, conservar y proteger nuestro patrimonio; adoptar el papel de ciudadanos responsables de su propia riqueza cultural para fortalecer la identidad (Tlapa & Zamora, 2011).

A continuación, damos pie a la revisión histórica de México por época, examinando los cambios que ha tenido nuestro país, antes y después de la conquista por los españoles; en ese mismo sentido, se realizará una pequeña descripción de los siguientes subtítulos con la sucesiva clasificación: frutas/verduras; alimentos de origen animal; bebidas tradicionales típicas en contraste con su evolución; enfermedades principales; cerrando con los avances médicos en contacto con ciencia y la tecnología. En lo tocante, trataremos de responder algunas preguntas que al parecer resultan inquietantes, entre ellas están: cómo es que las culturas extranjeras se han fusionado con la propia; cuáles son los cambios que se han tenido en nuestras costumbres, principalmente en la

alimentación y en las enfermedades; de qué manera la Industrialización ha afectado nuestra salud.

Por lo tanto, es importante hacer este contraste en el tiempo para tener claro los perjuicios, así como los beneficios que se han obtenido, aclara algunos mitos que se tiene sobre algunos alimentos como son los lácteos, cereales, carne, entre otros.

1.1 Época Prehispánica (5000 a.C – 1519)

Esta primera época se divide en tres periodos: Preclásico (1800 a 200 a.C.) con la llegada del hombre a Mesoamérica; Clásico (200 a. C. a 900 d.C.) donde inician las cultura Tajín y Teotihuacán; Posclásico (900 a 1521 d.C.) en este periodo florece el área de alta cultura denominada Mesoamérica, dentro de este territorio evolucionaron los Olmecas, Teotihuacanos, Toltecas, Mexicas, Huastecos, Totonacas, Tarascos, Zapotecas, Mayas, Mixtecas y otros grupos, que en la actualidad tienen descendientes (Díaz, 2012). Cabe señalar, que solamente se tomará de estas culturas los aspectos más relevantes para este trabajo; es decir, no especificaremos cada una, sino en general se tomarán aquellos aspectos más importantes como es la alimentación; ya que nos interesa saber, cómo estas personas sobrevivían y aprovechaban los cursos que obtenían de la madre tierra.

Para continuar, Román et al. (2013) mencionan que solamente algunos de estos grupos indígenas como son, los toltecas, olmecas, zapotecos, mixtecos y aztecas, continuaron hacia Mesoamérica, asentándose principalmente en el valle de México, otros grupos como el de los mayas, hasta la península de Yucatán. Los horizontes culturales de la historia de Mesoamérica van del año 2,500 a.C. hasta 1521 d.C. con la conquista de México-Tenochtitlán por parte de los españoles.

No obstante, la comida está estrechamente relacionada con la aparición del ser humano desde hace miles de años, cuando los primeros grupos humanos

fueron nómadas, exploraban espacios ricos en diversidad de flora y fauna con la finalidad de conservar, consumir, descubrir o seleccionar sus alimentos; practicaban la cacería, la pesca y la recolección en fin de coger flores, raíces, semillas, frutos, productos acuáticos, insectos e incluso una gran diversidad de recursos que la naturaleza les brindaba, permitiendo con ello adaptarse a cada entorno alimentario, satisfaciendo sus necesidades en la supervivencia de todo el año.

Asimismo, en la época prehispánica las culturas mesoamericanas tenían un alto conocimiento y concepción del universo, de la extraordinaria riqueza de su entorno natural, basaban su alimentación en recursos que la naturaleza les ofrecía. A medida que fueron evolucionando, desarrollaron la domesticación de animales o plantas dando lugar a una gastronomía diversificada, consiguiendo crear la historia y el desarrollo de los pueblos mesoamericanos (Tlapa & Zamora, 2011). Era así tanto su respeto por la naturaleza, que las ciencias se convirtieron en herramientas de gran importancia para conocer los movimientos de los astros como de la Tierra. Así se ubicaron las estaciones del año, su relación estrecha con los momentos de la siembra, el desarrollo de los frutos, el tiempo de cosechar y, también el periodo de descanso de los suelos. Se establecieron calendarios tan precisos, que aún sorprenden a los investigadores; los grandes sacerdotes prehispánicos, muchos de ellos científicos que pasaban largas etapas dedicados a la observación inteligente, poseían estos saberes (Buenrostro & Barros, 2001).

Como hemos visto ya, en México la comida ha jugado un papel importante, desde la época prehispánica como en todas las culturas mesoamericanas, se consideraba que la comida tenía origen mítico, porque se atribuía a las deidades su creación, regeneración y protección por ser dueñas de la naturaleza. La relacionaban con la religión, el conocimiento de la madre tierra por la manera de extraer los recursos; la cual se encontraba sujeta al ciclo ritual agrícola (la lluvia), significado simbólico que representa su obtención, preparación

y consumo en rituales o festividades, así como, a la situación socioeconómica e ideológica de cada grupo social. Tanto fue así, que los hombres mesoamericanos identificaron plenamente el alimento con la vida, al grado de considerar que no eran nuestros cuerpos los que caminaban, reían o respiraban, sino el alimento, fuente de vida (Tlapa & Zamora, 2011; Buenrostro & Barros, 2001).

1.1.1. Alimento vegetal y hierbas

García (1991) señaló que en el año 3 500 a.C., se encontraron los primeros vestigios del frijol cultivado, en la mesa indígena aparecieron las semillas de calabaza y mezquite. Desde el año 5 500 a.C., se había empezado el cultivo del chile, tomate verde, los zapotes negro y blanco.

En cuanto a los vegetales, tanto García (1991) como Fernández (1989), coinciden en la descripción de los siguientes, originarios de nuestro México, entre ellos se encuentra: el frijol, calabaza, chilacayote, chayote, papa, jícama, camote, guacamote, cuajilote, cuapinole, huachacote, mezquite y una serie de yerbas como, los quelites, quintoniles, huazontles, malva, diversas clases de hongos, cacomite, así como el corazón del maguey cocido.

Sin embargo, la planta más importante, que vale la pena ampliar, es sin duda el maíz, simplemente por su historia, antigüedad y porque es utilizable en todo su esplendor; tal como señala la Fundación Cultural Armella Spitalier ([FCAS], 2013), este alimento fue venerado por los nahuas, vinculado a Quetzalcóatl. No obstante, para los mayas, tenían la creencia que de ahí venimos, siendo la gracia de Dios, por ser la planta generosa que se ofrece íntegra al ser humano: desde el grano de la mazorca hasta el cuitlacochin, pasando por sus hojas y cañas. Siendo un sustento esencial de los pueblos del México prehispánico como actual.

Por lo que a los pueblos de Mesoamérica también se les llama “Culturas del Maíz”, dado que su alimentación se basaba en el consumo de dicha planta, la cual comenzó a cultivarse desde 7 mil años antes de nuestra Era (Fernández, 1989). Por otro lado, Buenrostro y Barros (2001) dicen que los biólogos-campesinos indios, después de siglos de cuidados y selección, obtuvieron hasta 35 variedades de esta planta; hoy se conocen 42 variedades de maíz. Su clasificación varía en el tamaño de las plantas, forma, dimensión de su mazorca, color e incluso en el tamaño de las semillas.

De acuerdo con Fernández (1989) y García (1991), nuestros ancestros aprendieron a comer y prepara el maíz en diversas formas: lo comían tierno, en forma de elotes, desgranado tierno; para formar distintas sopas, entre ellas el pozole; maduro y molido en masa de nixtamal, en forma de tortillas, en tamales rellenos con ave, carne o pescado, frijoles o pescado; en forma de pinole, tostado el grano para convertirlo en harina; como masa disuelta en agua, fermentada ligeramente para preparar algunas bebidas, como licores suaves, atoles simples u compuestos, dulces o salados, ya sea de chile o de cacao. Asimismo, en la actualidad se conocen en el mundo más de 500 productos derivados del maíz.

No obstante, existen otros alimentos importantes que valen la pena amplificar, como es el frijol; FCAS (2013) argumentan que se tienen vestigios de su cultivo desde hace más de 5,000 años, su nombre en náhuatl es *etl*, siendo uno de los alimentos básicos de los pobladores prehispánicos. Cuando se cultivaba para consumo fresco se le llamaba *exotl*, hoy conocido como ejote. Actualmente, el frijol en México es parte de la dieta diaria, junto con el maíz y el chile. Cerca del 50% de la producción nacional se localiza en tres estados: Durango, Sinaloa y Zacatecas; en otras zonas existen variedades locales muy apreciadas. Aunque, existen más de 70 variedades diferentes de frijol, las cuales reciben su nombre en función de su coloración o del lugar en donde se producen. Se dividen en siete

grupos: 1) bayos, 2) pintos, 3) amarillos, 4) negros, 5) moteados, 6) moros y 7) blancos.

Otro alimento que encontramos es el chile, del cual se conocen no menos de 40 variedades de chiles de origen mexicano, los más picantes se dice que son “chilosos y bravos”. Los antiguos mexicanos lo emplearon como indispensables condimentos, que se comían crudos o cocidos, en forma de salsa aderezada con tomate y cebolla; o bien untaban con el chile sus carnes y viandas. Pero además de ser alimenticio, el chile figuraba en la farmacopea indígena como uno de los remedios principales, por su astringencia, poder purificador, además de expectorante, empleado en sahumeros. Asimismo, la carne de venado o guajolote ahumada era adobada con una salsa especial (García, 1991).

Por otra parte, está el nopal, una planta propia del paisaje mexicano, así como uno de los símbolos más importantes de la nacionalidad. Se produce en 27 entidades federativas del país, destacando el Distrito Federal, los estados de México, Morelos, San Luis Potosí, Jalisco, Aguascalientes, Hidalgo y Puebla, que aportan casi 95% de la producción nacional. Junto con el maíz, el frijol, el maguey, el nopal es alimento fundamental, responsable en buena medida de asentamientos humanos en cuanto al desarrollo cultural de grupos chichimecas del centro y del norte del país. También trasciende su utilización como bebida, medicina, tinte, prácticas mágico-religiosas por sus otros usos (Anaya & Bautista, 2008).

1.1.2. Frutos

En este aspecto, lo que se ha encontrado es muy poco, solo se cuenta con información a partir de la llegada de los españoles en adelante. Asimismo, lo poco que conocemos es por lo que Fernández (1989) menciona algunos frutos de continente americano, como son: la piña, mamey, chirimoya, guanábana, anona,

zapotes blancos, prieto, amarillo, chico, borracho; guayaba, tejocote, capulín, ciruela, nance, jobo, pitahaya, tuna, papaya.

Comparando Fernández con García (1991) encontré similitud en el nombramiento de las frutas, sin embargo, este último autor, a diferencia del primero, agrega el izote o yuca, la chupandilla, el cosahuico, el coyol, el ísceras e, la jiotilla. Asimismo, García señala en su investigación, que para nuestros ancestros las frutas: guayaba, mamey, papaya, piña, plátano y zapote, eran consideradas como las creaciones más grandes que la naturaleza les brindaba.

Por último, otros autores como Frías Valenzuela, Malacara Herrera, Martínez Gallardo y Sánchez Orozco (2001); Díaz (2012) constatan al igual que los demás autores, algunos frutos en general que la gente tenía o cultivaba muchas especies de plantas frutícolas, además de formar parte de su dieta diaria de los indígenas; entre otros frutos podemos señalar: zarzamora, ciruela americana, mango, pitaya, cereza de tierra, níspero, aguacate (palta), chinene, pagua, coco, camote, cacahuates, cacao, jícamas entre otros. Estos productos no los había todo el año, dependía de las cosechas, pero conocían bien el calendario y su época de cultivo a la perfección.

1.1.3. Alimento animal e insectos

Respecto con su alimentación animal, el investigador Federico Nagel Biclicke (citado en García, 1991) encontró que, el antiguo indígena mexicano que habitó en el valle de Tehuacán por el año 800 a.C., se mantenían de los animales que cazaban, entre ellos se encuentran: perros, guajolotes, venados y otras muchas especies. A partir del año 7000 a.C., entre los animales aparece el conejo; empero desaparecen los de mayor alzada, como el mamut, el caballo, los camélidos, el antílope. Entre ambas fechas, los ancestros de los actuales mexicanos comían

carne en un 80%, pero al escasear la caza, el consumo de la carne decrece hasta un 20%, por tanto, comienzan el cultivo de especies vegetales.

Esta disminución del consumo de la carne se debió en primer lugar, a la persecución y caza de los animales más grandes, como era el mamut, bisonte o camello americano, los cuales sustentaban el alimento, la reproducción de la especie humana que acabo con su extinción. En segundo lugar, el cambio de clima que duro 5, 000 años, pasando de un clima helado-frio-húmedo se convirtió en caliente-árido-seco. Por ende, los indios mexicanos tuvieron que buscar nuevos modos de subsistencia, cazando y atrapando pequeños animales; aprendiendo a hacer mayor uso de las semillas, además de otros alimentos vegetales que podían almacenar para el consumo de los meses de hambre (Díaz, 2012).

Asimismo, la necesidad de no quedar sin recursos alimenticios en invierno o en tiempos de sequía, según Buenrostro y Barros (2001) impulsó el desarrollo de una gran cantidad de técnicas para conservar los alimentos: deshidratados, salados, ahumados; la producción de harinas de huesos de pescado, cáscaras de frutos, semillas. Posteriormente, se usaron guajes u calabazos en que se bebían o preparaban mezclas de harina con agua, así como raspadores y navajas de sílice que permitieron cortar carnes, limpiar las pieles que servían como vestidos.

Por consiguiente, los animales que fueron cazados y consumidos en ese entonces, eran según Fernández (1989): el venado, conejo, liebre, tejón, comadreja, armadillo, marta, nutria, tlacuache, mapache, oso hormiguero, tapir, tepezcuintle, coyametl. Muy preciadas eran las aves como los pavos o guajolotes, palomas, codornices, perdices, chachalacas u otras gallináceas, así como aves acuáticas, muy abundantes sobre todo en los lagos vecinos de Texcoco, Tenochtitlán y Xochimilco. También se comían las culebras, tortugas, lagartos; serpientes, ranas; además de una gran variedad de peces de agua dulce y salada.

Por tanto, las personas que vivían cerca de la costa, lagos o ríos, pescaban diversos peces, crustáceos, gusanos e insectos, como hormigas, chapulines. En los llanos y en el pie de monte, se cazaba armadillo, codorniz, conejo, venado, gallina, diferentes especies de puerco silvestre llamado *coyámetl*. Como ocurre actualmente, se cocinaban los huevecillos que el mosco deposita en la superficie, conocido con el nombre de *ahuauhtle*. También se comían acociles, especies de camaroncitos de agua dulce. En las orillas del lago de Texcoco se recolectaba alga espirulina, que suministraba proteínas, cuyas cualidades alimenticias se reconocen actualmente; se llamaba *teicuítlatl*, dándole forma de panes rectangulares. Ahí mismo se obtenía tequesquite, que servía por igual como sal o levadura (Buenrostro & Barros, 2001).

Adicionalmente de todos los animales de agua ya mencionados, por su parte, García (1991) añade los caracoles y afirma que todavía se comen en los mejores restaurantes del mundo, por los gourmets o entendidos más delicados. En lo que respecta con la dieta de moscas u mosquitos, agregaban hormigas y gusanos. Un platillo, delicioso para los actuales gourmets, es el de escamoles o larvas de hormigas, que comieron con delicia los antiguos mexicanos; actualmente un deleite en lo más caros restaurantes de medio mundo. Los antiguos mexicanos obtuvieron numerosos platillos del mundo de los gusanos, los cuales fueron incorporados a su cocina naturista. Comían los gusanos del maíz, llamados *atetepitz*; los gusanillos como lombrices del agua, que llamaron *ezcauhitli*; los *tecaoli* o gusanos rojos del maguey; sobre todo, los gusanos blancos, muy apreciados también, nombrados *meocutli*. Ahora estos gusanos se guisan en aceite hasta que quedan dorados, los cuales se pueden comer solos o en tortillas, con salsa de chile o guacamole, todos estos son también un escogido platillo de restaurantes caros. Otros gusanos de orígenes diversos comieron los indígenas prehispánicos: los llamados *ahuihuitl*, *atopinán* y *ocuilztac*.

No obstante, como ya hemos revisado nuestros antepasados no solamente consumían aquellos animales grandes, sino también los más pequeños, que si bien aportaban gran cantidad de proteína, vitaminas y minerales; también eran consumidos por ser abundantes, así como una forma de supervivencia en tiempos de escasez.

Asimismo, se presentó un estudio sobre las propiedades nutrimentales de los insectos comestibles de México, el cual es explicado por Ramos-Elorduy (1989; citado en Viesca & Tonatihuh, 2009) proporcionando una descripción muy detallada de ello:

Los insectos constituyen una excelente fuente alimenticia, ya que poseen una gran riqueza proteínica y vitamínica, tienen buenas cantidades minerales como sodio, potasio, fósforo y calcio y en algunos casos son ricos en grasas, como el gusano de maguey. Los chapulines contienen entre el 70 y 77% de proteínas, más que el 50- 57% de la carne de res, y 14 de 40 especies de insectos estudiadas lo superaron; los gusanos tienen entre el 20 y el 40%, habiendo 16 especies con más del 50% de proteínas. El 80% de las especies se consumen en etapas inmaduras. De esta manera se evidencia la importancia que tienen estas especies en la alimentación de algunos grupos poblacionales como los étnicos, al constituir una fuente de nutrientes a su disposición en los ecosistemas naturales y a bajo costo, sólo el de recolección. (p, 63)

Aunado a lo anterior, Miranda et al. (2011; citado en Tlapa & Zamora, 2011) menciona a Sahagún, el cual encontró la existencia de una gran diversidad de insectos que consumían los grupos indígenas, como: chapulines, hormigas, gusanos de maguey y de maíz, entre otros. El Códice Florentino describe 96 especies de insectos comestibles que sirvieron para alimentar a los habitantes de Mesoamérica... desde la época prehispánica y en la actualidad los insectos han

jugado un papel fundamental, quedando testimonio de ello, en algunos lugares que tiene nombres de insectos como: Chapultepec (cerro de los chapulines), Azcapotzalco (lugar de hormigas).

También se reportan para nuestro país 540 especies comestibles que pertenecen a 13 órdenes, 80 familias, 241 géneros y 1, 880 especies, distribuidas en el centro, sur y sureste del país. Las principales etnias mexicanas que consumen insectos son los Nahuas, Otomíes, Zapotecos, Mixtecos, Mayas, Totonacos, Mazahuas, Otopames, Tarascos, Tzetzales, Tojolabales, Zoques, Popolocas, Tzotzlies, Tlapanecos, Huastecos, consumen abejas, escamoles, gusanos, chapulines, hormigas, polillas, libélulas, chinches; una diversidad de insectos que se comercializan en los tianguis o mercados populares. Las familias más consumidas son Himenóptera, Hemíptera, Coleóptera, Ortóptera y Lepidóptera, con especies de amplia distribución, aunque en algunos casos son restringidas. El 83% de estas especies son terrestres y el 17% acuáticas. Se consumen en sus diferentes etapas de desarrollo, el 55.8% en forma de huevos, larvas, pupas, ninfas y solo el 44.2% se ingiere en la etapa adulta. Entre los grupos más comunes se encuentran las mariposas, polillas, abejas, avispa, hormigas, saltamontes, grillos y escarabajos (Ramos-Elorduy y Viejo, 2007; Xiaoming et al., 2010; citados en Tlapa & Zamora, 2011).

Sin embargo, como hemos notado, en el transcurso del tiempo hasta nuestros días, los platillos de insectos se consideran los más caros en algunos restaurantes de gran prestigio. No obstante, existe mucha gente que desprecia y desaprovecha este tipo de comida, sobre todo en zonas urbanas debido a su ignorancia. Así como lo comentan Viesca y Tonatihuh (2009) que para mucha gente el consumo de insectos no sólo es inaceptable, sino hasta asqueroso; sin embargo, muy probablemente los consume (al igual que todos nosotros) de manera inconsciente o simplemente prefiere no indagar más: en frutas con huevecillos o larvas, materias primas, comidas contaminadas con mosquitos,

moscas, cucarachas y otras especies (si son en alimentos hervidos o fritos, seguramente son inofensivos) y alimentos industrializados. De vez en cuando se sabe de la presencia de cucarachas, ratones y demás especímenes bodegueros y de plantas industriales en alimentos envasados.

Para concluir con este apartado, me gustaría recalcar aquella conexión que tenían nuestros ancestros con la naturaleza, siendo así que ellos agradecían por los alimentos que les eran otorgados por sus dioses y cuando alguna persona despreciaba o no recogía tal alimento del suelo, era considerado como grandes faltas. Asimismo, cuando era sacrificado un animal, se pedía perdón por tomar su vida, pero se le explicaba que lo hacían para dar de comer a su familia, al mismo tiempo se agradecía, empero nunca se excedían de carne. Como nos lo explica Fernández (1989), la nutrición estaba sujeta a una estricta educación y significaba un ritual lleno de medida. Los viejos consejeros dictaban reglas al respecto: “Mira que no te hartes de comida, sé templado, ama y ejercita la abstinencia y el ayuno”; sin embargo, había fechas prescritas para grandes banquetes. Así es, se celebraba en fiestas, reuniones o cuando rendían culto a sus dioses.

1.1.4. Condimentos

Cuando hablamos de condimentos, nos referimos aquellas sustancias naturales, como son algunas hierbas de olor, polvos, plantas e incluso algunas semillas se llegaban a utilizar, dan un sabor y olor especial a la comida.

Buenrostro y Barros (2001) mencionan que los ingredientes que antes se cultivaban o se recolectaban, las mujeres indígenas preparaban platillos similares a los que hoy conocemos. Los sazonaron con cebolla, entre ellas esta una llamada *xonácatl*, la cual se empleó para condimentar diversos platillos. Las hojas o hierbas de olor que más se empleaban eran la hoja santa o acuyo, la papatla, el chipilín, el epazote, la hoja de aguacate u otras que variaban de acuerdo con el entorno natural. Había diversas clases de orégano, también pimienta dulce que

abundaba en Tabasco. La preparación de alguno de estos condimentos requería complicados procesos. Es el caso del achiote, abundante en la zona maya, aunque también se usaba en la purépecha, donde se le conoció como *pamacua*, daba sabor y color a los alimentos.

Además de los anteriores, el condimento presente en casi todos los platillos lo fueron las distintas variedades de chiles, cuyo cultivo se había desarrollado ampliamente. A los chiles frescos había que añadir la gama de sabores de los chiles secos y de los ahumados, llamados chilpotles. Para endulzar, se contaba con la miel de hormiga, abeja, avispa (Buenrostro & Barros 2001). De la misma manera García (1991) señala el chile como un ingrediente para aderezar los platillos, usando además tomate, jitomate, miltomate, jaltomate, pepitas de calabaza, xonnacatl, achiote, xoconostle, la llamada pimienta de Tabasco o xocoxochitl, para complementar sus salsas.

Posteriormente se añadió la sal, sin embargo, nuestros antepasados no lo ingerían, sino más bien utilizaba complementos o alimentos salados. Se dice que la sal se empleaba para dar sabor y como levadura, al igual que la cáscara de tomate, también el comercio de la sal fue importante en esta época (Buenrostro & Barros, 2001). En lo que respecta con lo antes dicho, García (1991) en su libro "*Cocina Prehispánica Mexicana*" nos cuenta un poco sobre la historia de este condimento y cómo esta se hizo más indispensable para la preparación de los alimentos:

Difícilmente supieron nuestros antepasados explotar y aprovechar las sales marinas... pero en los salitrales o depósitos de sal de nitro, recogieron el salitre, que les proporcionó el condimento y a él agregaron el tequexquite.

La sal resulta ser uno de los ingredientes más usuales, pues entra en la preparación de casi todas las comidas. Es el condimento por

excelencia, que excita moderadamente la mucosa bucal, aumenta la secreción de saliva y aviva el apetito. Pero debe usarse sin llegar al abuso, pues causa gran perjuicio a los riñones. Los primitivos pueblos cazadores y nómadas de los tiempos prehistóricos no sintieron verdadera necesidad de sal; el “hambre de sal” se presentó más tarde, al introducirse la alimentación vegetal, la cual a su vez va ligada al tránsito del ser humano a la vida sedentaria y al laboreo de la tierra. Mientras el indio americano comió carne, y sólo esporádicamente frutos y raíces, no le hizo falta la sal, que va en los tejidos animales; pero al hacer su alimentación más vegetariana, la necesidad de sal apareció, y cada vez se hizo más imperiosa. Cuando la sal no se encuentra a mano, los seres humanos condimentan sus alimentos vegetales con ceniza de plantas ricas en sosa.

Una vez conocida la sal y su uso condimentado, otras virtudes se le encontraron; propiedades conservadoras, que se manifiestan en la salazón de carnes y preparados; propiedades que se estiran hasta ser antipútridas, porque los alimentos conservados con sal, no se pudren, o tardan más en hacerlo. Por todo esto, la posesión de la sal contribuyó a asegurar la provisión de alimentos. Asimismo la sal fue en el México y en otros países antiguos, moneda y artículo de cambio. Muchos consideran el comercio de sal, como una de las primeras causas del desarrollo del comercio internacional. En el México Prehispánico, los caminos del comercio entre los pueblos del Imperio Azteca, fueron las vías del cacao y de la sal. (p. 39-40)

También existieron flores, algunas comestibles, otras para infusiones, para bebidas o aromáticas. Por su parte, Chávez (2010) explica que existen dos orquídeas utilizadas en las bebidas: la flor de íscera cuyo uso se extendió con la colonización española; la vainilla o flor negra, llamada así por el color que

adquiere el fruto o vaina cuando se seca, pero es sólo su vaina la parte útil en bebidas, postres y repostería. Cabe resaltar que estas flores se siguen utilizando hasta el día de hoy.

De los ingredientes que ya hemos revisado, se podrían decir que son los principales para esta época, así mismo Fernández (1989) incorpora tres condimentos más, entre ellos está el achiote, semilla de un árbol del mismo nombre que se usan molidas para condimentar, dar un color rojo a carnes, pescados y salsas; también está el epazote, planta aromática usada como condimento; la vainilla, planta nativa de México, utilizando solo la vaina o extracto natural.

Para dar por concluido, Buenrostro y Barros (2001) argumentan que varios de estos condimentos contribuían además a mejorar la digestión; otros, como el epazote, combatían a los parásitos intestinales. Los indígenas solían enriquecer y espesar sus salsas con pepitas de calabaza molidas. El xoconostle les confería un especial sabor agridulce, entre otras especias.

1.1.5. Bebidas sin y con alcohol

En este apartado se describirán brevemente algunas bebidas, entre ellas las más consumidas por nuestros antepasados, refiriéndome no solo a las que contienen alcohol sino también aquellas hechas por maíz u alguna fruta o semilla. Como bien lo explica García (1991), los indígenas prehispánicos para acompañar a sus viandas o comida, tenían varias bebidas no alcohólicas, obtenidas del maíz, la chía, la alegría y el cacao; otras alcohólicas, que también sacaban del maíz o la chía, pero especialmente del maguey y del mezcal.

Sin embargo, también hacían del maguey una bebida dulce, no alcohólica, el aguamiel, además de un vinagre que obtenían agriando el aguamiel. El pulque era el aguamiel fermentado, con mediano contenido alcohólico pero que si se

abusa de su consumo puede producir los mismos efectos y enfermedades que una sustancia con alto contenido de alcohol; asimismo es rico en vitamina C, proporciona aminoácidos esenciales, además de pequeñas cantidades de calcio, hierro, vitamina B; para endulzarlo y hacerlo más agradable, lo coloreaban en distintos tonos agregando diversas frutas. Del maíz obtenían la chicha, el tepache, el tesgüino, cuyos azúcares podían convertirse en alcohol, si se les dejaba fermentar. De las semillas como la chía preparaban una bebida muy refrescante, misma que molida produce un aceite secante, que tiene propiedades medicinales (García, 1991; Becerra, 1988).

Es verdad que la bebida más común y preferente de los antiguos mexicanos, para alimentarse u acompañar sus comidas, fue el atole de maíz, consumida en México, Guatemala y otros países de Centroamérica; así como lo indican García (1991) y la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas ([CDI], 2016) esta bebida originalmente se preparaba con los granos cocidos, molido el nixtamal resultante, desleído en agua, en ocasiones colado, obteniendo así un líquido viscoso y espeso. Asimismo, existían muchas maneras de preparar atole caliente, entre ellas está: a) *necuatolli*: atole con miel; b) *chinecuahtolli*: atole hecho con chile amarillo y miel; por último, tenemos c) *guanexatolli*: atole hecho con harina de maíz molido, muy espeso, muy blanco, porque se le condimentaba con *tequisquitl*. Tradicionalmente, esta bebida se endulza con pinole, piloncillo, azúcar o miel; la cual es consumida por algunas personas de esta forma.

Posteriormente, al atole se le fue agregando especies aromáticas, como el cacao, vainilla, canela, anís, flor de azahar, hojas de naranjo, cascara de limón u otros saborizantes, como chocolate, jugo o pulpa de frutas, para mejorar su sabor y darle variedad (CDI, 2016). También se le fueron dando diferentes nombres según la forma en cómo se preparaba, según García (1991) tenemos el *champurrado* un atole moderno endulzado, oscurecido y saborizado con dulce

piloncillo o chocolate. También hay atoles de frutas, que fueron conocidos de los indígenas prehispánicos, y resultan del agregado de pifia, ciruela, zapote, mamey, etc. Otro atole es el “*parado*”, endulzado con piloncillo, y aderezado con pasas, cacahuates y queso. También tenemos el “*chileatole*”, es el que lleva chile, granos de elote y trocitos de queso; algunos le agregan carne de puerco o de pollo. Finalmente está “*chinecatole*”, es el que más se toma en Oaxaca, y se prepara con masa de maíz, trozos de elotes tiernos y mole de olla.

La segunda bebida por excelencia y frecuencia de uso en el mundo indígena fue el chocolate, cocimiento de la semilla del árbol de cacao, originario de México. El árbol padre del cacao fue considerado como regalo de los dioses por los indígenas toltecas, mayas y aztecas, quienes le rindieron culto especial. Obtenían el chocolate, la “bebida de los dioses”, moliendo los granos de cacao, cocidos en agua, mezclados con miel de maguey, harina de maíz o masa de nixtamal. El nombre de chocolate (xocolatl en nahua), significó simplemente agua agria. El chocolate era preparado de muchas maneras: se le aderezaba con flores perfumadas, con vainilla, con mieles de caña de maíz, con otras mieles de maguey o de abejas; lo había de distintos colores: sepia, bermejo, colorado, anaranjado, blanco y aun negro. La forma de prepararlo y tomarlo constituía un verdadero ritual, para servirlo usaban jícaras exquisitamente decoradas (García, 1991).

Dada la importancia económica del cacao en la época prehispánica, CDI (2016) argumenta que el chocolate lo bebían principalmente los sacerdotes, los guerreros y las familias con elevada posición social. Se creía que las almendras del cacao eran de origen divino y esto les dio un valor superior al del oro. Los mayas y mexicas las usaban como monedas de cambio, por ejemplo, un esclavo de buena salud y joven se podía adquirir aproximadamente por 1000 semillas. No obstante, García (1991) comenta que tal moneda, es decir los granos de cacao, no provocaban la avaricia, porque había que gastarla pronto, antes de que se

descompusiera. Lo increíble es que tal moneda fue también falsificada, hacia 1537. El virrey Antonio de Mendoza envió al rey de España muestras de esas falsificaciones, que consistían en cáscaras vacías de semillas de cao, rellenas de barro; eran llamadas “cacahuachichihua”.

Es enorme la diversidad de bebidas en México que tienen como ingrediente principal el cacao y se beben frías o calientes. Algunas de las más famosas, las indica CDI (2016):

- Pozol: maíz, cal, cacao y agua.
- Tascalate: tortillas, cacao, canela, achiote (un tipo de chile), agua y azúcar
- Xichistle: cacao, azúcar y achiote.
- Champurrado: elaborado con cacao, maíz tostado y molido.
- Chocolate con leche perfumado: se llama así porque contiene flores comestibles.
- Chocolate con canela, almendras, pan blanco molido y huevo. De consistencia espesa.

En lo que respecta a las bebidas alcohólicas, se dice que eran conocidas también cómo bebidas espirituosas, llamadas licores en el mercado moderno, destacaba entre las producidas por los indígenas prehispánicos el mezcal, licor que se obtiene del cogollo o pifia de un tipo de maguey más pequeño que el productor de pulque. Se dice que esta bebida fue inventada en Amatitlán, Jalisco, por los indígenas amaquitecos (García, 1991). No obstante, Buenrostro y Barros (2001) describen las utilidades que se le daban a esta planta, empezando por el nombre “árbol de las maravillas”, refiriéndose por los usos que se dan a las diversas partes que lo componen, entre ellas está utilidad de sus hojas o pencas con las cuales se prepara platillos como la barbacoa, asimismo con la cutícula con la que se envuelven verduras y carne en salsa; sus pencas eran usadas para construir casas; en la misma penca se desarrollan gusanos comestibles muy

apreciados por su sabor. Finalmente se obtiene el aguamiel, produciéndose en el interior del maguey que sirve como endulzante o bebida; al fermentarse, se convierte en pulque, que es digestivo y alimenticio. Las flores de la planta (gualumbos) se comen, el corazón, el quiote (tallo donde crece la flor) se fermenta y son comestibles.

La Secretaria de Relaciones Exteriores ([SER], 2011) por su parte, menciona que para los Otomíes el maguey no era alimentación sino un remedio para enfermedades y material de construcción; los aztecas y los mayas utilizaban las espinas como agujas, las fibras como hilos, el jugo se utilizaba para rituales, así como clínicos; por ejemplo, para mordiscos de serpientes, fiebre, reuma y mucho más. Por esta razón la planta también es conocida como “planta de los dioses”, antes de un sacrificio la víctima tenía que beber de cuatro cáscaras de fruto del jugo fermentado: el pulque.

Otra de las bebidas alcohólicas importantes es el pulque, Becerra (1988) nos comenta que en la época prehispánica el pulque se consideraba una bebida sagrada, su uso estaba restringido a determinados sectores de la población durante las celebraciones religiosas y los ritos, en estas ocasiones la preparación del pulque era elaborado por los “señores del pulque”, o los sacerdotes. Además de ser rico el pulque, proporciona vitamina C, algunos aminoácidos esenciales, además de pequeñas cantidades de calcio, hierro y vitamina B; importante complemento en la alimentación de los campesinos o trabajadores de escasos recursos que no poseen acceso a otros alimentos.

Asimismo, nos dice la autora Becerra, que el empleo del pulque y de diversas partes del maguey como remedios medicinales ocuparon un lugar destacado dentro de la farmacopea indígena; servía para curar dolores de pecho, estomago; quitar fiebres; limpiar riñones y vejiga; dar vigor a quienes sufrían

desmayos; provocar las reglas; evacuar los “humores fríos” y fortalecer a las recién paridas.

Además de los beneficios en las enfermedades ya mencionados, Godoy, Herrera y Ulloa (2003) agregan otras más, como en la dispepsia (digestión laboriosa o imperfecta) para algunas diarreas, la tifo, las clorosis (coloraciones de la piel con un tinte verdoso), la anemia y las enfermedades que se originan por ellas, como vértigo, jaquecas y algunas neuralgias; se ha empleado para tratar la tuberculosis pulmonar, la cistitis crónica calculosa, en las mujeres en la fase de lactancia para dar buena leche. Asimismo, aumenta la resistencia a la fatiga, el pulque caliente propicia la sudoración en enfermos de catarro bronquial, calma la tos y facilita el esputo, las cicatrices producidas por golpes contusos, desaparecen en forma casi total.

Becerra (1988) indica que actualmente el pulque es menospreciado, marginado, así como desplazado por la cerveza y otras clases de bebidas al paso de los años. Igualmente, Godoy et al. (2003) concuerdan con el comentario anterior y añaden que el pulque ha perdido su valor de bebida familiar para convertirse en bebida de pobres, de “indios”, puesto que la alimentación de los pobres está menos diversificada y hay la tendencia a suprimirlo. Además, el pulque ha sido testigo, a través de los siglos, de la vivacidad y originalidad de una cultura; hoy representa a una parte retrógrada o despreciada de la sociedad. Antes su consumo significaba un ritual, pues antes la embriaguez permitía una comunicación entre el mundo terrestre y la esfera de los dioses a favor de los hombres, así como pertenecer a una comunidad precisa y participar de cierto ritmo de vida; hoy debe enfrentarse a un medio difícil y hasta tiránico, el pulque ya no constituye un factor de riqueza más que para algunas clases sociales, perdiendo importancia económica.

García (1991) y otros autores afirman que la destilación empleada en las bebidas alcohólicas fue descubierta por los indígenas prehispánicos a mediados del siglo XV, antes de la llegada de los españoles al continente americano, aplicándola a sus licores y medicamentos. Las pencas del mezcal tequilero también las consumieron los mismos indios como dulce o postre, despojadas de sus hojas y tatemadas, tal como comían igualmente el camote tatemado.

Durante la Colonia en 1651, el médico español Jerónimo Hernández (citado en García, 1991) encontró que el vino mezcal llamado tequila, aunque “quemaba las tripas... era muy usado por el pueblo para la cura, por frotación, de la falta de movimiento en las articulaciones, así como de algunas otras enfermedades”. Y en 1875, la Sociedad Médica de Londres, Inglaterra, determinó en un informe que el tequila mexicano “es muy eficaz para curar enfermedades, pues se ha visto que, tomado con moderación, es un poderoso coadyuvante en la purificación de la sangre, un magnífico estimulante de las funciones del aparato digestivo y recomendable como aperitivo en algunos casos de inapetencia.

Por ahora concluiremos, hasta aquí, no sin antes aclara que en el siguiente apartado se ejemplificará más sobre la historia del tequila y de las demás bebidas que fueron perfeccionadas por nuestros antepasados con el paso del tiempo.

1.1.6. Enfermedades principales

Como sabemos, las bacterias y virus han estado presentes siempre desde la aparición del hombre o puede ser que hasta antes, considerando las que ya portamos nosotros como especie. Cuando hablamos de enfermedad nos referimos a todos aquellos agentes biológicos, físicos y psicológicos que pueden afectar o romper el equilibrio del ser humano. Además, Jaén y Murillo (2005) mencionan que las enfermedades han estado presentes a todo lo largo de la historial de la humanidad, de tal forma que el ser humano aprendió a reconocerlas desde muy

tempranas épocas de su historia, de igual modo trató de controlarlas para así recuperar la salud perdida. Sin embargo, la manera como las diferentes culturas las concibieron es muy variable, pues éstas se encuentran en íntima relación con sus concepciones religiosas y sus cosmovisiones particulares.

No obstante, al hablar de enfermedad, también tenemos que hablar de la otra contraparte, la salud pues esta es definida por López (2010) quien nos dice, que la salud o la existencia de esta, es porque hay una relación armoniosa de las funciones corporales que existe en el cuerpo; por lo tanto, cuando esta relación armoniosa se pierde, se habla entonces de enfermedad.

Otro concepto de salud es la que nos define la OMS/ UNICEF (1978, citado en Ovalle & Cantun, 1982) señalándolo como un concepto difícil de definir y por lo tanto de cuantificar. La Conferencia Internacional sobre Atención Primaria a la Salud ha señalado que la salud “es el estado de completo bienestar físico, mental, social; no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; es un derecho fundamental y el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social importantísimo en todo el mundo”. Por lo tanto, el proceso salud-enfermedad es un continuum que se manifiesta simultáneamente como la unidad de dos contrarios, en el sentido de que un aspecto, o elemento no puede existir sin el otro.

En este mismo sentido, en la época prehispánica, cuando se habla de enfermedad, nos dicen Villaseñor Bayardo, Rojas Malpica y Berganza Champagnac (2002) que los los nahuas o sus médicos los titici, no hacían referencia a problemas de tipo estructural tales como las alteraciones o la falta de algún órgano, sino que se referían a cambios dinámicos ocurridos en el organismo. La persistencia de la salud se derivaba tanto de las fuerzas en juego en el cosmos como del mantenimiento de sus propios límites contra las fuerzas de los demás. El equilibrio era la salud y su ruptura la enfermedad. La unidad

dialéctica fundamental consistía en la polaridad frío-calor y en el registro de sus cambios. Todo se clasificaba según su calor o su frío. El hombre participaba de esas dos propiedades. Algunos órganos eran más calientes que otros. Esta división dual respecto a la integridad corporal del hombre, de la enfermedad, de los alimentos y de los medicamentos aún se proyecta hasta nuestros días. De tal forma que los medicamentos poseían sus propiedades térmicas, utilizados en función de las características de las enfermedades siguiendo esta polaridad fundamental.

Desde esta concepción, menciona Ruiz (2013) que la enfermedad es resultado de la falla de un sujeto ante los otros; es decir, ante los dioses, los ancestros o los miembros de la comunidad. Los incumplimientos, transgresiones u otros comportamientos disruptivos; alterando el equilibrio, no sólo en el nivel intersubjetivo, sino también, con el cosmos. En este sentido, la enfermedad es un suceso colectivo que atañe a toda la comunidad, aunque los agentes del restablecimiento del orden sean los curanderos o médicos tradicionales, el paciente, sus redes más cercanas. En la sanación se busca el restablecimiento del orden, la reparación del daño a través del ritual y la utilización de elementos simbólicos significativos tanto para el enfermo como para su comunidad.

Sin embargo, Soustelle (citado en Villaseñor et al., 2002) hace una observación importante respecto a las nociones, las prácticas relativas a la enfermedad y la medicina resultando de esta época, señalando que estas son producto de una mezcla complicada de religión, magia y ciencia. En primer lugar, de religión porque ciertas divinidades enviaban enfermedades o curaban de ellas; en segundo, de magia porque frecuentemente se atribuía la enfermedad a la magia negra de algún hechicero y mediante alguna acción mágica se buscaba curar; finalmente de ciencia, porque se buscaba restablecer la salud mediante el conocimiento de las propiedades de las plantas o de los minerales, el uso de la sangre y de los baños. Empero, para los nahuas prehispánicos era sencillo

manejarlo, puesto que estaban dedicados al hombre en su totalidad, tomando en cuenta su contexto sociocultural; lo cual hacía que no concibieran el cuerpo en oposición al espíritu, ni al individuo contra la sociedad; siendo su guía para no fragmentar al hombre y más bien constituyendo el cosmos y el hombre en un todo.

Mientras que la cosmovisión de los antiguos mayas se sustenta en lo religioso, su mundo sagrado, los mitos. Las concepciones y prácticas de los médicos tradicionales tienen su soporte en la relación del hombre con lo sobrenatural, la integración con la naturaleza. Los saberes y prácticas se plasman en las nociones del universo, el espacio, el tiempo, los ciclos de la naturaleza, el origen del cosmos (Ruiz, 2013).

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando, Villaseñor et al. (2002) mencionan cómo los nahuas explican algunas partes del cuerpo y del alma:

➤ Cuerpo

Se dice que el lado izquierdo del cuerpo tenía valores positivos porque era el lado del corazón y también el que ocupaban aquellos más cercanos a la autoridad. Los huesos eran considerados como depósitos de las fuerzas vitales del individuo; se creían que las fuerzas sobrenaturales podían entrar por medio de las articulaciones para alojarse en los huesos.

El ombligo era el punto de distribución de los conductos del cuerpo, un punto tan importante como el centro de la tierra y el eje cósmico lo eran para el universo; esto por ser la vía de acceso para los medicamentos que así entraban en el organismo, venciendo la fatiga física.

Los cabellos revestían características mágicas debido a su contigüidad con la parte superior de la cabeza que era el lugar bañado por el tonalli una de las entidades vitales o almas. La cabeza era la región de la comunicación, de las

relaciones con la sociedad y con el cosmos. Allí se alojaba la capacidad de razonamiento. La palabra tzontecómatl: “la cabeza en su totalidad”, era sinónimo de ilhuícatl, “el cielo”. A los locos, se le llamaba: cuatlahuelíloc o yollotlahuelíloc. Los dos términos se refieren a la disminución de las funciones orgánicas. Cuatlahuelíloc implica la parte superior de la cabeza, cuatl, y yollotlahuelíloc, también habla de una deterioración, pero se refiere a otro centro del razonamiento, el corazón. En efecto, el corazón era un centro vital, el órgano de la conciencia. Así que la epilepsia era considerada como una forma grave de debilidad del corazón. Esa enfermedad se llamaba: yolpapatzmiquiliztli que significa debilidad a causa de una fuerte opresión en el corazón.

Otro tipo de debilidad de la conciencia que conducía a la locura se explicaba como una opresión en el pecho causada por los alahuac, término que se traduce por flemas, aunque para ser más precisos hay que decir que eran sustancias líquidas, viscosas y resbalosas que estaban en estrecha relación con los colores o con los cuatro puntos cardinales. Tales sustancias podían ser introducidas en el organismo mediante el rayo o las fiebres.

En las pantorrillas se alojaba una fuerza vital que podía ser robada por brujos cuando se las “comían” a distancia. Bastaba que los hechiceros mirasen a la víctima para echarles el maleficio que los conduciría a la muerte.

Otro producto profundamente ligado a los estados emocionales era la saliva. El dios encargado de frenar la cólera era: Teolztlactlapanqul, “aquel que limpia la saliva de los dioses”. La saliva tenía relación con el veneno y de una manera metafórica, con las mentiras.

Algunas verrugas, las tzotzóc atl, eran el signo del carácter mezquino del individuo. La etimología de su nombre las designa como suciedad, un rasgo antisocial de la personalidad produjera tal inmundicia.

➤ Alma

En lo que respecta con el alma Somolinos (1976; citado en Ruiz, 2013) plantea que en el México tradicional la enfermedad tiene otro aspecto social, que se vincula con criterios mágicos-divinos, presentes en la vida cotidiana de las comunidades: la presencia de un enfermo indica, por el mismo hecho de la aparición de la enfermedad, la infracción de preceptos que rigen a la sociedad, por alguno o varios de los actos producidos en el seno de la comunidad. Romper las normas sociales afecta el curso de todas las cosas: la cosecha, los fenómenos atmosféricos y en general, todas las manifestaciones vitales del grupo: “por esta razón el enfermo infractor de principios perjudica al grupo, y su salud debe ser obtenida lo antes posible, el enfermo no debe curarse por lo que su enfermedad le produce a sí mismo, sino por el perjuicio social que acarrea al buen funcionamiento de toda la comunidad.

Referente a esto, López Austln (1984; citado en Villaseñor et al., 2002) a partir de documentos escritos en náhuatl, (Bernardino de Sahagún y el diccionario de Molina) encontró que los nahuas creían en varios tipos de entidades vitales. A pesar de la deformación que puede existir al interpretar las fuentes este autor define los centros anímicos como la parte del organismo humano en donde se encuentra una concentración de fuerzas y de sustancias vitales. Asimismo, describe 12 grupos de centros anímicos: 1) Yol, Yollo – Corazón, 2) El – Hígado, 3) Tonal – Irradiación contenida en el cuerpo, 4) A – Fontanela, 5) Cua – parte superior de la cabeza, 6) Tzon – cabello, 7) lhio – aliento, 8) Ix – ojo o rostro, 9) Nacaz – oreja, 10) Xic – ombligo 11) Cuitla – excremento, 12) Tlail – excremento. En lo tocante, sólo abordaremos tres centros anímicos dado el interés que representan para definir las entidades anímicas que allí se alojaban, explicadas por Villaseñor et al. (2002); Ruiz (2013).

1- Yol o Yollo- Corazón

Se puede concebir la importancia al corazón porque tiene que ver con la vitalidad, el conocimiento, los impulsos y los afectos. A éste, órgano pertenece la memoria, los hábitos, los gustos, la voluntad, el control de las acciones y de las emociones. Al corazón se le concebía como un órgano susceptible de ser modificado por el bien o por el mal. Los pecados producían que el corazón “se torciera” lo cual a su vez provocaba las enfermedades más temidas, como la locura y la mala conducta que estaban indisolublemente ligadas. Entonces cuando el corazón se dañaba se producía amnesia, “falta de genio”, fatiga, cólera, inconsciencia, alienación y la transgresión de las normas sociales.

2- Elli- Hígado

Sus atributos se concentran en el área de la vitalidad, del afecto, de allí brota la energía necesaria para transformar a un individuo en valeroso y atrevido. En su estado normal, el elli, originaba la alegría, la tranquilidad. El término: cemelli que significa “alegría o placer”, describía la unificación, la coordinación de los sentimientos, de las pasiones, la eliminación de la lucha interna entre las diferentes fuerzas afectivas que conducen a los conflictos intraindividuales y a la angustia.

Si las fuerzas del elli se dirigían hacia personas o hacia objetos, se provocaba la apetencia que se expresa bajo la forma del amor, del deseo o de la envidia. Aquel que tenía el elli, duro o en abundancia se consideraba de espíritu lúcido y por lo tanto su disminución conllevaba a la pereza. Los pecados ensuciaban el elli, el odio llevaba al ser humano a una mala vida, así como a la locura.

3- El Grupo Tonal

Este grupo estaba en relación con el valor y este grupo junto con los dos anteriores conservaban estrechas relaciones. De manera similar, respecto al

animismo, de acuerdo con López-Austin (citado en Ruiz, 2013) en la cultura náhuatl se halló la presencia de tres entidades anímicas principales:

- **Tonalli:** que tiene como alojamiento la cabeza, se relaciona con los estados de sueño y vigilia, con la creación del calor, es la razón, la conciencia y es separable del cuerpo (con posibilidad de captura por seres externos)". Se consideraba que el tonalli era el "genio", la buena fortuna, la "estrella", en el sentido de suerte predeterminada. La salida del tonalli que causaba la enfermedad y la muerte podía ser causada por ciertos actos físicos violentos, como el cortar los cabellos de la fontanela o una impresión de miedo súbita.
- **Ihiyotl:** fuerza anímica localizada en el hígado como asiento de las pasiones, de los sentimientos, del vigor, de la vida. Se le relaciona con el aire y el aliento vital que anima al hombre desde dentro del organismo. El ihíyotl de un hombre enojado o con muina (enojo exaltado) que anda regando su aliento puede dañar a otro, con lo que se diría que "tiene aire" o "está aojado". La cólera, el odio se localizan en el hígado y en la hiel. De allí surgen el deseo o la envidia. Sin embargo, se dice que esta entidad anímica es más difícil de identificar.
- **Teyolia:** la residencia de este es el corazón; se relaciona con la vida, con el conocimiento, la memoria, los hábitos, las emociones y es inseparable del cuerpo humano; al dañar el teyolía, afectar el corazón, podía sobrevenir la enfermedad o la locura. Tanto el corazón como el teyolia podían dañarse por una conducta inmoral, por las enfermedades debidas a la posesión por los seres acuáticos, por las enfermedades que "cubrían o apretaban" el corazón y por los daños causados por los brujos, llamados teyollocuanime, quienes mediante la magia devoraban o apretaban el corazón de las víctimas. Este último sobrepasa a los otros en importancia y en funciones.

Por tanto, las tres entidades anímicas debían operar en armonía para permitir a un individuo estar sano, ser moral, de espíritu equilibrado. Si una de ellas se alteraba, las otras dos también se afectaban.

Como nos hemos logrado dar cuenta, en esta época las enfermedades se producían por varios factores, entre los principales los del alma o espíritu, así como lo plantea Viesca (2005; citado en Ruiz, 2013) que, de acuerdo con los documentos históricos, las enfermedades mágicas o mágico-religiosas eran las más frecuentes. Advierte que los problemas originados por fuerzas sobrenaturales podían desencadenar problemas diferentes dependiendo de las condiciones de la mente y del organismo del sujeto que enferma. Desde esta perspectiva las causas de los males, su prevención y curación no pueden ser estudiadas a partir de los esquemas de enfermedades específicas que reconocemos en la actualidad. (Zoila, 1988:26; citado en Ruiz, 2013). Se reconocen como principales demandas de atención: mal de ojo, susto o espanto, aires, caída de la mollera, empacho y disentería.

Sin embargo, cabe aclarar que otros autores en sus investigaciones si encontraron enfermedades físicas y orgánicas, que más adelante mencionaremos. A continuación, veamos las enfermedades del alma que señala claramente Ruiz (2013):

❖ El susto o espanto:

Es una de las manifestaciones de la pérdida del alma, siendo una de las enfermedades más temibles. El susto se clasifica en dos tipos, en función de la gravedad del padecimiento, y en función de la naturaleza del agente; entre los primeros, se encuentran los sustos naturales o leves; los sustos fuertes o retenidos, mientras que los sustos en función de la naturaleza del agente, comprenden: fenómenos naturales (trueno, rayo, relámpago, fuego); animales (víboras, culebras, toros, perros); personales (a raíz de la violencia, a causa de la

envidia, mediante la brujería); preternaturales (duende, nagueles, sombras de muerto, difuntos); sociales (violación de una norma, entre otros).

Dentro de la sintomatología del susto se presenta: visible ataque al equilibrio general; falta de apetito; decaimiento; tendencia a sentarse o acostarse en lugares donde pueda recibir el sol; frío en las extremidades; somnolencia; tendencia a dormir muchas horas; inquietud en la vigilia y en el sueño; insomnio; palidez; tristeza; angustia; hipersensibilidad en el trato con otros; esfuerzo al caminar; ocasionalmente desvanecimientos; temor a los sueños en los que se repiten estereotipos.

Los sustos leves pueden curarse a través de una ceremonia adivinatoria que en realidad consiste en una hábil inducción del sanador a partir de palabras claves del paciente, en la que el curandero le comprueba al enfermo si de verdad su enfermedad es un susto.

❖ El mal de ojo:

Es la enfermedad que se presenta como principal demanda de atención, malestar que se presume traído por los españoles al estar presente en distintas culturas europeas, vigente en la actualidad del territorio mexicano. Asimismo, en México se destaca el uso de una semilla llamada ojo de venado, que los padres colocan particularmente en el cuerpo o la ropa de los niños como protección para el mal de ojo; la creencia es que esta semilla recibirá el mal, estrellándose.

El mal de ojo centra la atención en el poder de la mirada, que es su causa principal; con frecuencia, el poseedor de esa mirada fuerte o pesada que causa el mal, es nombrado extraño debido al que es diferente.

El mal de ojo puede afectar tanto a niños, adultos como a plantas, animales, si es que provocan la envidia o los malos pensamientos de otros. La sintomatología que presentan los grupos afectados por el mal de ojo es:

- ◆ En los niños: intranquilidad, llanto en exceso, miedo, mal humor; debilidad, atontamiento, falta de apetito, sudor frío, cara colorada, piel morada. Los ojos se hundían, un ojo se vuelve más chico que el otro, dolor de ojos, ojos dormilones (mirada triste, “quebrada”), “pesantez” de los párpados, “lagañas”, lagrimeo. Diarrea, diarrea amarilla durante dos días, que luego se torna verde, pujos (si el niño ha sido ojeado por una embarazada, puja mucho y su excremento es verde, espumoso), vómito, aliento fétido.
- ◆ En los adultos: labios morados, mancha blanca en medio de la lengua. Cansancio, flojera, temblor del cuerpo, temblor de manos, dolor de cabeza, somnolencia, falta de apetito, vómitos, sudor frío, fiebre, palidez, decaimiento, debilidad.
- ◆ En las plantas se ponen amarillas, se secan de un día a otro; mientras que en los animales presentan: tristeza, se quedan “zonzos”, “se mueven muy poco”, calentura, vasca, dejan de comer y de beber agua.

De igual manera, Frisancho (2012) nos explica que los andinos prehispánicos también relacionaban sus enfermedades con la maledicencia de los brujos (Laikas) incitados por sus enemigos; las lesiones hipocrómicas de la piel (Khara), anorexia, caquexia y la impotencia sexual eran atribuidas a estos sujetos. En estos casos los brujos andinos preparaban muñecos de sebo de llama, a los que les añadían algún efecto personal de sus víctimas (pelos, uñas, sangre o restos de prendas de vestir); en sus ritos invocaban al camaquen o upani (alma) de sus víctimas y al mismo tiempo punzaban con espinas de cactus a los muñecos que los representaban. En algunas oportunidades quemaban al muñeco para “quemarles el alma” o inducirles más desgracias.

En México se asumía que el tlacatecolotl “hombre búho” se podía transformar en cualquier animal maléfico; además, al quemar figuras de madera causaba el quebranto de sus víctimas; asimismo, eran chamanes náhuatl

siniestros el teyolloquani “comecorazones” y el teyollopachoanime “oprime corazones”. También existieron hechiceros con poderes extraordinarios que podían contrarrestar los efectos maléficos. Los hechiceros pieles rojas, cubiertos con pieles de animales al son de danzas y cánticos creían exorcizar a los malos espíritus. En Sudamérica los shamanes “chupadores” succionaban a los malos espíritus (Frisancho, 2012).

No obstante, como toda enfermedad, también la del alma poseía su curación; por tanto, Smith (2007) nos habla sobre el tratamiento que utilizan los nahuas, la cual consiste en una serie de técnicas para sacar al espíritu ofensivo del cuerpo del paciente, incluyendo complejos rituales donde se usa una combinación de oraciones, invocaciones, plantas medicinales y figuras antropomorfas hechas de papel recortado. Una parte importante del ritual es la “barrida” o limpieza ritual, que aún podemos encontrar en el D.F, por medio de la cual el cuerpo es limpiado de los espíritus que causan la enfermedad. El especialista en la curación restaura el balance quitando al espíritu del cuerpo de la persona. Se hacen ofrendas a los espíritus ofensivos, quienes son persuadidos a salir y exhortados a dejar el cuerpo.

Siguiendo con la revisión de las enfermedades, Jaén y Serrano (1974; citado en Jaén & Murillo, 2005) argumentan que en los estudios que se han realizado en numerosas colecciones osteológicas procedentes de diversas zonas del actual territorio nacional, nos muestran que las poblaciones mesoamericanas generalmente padecieron de problemas nutricionales, infecciosos (periostitis, osteomielitis, sífilis, tuberculosis, paget), osteoarticulares, traumatismos, así como también algunos que afectaron el aparato bucal (caries, periodontitis, abscesos, entre otros). En menor frecuencia se han detectado en algunos restos óseos evidencias de tumores tanto benignos como malignos, anomalías del desarrollo, del metabolismo (acromegalia, macrocefalia, osteítis fibrosa, osteomalacia) y otras de carácter congénito.

En diversos sitios arqueológicos del país se han encontrado esqueletos que marcan la presencia de sujetos infantiles cuya causa de muerte es muy variada. En algunos casos se sospecha que pudieron fallecer a causa de enfermedades de tipo respiratorio o infeccioso, o de manera intencional por abortos provocados. También hay evidencias de esqueletos pertenecientes a mujeres jóvenes que morían en plena etapa reproductiva, de hombres jóvenes sospechando que su causa de muerte fue por accidentes, en la guerra o caza. Por las condiciones del medio en que vivían y por presiones de muy diversa índole en las sociedades mesoamericanas muy pocos individuos alcanzaban la etapa de adulto medio (36 a 55 años), en mucha menor frecuencia los adultos avanzados y seniles (Jaén & Murillo, 2005).

También en las crónicas se marca la presencia de múltiples estados patológicos que dañaron diversas regiones del cuerpo: articulaciones, piel, boca, ojos, oídos u otras no específicas como fiebres y diarreas. En estas mismas fuentes documentales encontramos no sólo la mención sino la representación de individuos cojos, mancos, enanos, concurvados, tullidos, entre otros. Por lo que de acuerdo con esta información podemos decir que los pueblos prehispánicos se vieron afectados por padecimientos de muy diversa índole (infecciosos, digestivos, respiratorios, osteoarticulares, traumáticos y anomalías del desarrollo). Pero, a pesar de toda esta amplia gama de patologías que los afligieron, los cronistas consideraron que los indígenas eran más resistentes a las enfermedades, que ellos mismos (Cárdenas 1945; Durán 1984; Acuña 1987 y Sahagún 1992; citados en Jaén & Murillo, 2005).

Tanto Jaén y Murillo (2005) como Bautista y Ortega (s.f.) concuerdan con las enfermedades mencionadas sobre esta época. En cambio, Bautista y Ortega dan una breve explicación respecto de cada enfermedad y las clasifica de la siguiente manera:

- 1) Traumatismos
- 2) Procesos de inflamación y regeneración de hueso
- 3) Los tumores, que son un abultamiento formado de una capa de tejido anómalo neo formado, que crece destruyendo los tejidos normales que lo rodean. En esta época se encuentran benignos y malignos, pero estos últimos fueron poco frecuentes.
- 4) Enfermedades osteoarticulares que se caracterizan por degeneración o alteración metabólica de las articulaciones y tejidos relacionados, de esta se derivan:
 - Osteofitosis vertebral, que ocurre por la degeneración de los discos intervertebrales provocando un cierre entre los espacios, lo que produce un roce entre los márgenes vertebrales y genera osteofitos o picos óseos.
 - Artritis reumatoide, enfermedad crónica e inflamatoria de la membrana sinovial a causa de células inflamatorias que producen un aumento en su densidad y vascularización, lo que destruye el cartílago articular y forma erosiones en los márgenes articulares de los huesos. Las partes más comúnmente afectadas son la pelvis y las articulaciones de las extremidades.
 - Osteoartritis, condición patológica progresiva y crónica, que se caracteriza por el deterioro y la pérdida de cartílago articular que se produce por el roce de un hueso con otro. Afecta las grandes articulaciones como caderas, rodillas, codos y, especialmente, la columna vertebral.
 - Gota, enfermedad metabólica que se caracteriza por un proceso inflamatorio, cuyo origen es el depósito de cristales de ácido úrico en los tejidos que envuelven la articulación. Se presenta en varias articulaciones:

manos, muñecas, rodillas, pero sobre todo en el pie, en la articulación del primer dedo, en el talón y en el dorso del mismo. Es más frecuente en hombres que en mujeres.

- 5) Displasias óseas. –Acondroplasia o enanismo, enfermedad congénita ocasionada por un gen dominante con una alta tasa de mutación. Para el México prehispánico son bastante frecuentes las representaciones de enanos en códices y figurillas, su mención por diversos cronistas como fray Diego de Duran, fray Bernardino de Sahagún, Bernal Díaz del Castillo, entre otros. La conservación de sus restos óseos no resulta común; la razón de ello se debe quizás a que, según la costumbre de los antiguos mexicanos, los enanos eran sacrificados e incinerados con su señor a la muerte de éste, como lo afirman Duran y Mendieta. En la región del occidente de México, sólo se tiene registrado un esqueleto con una estatura que no excedía a 1.10 m.
- 6) Alecciones óseas de origen conaénito, en las que sobresale la presencia de sujetos con:
 - Hidrocefalia, ocurre cuando la secreción es mayor que la absorción de líquidos y el volumen del líquido craneal se incrementa. La apariencia del cráneo es engrandecido, globular y presenta un abultamiento frontal, los cuales van adelgazando.
 - Espina bífida oculta, variación de origen congénito que se debe a irregularidades del proceso de osificación de uno o varios procesos espinosos y/o a la ausencia de uno o más segmentos del sacro que fueron afectados en su desarrollo embrionario; el canal neural queda expuesto. Puede ser de dos tipos: completa (cuando abarca toda la porción posterior del sacro) e incompleta (cuando abarca sólo una porción).

- Espondilosis. Ausencia de osificación de los elementos que componen a la vértebra, quedando separada en dos o incompleta.
- 7) Trastornos metabólicos, de esta se derivan dos enfermedades que se encuentran frecuentemente en el occidente de México, esta es:
- La espongio-hiperostosis, es una condición patológica que puede relacionarse con el padecimiento de anemias degenerativas, intensas y duraderas, provocadas por malnutrición, absorción deficiente, parasitosis o por factores hereditarios. Afecta al esqueleto, principalmente al cráneo; las alteraciones se presentan como porosidades en la tabla externa del cráneo y el crecimiento exagerado del tejido esponjoso.
 - Criba orbitalia, manifestación de espongio-hiperostosis, en la que se forman pequeños orificios en el techo de la cavidad orbitaria a causa de la proliferación de la médula ósea como respuesta a las necesidades fisiológicas generadas por una anemia por deficiencia de hierro. Es más frecuente en la población infantil y es un indicador de padecimientos infecciosos prolongados.
- 8) Patologías dentales, resulta ser un excelente indicador de la dieta, de las condiciones de salud e higiene, además de la calidad de vida en las poblaciones. Los antiguos pobladores mexicanos practicaban la limpieza, así como el tratamiento de los dientes; sin embargo, presentaban padecimientos bucales, tales como reabsorción alveolar con pérdida dentaria, caries, abscesos y en algunos casos, infecciones por traumatismos.

De acuerdo con la revisión anterior sobre la lista de enfermedades, podemos decir que el estudio de los huesos (cráneos aislados y esqueletos) de la Colección Solórzano nos ha permitido no sólo conocer algunos rasgos físicos de

los sujetos de la región cultural del Occidente de México en tiempos prehispánicos, sino que además conocemos las enfermedades más comunes que padecieron y que dejaron huella en el hueso (Bautista & Ortega, s.f.).

Por otro lado, también las enfermedades que afectaron a los antiguos mesoamericanos estaban relacionadas con diversos elementos de la naturaleza; así, por ejemplo: bubas, lepra, sarna, artritis e hidropesía y otras que implicaban la inflamación y la acumulación de líquidos, sin importar la parte del cuerpo afectada, se asociaban con el agua. Es por ello que los “leprosos, gafos y de los que tenían encordios” antes de ser curados debían rendir culto a Tláloc, a quien consideraban causante de su enfermedad, manera semejante; Quetzalcóatl era considerado el “abogado” de las bubas, del mal de ojo, dolor de cabeza, de “romadizo” y de la tos, por lo que los individuos aquejados de estos males debían acudir al templo con ofrendas y oraciones ante la imagen de este dios para así ser curados (Duran 1984; Sahagún 1992; De la Serna 1953; citados en Jaén & Murillo, 2005).

Creían que las afecciones de salpullidos, “empeines” o enfermedades que cunden (como el herpes) procedían del fuego y el calor; para lograr su curación debían previamente invocar al fuego, “porque es mal de calor”, conjurar al agua e implorar a Tlazolteotl. Otros males de la piel, como ampollas, llagas, vejigas, sarna u algunos de tipo eruptivo, así como también infecciones oculares, se relacionaban específicamente con XipeTotee (De la Serna 1953; González, Taller Signos de Mesoamérica; citados en Jaén & Murillo, 2005).

También relacionaban las enfermedades con ciertos animales; por ejemplo, a la culebra la asociaban con el dolor de vientre, por considerar que los retortijones se asemejaban al modo de moverse del animal. De igual modo, creían que determinadas plantas, flores o hierbas podían afectarlos y causarles dolencias. Las almorranas (hemorroides) se presentaban cuando una persona olía la omixochitl; pero si alguien pasaba sobre la quetlaxochitl, se sentaba junto a ella

o la olía le suscitaba dolencias en las partes ocultas. La aquiztli, en cambio, promovía ampollas a cualquiera que escupiera u orinara cerca de ella. Asimismo, según algunas crónicas, la enfermedad también podía estar relacionada con determinados colores. Por ejemplo: el color negro, verde, pardo y amarillo se relaciona con el dolor, así mismo el verde u amarillo representaban el enojo o la ira (De la Serna 1953; Sahagún 1992; citados en Jaén & Murillo, 2005).

Finalmente, el revisar o estudiar las enfermedades de una población o una época, como lo señalan Bautista y Ortega (s.f.) aparte de ser muy interesante, nos permite conocer los factores bioecológicos imperantes en un momento determinado, acerca del clima, la dieta, las actividades y cultura. Además de que podemos hacer una línea de tiempo identificando, como algunas de estas enfermedades se han mantenido, otras han surgido; también podemos rescatar una parte de la medicina tradicional, para ayudar a nuestro cuerpo a sanar naturalmente, sin lastimarlo; como hoy en día se ve en hospitales con tanto medicamento que los órganos tienen que procesar, aunque en algunos casos llegan a aliviar, también perjudicamos a otros; es por eso importante enseñar a la población a cuidar de sí mismos y generar un hábito preventivo en vez de remedial.

Por ello, a continuación, en este último subcapítulo revisaremos la manera en cómo se elegía a la persona que curaba o se preparaba para serlo; el nombre que se les daba o se les sigue dando en algunos poblados de México; los métodos que empleaban; así como también los tipos de hierbas que utilizaban, y algunas otras características muy importantes, que son difíciles de ignorar o pasar por alto.

1.1.7. Tipos de médicos y su método de curación

A lo largo de la historia han existido ciertas personas con dones especiales; al que nos referimos, es el don de la sabiduría que se les otorga para poder curar a otras personas, como lo señala Ruiz (2013) el don es una designación divina que faculta

a la persona para curar y preservar la tradición; la legitimación de este don se da en lo colectivo. La relación curandero-consultante es muy estrecha, se genera un vínculo de confianza, fe, respeto, seguridad. En la práctica, el curandero utiliza elementos que tienen una significación simbólica, en su eficacia se pone en acto la religiosidad, esto es posible gracias a que ambos pertenecen a la misma cultura, comparten los códigos lingüísticos, sociales y religiosos de la comunidad.

En México existe una amplia gama de curanderos, que difieren en métodos de curación, así como en los lugares que ocupan dentro de su organización social, cultural, además de tener mucha demanda de atención por la gente debido a que podían curar males espirituales; a diferencia de la medicina académica y sus instituciones que se les escapaban de las manos. Por eso dice Ruiz (2013), que es importante y necesario comprender las causas sobrenaturales, las naturales de las enfermedades que aquejan a la población, así como a la cosmovisión mesoamericana, dado que, si bien, en las concepciones etiológicas y las prácticas de la medicina tradicional en México se reconocen posteriores influencias de otras culturas que se han asimilado a este sistema a partir de la Colonia; entre las que se destacan la española, la africana y la moderna, prevaleciendo con pocas transformaciones, por un resistente núcleo de las culturas prehispánicas. Además de que se les ofrecería a los seres humanos una mejor calidad en su salud, ya que muchas veces la enfermedad no solamente es un estado físico y corporal, sino también espiritual o psicosomático.

He aquí dos declaraciones que hace el j'ilol, encontrando en el primer párrafo como es enseñado por un ser dividido y la segunda cuando se le manifiesta y le dice que hacer para curar una enfermedad. A continuación, presentamos los párrafos originales, extraídos del trabajo de Ruiz (2013) para que ustedes también sean testigo de esta asombrosa confesión que hace este curandero:

Aparte, soñé tres veces pero sólo de puro pulso; porque me vinieron a enseñar cómo debo de pulsar, cómo debo de escuchar cuando hable la vena y la sangre, lo soñé tres veces y quiero decir que fueron nueve veces tres veces cuando recibí los materiales, tres veces cuando empecé a pulsar y así fue (Palabras de un j'ilol, citado por Page Pliego, 1998, p.75; citado en Ruiz, 2013, p.96).

Bueno, por una parte tengo que pulsar primero. Pero si es muy grave la enfermedad a veces me lo vienen a decir en el sueño. Por ejemplo: a las cinco de la mañana me llegan a avisar unos ángeles a mi casa, y me despiertan para decirme que yo debo de mandar a cortar esas plantas, para que no espere el paciente. Porque van a llegar algunos hijos de dios, porque están graves las cosas, y así me levantan en mi sueño. Cuando me despierto sé que tengo que ir a cortar esas plantas, ellos me llegan avisar que tengo que cortar tres o seis y que tengo que mandar a comprar velitas. Eso es donde me los han dicho así, entonces ya sabe de qué tipo de enfermedad tengo que ir a ver y en mi sueño ya están los conocimientos y me vienen a avisar también (Palabras de un j'ilol, citado por Page Pliego, 1998, p.76; citado en Ruiz, 2013, p. 96-98).

No queda lo que se aprende por la boca, es por el alma que aprendemos. El ch'ulel lo repite en el corazón, no en el pensamiento, y sólo entonces lo sabe uno hacer. Cuando uno sueña es el ch'ulel, uno ve las cosas, uno tiene enfermo, se sopla, se reza y por la noche en los sueños, el ch'ulel aprende todo" (Palabras de un j'ilol, citado por Guiteras, 1996, p. 131; citado en Ruiz, 2013, p. 95).

Ahora que ustedes y yo hemos sido testigos de esta asombrosa revelación, podemos decir que aún existen personas que sí son elegidas por un

ser superior para curar a otras. Como señala Ruiz, el j'ilol o pulsador, lo es por mandato divino, está obligado por una promesa a servir a los hijos de dios en todo momento. Se autodefine como el que entiende en el lenguaje de la sangre lo que las deidades expresan a través de este vehículo; es un mediador entre las deidades, principalmente dios y los humanos. También se puede ser j'ilol a través de la transmisión, es decir, si se ha tenido preparación o educación para serlo y aunque es válido, la gente prefiere al que lo es por mandato divino, que se da a través de los sueños, en una comunicación de las deidades con los elegidos para ser j'ilol o con sus madres. Tanto el j'ilol como las parteras y otros curanderos hacen su labor sin cobrar porque su don ya es su regalo.

Otra manera de ser elegidas para curar, según Frisancho (2012) eran basándose en ciertas características físicas, como: los gemelos, albinos, jorobados, enanos, entre otros, considerados como "señalados" por los dioses del México antiguo para curar, dándoles el nombre de shamanes, el cual se tiznaba y pintaba el cuerpo con cenizas, ungüentos especiales, luego recurría a técnicas figurativas e imitativas, se anunciaba con su sonaja, organizaba danzas, realizaba masajes, succionaba las partes enfermas para extraer a los espíritus fuera del cuerpo; asimismo, preparaba brebajes con hierbas mezcladas con cactus alucinógenos que bebían con el enfermo: las alucinaciones sensoriales les facilitaban sus "encuentros" con deidades o espíritus.

Sin embargo, existen diferentes tipos de curanderos, como ya hemos visto y según cada cultura les da nombres diferentes; por ejemplo, en México o en gran parte de Mesoamérica a los shamanes se les llamaba ticitl o titici (plural de ticitl). Los titici-sacerdotes de Tláloc atendían a los quemados por el rayo, los de Ehécatl a los que padecían enfermedades osteoarticulares, los de Xipe-Tótec a los enfermos de la piel, los de Ixtlilton a los niños, los de Tezcatlipoca atendían las epidemias, entre otros. El papiani-panamacani era el herbolario que conseguía las plantas medicinales. Los Wirapiricos interpretaban el humo de coca quemada con

sebo de llama, los Calparicuc diagnosticaban con vísceras de animales, los Achicoc adivinaban usando maíz y estiércol de camélidos, los Camascas recibían poderes del trueno; los ichuris usaban el ichu (*Stipaichu*), grama de lapuna, en sus rituales. Se llamaba Sirkek al médico dedicado a los tratamientos quirúrgicos, tales como la curación de las heridas, reducción de fracturas, tratamiento de las luxaciones, desbridamiento de abscesos y perforaciones craneanas. Los tupiguaraniés llamaban payé al hechicero causante de las desgracias y enfermedades, en Venezuela se llamaban boratios; en Chile llamaban machis a sus hechiceros, cuyos procedimientos eran iguales a los del payé (Frisancho, 2012).

En general, todos los practicantes de la medicina prehispánica sabían reducir adecuadamente las fracturas de distintos huesos, purgar, sangrar, sajar, dar puntos, así como hacer uso de ungüentos y emplastos para curar múltiples afecciones, además de otro tipo de procedimientos curativos (Sahagún 1992; citado en Jaén & Murillo, 2005).

El método que utilizaban los curanderos era diferente, según su especialidad; sin embargo, Villaseñor et al. (2002) mencionan que todos tenían algo en común y esto era el conocimiento de las yerbas, las piedras, los árboles, las raíces; con lo que podía hacer un buen diagnóstico, así como dar un tratamiento, psicoterapia al poseer la observación y prudencia.

Por ejemplo, los otomís utilizaban el temazcal, es decir baños de vapor, como método terapéutico y religioso para sanar enfermedades físicas como: dolores de huesos, fracturas, dolores de espalda, columna, artritis, obesidad, sinusitis, gripes, caspa, sarna, resfriados, catarros, hernias, ácido úrico, espasmo muscular, contracción de tendones, ciertos reumas y parálisis, neuralgias, soriasis y diversos padecimientos de la piel (Sandoval, 2003).

También el temazcal, señala Sandoval (2003) cura otros males que suelen ser considerados de orden cultural como: empacho, mal de frío, mal de susto, mal de espanto, mal de aire; todas con sus diferentes clasificaciones, dependiendo de la época del año, del día o la noche, de la edad, de la estación, de las condiciones espirituales del individuo. Es decir, otra vez cuerpo, mente, espíritu y naturaleza.

Esto resultados se lograban, por las cuatro combinaciones terapéuticas, 1) termoterapia (tratamiento con base en la temperatura); 2) hidroterapia (tratamiento con base en el uso del agua); 3) fitoterapia (tratamiento con plantas); y 4) la psicoterapia (tratamientos combinados que influyen en el estado emocional de las personas) (Leyva, 1999; citado en Sandoval, 2003). La acción de las cuatro combinaciones terapéuticas que se realizan a través del temazcal, son estímulos que se aplican de manera directa e inmediata en la piel para su purificación.

No obstante, el baño de temazcal se prepara dependiendo el resultado que se quiera conseguir en el enfermo, es entonces como la persona que prepara el baño utiliza diferentes hierbas. Pero en general las más usadas y las mejores, describe un curandero en el trabajo de Sandoval (2003) son: el pericón, santa maría, gordolobo, eucaliptus, ortiga, ajenjo, ruda, malvón, romero, árnica, alcanfor, flor blanca, cempasúchil (las utilizan en combinaciones o proporciones diferentes para la tos, gripe, bronquios, asma, dolores y sinusitis).

La manzanilla se ocupa para atender heridas, desinflamar, combatir la sinusitis; la valeriana para contrarrestar el insomnio; las cáscaras de naranja contra el ácido úrico; el tomillo para desterrar la tos; árnica y alcanfor para atenuar o desaparecer distintos dolores. Romero, encino, ortiga, diente de león, hoja de granjel y doradilla, para actuar contra diferentes tipos de reumas.

Es así como los baños de temazcal pretenden prevenir, preservar y restituir la salud, mediante terapias de atención grupal, familiar o social; lo cual,

indudablemente, ocasiona impactos psíquicos en el individuo enfermo, por lo menos, de acompañamiento y sentimiento de participación en los demás.

Por otra parte, el diagnóstico que obtenía los curanderos de las personas enfermas era a través de la adivinación, utilizando diversas técnicas tales como: tocando el pulso, lanzar unas pequeñas cuerdas, medir el antebrazo izquierdo, arrojar granos de maíz y de copal en un recipiente de agua o incluso la utilización del tabaco o del peyote.

En cambio, el tratamiento se clasificaba en tres tipos: religioso, mágico y empírico; al mismo tiempo que las invocaciones, os gestos mágicos, los médicos mexicanos sabían usar una terapia basada en el conocimiento del cuerpo humano, de las propiedades de las plantas, además de los minerales para sanar el cuerpo enfermo; con ello reducían fracturas y colocaban férulas en los miembros fracturados.

Referente con lo anterior, Smith (2007) añade que el tratamiento religioso entre los nahuas consistía en una serie de técnicas para sacar al espíritu ofensivo del cuerpo del paciente, incluyendo complejos rituales donde se usa una combinación de oraciones, invocaciones, plantas medicinales y figuras antropomorfas hechas de papel recortado. Una parte importante del ritual era o sigue siendo la “barrida” o limpieza ritual, por medio de la cual el cuerpo es limpiado de los espíritus que causan la enfermedad. El especialista en la curación restaura el balance quitando al espíritu del cuerpo de la persona. Se hacen ofrendas a los espíritus ofensivos, quienes son persuadidos a salir y exhortados a dejar el cuerpo.

Asimismo, los nahuas, además de lo antes mencionado, también utilizaban muchas medidas psicológicas para aliviar las angustias y tratar los trastornos mentales, ya que la palabra, la personalidad del médico eran

fundamentales; así como lo declara Pérez-Rincón (1994; citado en Villaseñor et al., 2002) que los tlamatini (médicos aztecas) eran en realidad psiquiatras que utilizaban una verdadera psicoterapia.

Ahora bien, los instrumentos u objetos que utilizaban estos curanderos o médicos eran muy variados, entre ellos se encuentran: una jícara que llenaban con agua, agujas afiladas elaboradas con huesos de diversos animales: así como de lobos, águila, de león blanco o de aquel cuya piel está salpicada con manchas distintas de color negro y que empleaban para picar las partes afectadas, granos de maíz, conchas, piedras, entre otros. También en algunas ocasiones utilizaron sustancias alucinógenas en el pronóstico de enfermedades. Por lo regular, previo a la curación, estos médicos pedían ayuda al fuego, al agua, a los cerros y a sus nahuales; por supuesto, todos sus instrumentos debían ser previamente conjurados, pues les atribuían poderes mágicos y los consideraban “como si tuvieran sentimientos”. Todo esto se realizaba con la finalidad de establecer la gravedad del mal, es decir, saber con antelación si el paciente sanaría o moriría (De la Serna 1953; Ponce 1953; Acuña 1987; citados en Jaén & Murillo, 2005).

Si prestamos atención a lo anteriormente leído, encontraremos una similitud entre los tipos de médicos aun teniendo diferencias en la forma de sanar; esta similitud de la que les hablo son la utilización de las hierbas, ya sea para preparar un brebaje, una pomada, hacer una limpia o para los rituales; acompañándolo de oraciones y peticiones a sus dioses, para conseguir en resultado eficaz no solamente del cuerpo sino también del alma.

A pesar del tiempo transcurrido se sigue comprobando que las personas continúan recurriendo a las plantas como un método para curarse a sí mismas o curar a otras; así como la utilización de algunas piedras, árboles, raíces y diversos procedimientos terapéuticos; como ya hemos visto, entre ellos los baños de temazcal. Además, se dice que los primeros conocedores de las cualidades y

virtudes de las hierbas fueron los toltecas considerados antepasados mitológicos, que podían distinguir las plantas que eran de provecho, las dañinas, mortíferas, las simples: ...por la gran experiencia que tenían de ellas, dejaron señaladas y conocidas las que ahora se usan para curar, porque no solo fueron médicos, [...] siendo también los primeros inventores de Medicina, y aun los primeros médicos herbolarios. De igual manera, los chichimecas fueron conocidos como “grandes conocedores de muchas hierbas, raíces, de sus virtudes, calidades”. Y en especial los teochichimecas fueron los que por primera vez utilizaron la raíz del peyote para comunicarse con sus dioses y adivinar el tipo de enfermedad que afectaba al paciente (Sahagún 1992; citado en Jaén & Murillo, 2005).

Asimismo, Smith (2007) en su proyecto de investigación sobre un estudio de la taxonomía de plantas medicinales usadas por los aztecas y su continuación hasta los nahuas de hoy en día, llevo a cabo un trabajo de campo en la comunidad de Amatlán (ubicada en el norte de Veracruz) durante los meses de mayo a julio del 2005: el proyecto fue apoyado por la Fundación para el Avance de los Estudios Mesoamericanos, inc., (FAMSI). En el cual, se recolectaron más de cincuenta plantas medicinales en esta comunidad, en colaboración con las y los curanderos; junto con las plantas recolectadas se sumaron un total de más de 150 especímenes, que incluyen a 33 familias. La taxonomía, los usos, la ubicación de cada una de las plantas recolectadas fueron observados y registrados. La mayor parte de las plantas se recolectaron en los jardines domésticos de los especialistas en curación que Smith entrevistó. Sin embargo, varias de ellas, como *Harpalyce arborescens*, *Adiantum tenerum*, *Cedrela mexicana*, *Croton solimán*, *Bursera simaruba*, y *Protium copal*, se obtuvieron en las milpas, en las áreas de pastura para el ganado, o en los pocos manchones de bosque que todavía existen. Las plantas recolectadas en este estudio son usadas por la gente para una variedad de malestares, incluyendo enfermedades comunes como resfriados, dolor de estómago, males ginecológicos, miembros fracturados o torceduras,

síndromes relacionados con la cultura (incluyendo el “espanto”, el necaxantle, órganos fuera de lugar, “malos aires”, etc.), y limpiezas rituales.

En ese mismo sentido, el médico de Felipe II, Francisco Hernández, mencionaba alrededor de 1200 plantas que los nahuas utilizaban y describió, en total cerca de 3, 000. Mientras que el codex De La Cruz-Badlano menciona 272 variedades de plantas y Sahagún en su Historia General de las cosas de la Nueva España cita casi 120 plantas diferentes, que aún siguen existiendo en nuestro país (Villaseñor, et al., 2002).

En cuanto a la investigación de Peterson (1993; citado en Zepeda & White, 2005), identificó que en los frescos de Malinalco existen 33 especies de plantas prehispánicas y actuales de cada especie, así como su distribución natural. Los usos prehispánicos se obtuvieron por la información disponible en el Códice De la Cruz-Badiano (De la Cruz, 1991; citado en Zepeda & White, 2005), el Códice Florentino (Sahagún, 1926; citado en White & Zepeda, 2005) y la Historia Natural de la Nueva España (Hernández, 1959; citado en Zepeda & White, 2005) estas obras fueron elaboradas después de la conquista por los nativos pero bajo la supervisión de los frailes, reuniendo información sobre las características y propiedades de las plantas o animales que los indígenas mexicanos usaban desde antes de la conquista. En estas obras las plantas se reconocieron por su nombre náhuatl, los textos que describen a cada planta y sus ilustraciones en los códices se usaron para corroborar la especie taxonómica y para documentar los usos prehispánicos. Los usos actuales, la distribución de cada especie se obtuvieron de la revisión de diversas monografías botánicas, así como de floras y manuales de México. Las afecciones tratadas con las plantas se agruparon con base en una modificación hecha a la Clasificación Internacional de las Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 1995; Soto y Sousa, 1995; citados en Zepeda & White, 2005). El uso medicinal de las plantas ilustradas en los murales se agrupó en 13 categorías, entre las cuales se incluyen las relacionadas con

afección por aparatos o sistemas del cuerpo humano, así como por las afecciones relacionadas con la piel, parásitos, enfermedades varias, picadura de animales y síntomas así como estados morbosos mal definidos (referidos a enfermedades de índole sociocultural que no tienen equivalente en la nosología médica oficial y aquellas manifestaciones asociadas con diferentes enfermedades o padecimientos) (Ver cuadro del anexo 1).

Por su parte Smith (2007), agrega que las plantas son usadas extensamente por los especialistas en curación; las cuales son cuidadosamente escogidas con base en los síntomas y en la posible etiología que el paciente ha traído consigo. Los especialistas en curación tienen un conocimiento íntimo de las plantas que pueden usarse medicinalmente. Este conocimiento está basado en un complejo sistema de clasificación indígena propio de los nahuas, que es muy parecido a la taxonomía azteca de la flora medicinal. Los aztecas dividían a las plantas en cuatro clases, de acuerdo con sus usos: comestibles, medicinales, ornamentales y económicas. Sin embargo, dentro de cada una de estas clases mayores, también se describían por la manera en que los cinco sentidos (tacto, vista, olfato, sabor, oído) las percibían y fue a través de estas descripciones que la planta era clasificada (Gates, 2000; Hernández 1942; citados en Smith, 2007).

En cuanto al sabor de la planta, la dulce se recomendaba para mantener la buena salud de mujeres embarazadas o recién paridas; puesto que, al ingerir plantas amargas o agrias, ellas o el niño podrían ser afectadas. Las personas que sufren de “espanto” también deberían de evitar sustancias irritantes porque estas interactúan negativamente con el cuerpo, así como con las plantas curativas que se usan para tratar esta enfermedad. Estas plantas amargas, agrias o Irritantes se usan principalmente para problemas gastrointestinales, como diarrea o “latido”, que es un fuerte dolor palpitante que va desde abajo del ombligo hasta el nivel del diafragma. Las únicas situaciones en las que los especialistas en curación indicaron que usaban plantas calientes fueron el “espanto”, después de un ataque

de apoplejía, para tratar la “caída de matriz”. Para tratar este tipo de enfermedades se utiliza albahaca, ajo y cebolla, las cuales se frotan en la piel, ya que son plantas medicinales calientes; además de baños de vapor y masaje (Smith, 2007).

No obstante, retomando este aspecto del sistema clasificatorio, parece ser muy importante para identificar o clasificar diferentes plantas. Estas cualidades siguen siendo necesarias para ayudar a los curanderos u otras personas a determinar las propiedades medicinales encerradas en la planta. Puesto que, no es suficiente saber cuál es la apariencia física de la planta, sino también hay que tener el conocimiento de los tipos de propiedades organolépticas que son importantes para la curación, la dosis administrada y las combinaciones que se pueden hacer unas y otras, ya que si no se toman en cuenta estas precauciones podría provocar inclusive la muerte.

Haciendo un pequeño repaso de este subcapítulo y a manera de cierre podemos decir, que a pesar de los cambios en la alimentación que ha tenido nuestro país, seguimos conservando casi la mayoría de ellos, por ende, podemos consumirlos las veces que deseemos, dándoles un valor importante en nuestra mesa, ya que ahora somos conscientes de su gran riqueza histórica-cultural, así como los aportes nutrimentales de cada uno. Esto hace alusión, también a las bebidas, sobre todo aquellas que aportan energía, nutrientes además de microorganismos vivos que son útiles para proteger el estómago de infecciones y mantener al cuerpo más saludable, entre ellas el pulque, el aguamiel, la chicha, el tepache, el tesgüino, entre otros; las cuales se pueden encontrar en pueblitos de México o bien uno mismo las puede elaborar, ahora con el internet tenemos el alcance u conocimiento de saber los ingredientes que necesitamos para realizarlo, disfrutando de una exquisita bebida baja en azúcar, sodio, entre otros químicos dañinos para él cuerpo.

Respecto a las enfermedades, podría rescatar la manera en cómo nuestros ancestros la miraban; es decir, la patología aparte de encontrarse íntimamente relacionada con sus conceptos religiosos, empíricos, psicológicos y cosmovisiones particulares era producto de cambios dinámicos ocurridos en el interior del organismo, por sucesos externos que afectaban a la persona en su estado físico y emocional.

Entonces podemos observar, desde estos tiempos el abordaje hacia las enfermedades psicosomáticas (enfermedades que tienen una sintomatología física, pero son una expresión del estado emocional de la persona), lograban saber casi con exactitud lo que la persona padecía, gracias a sus habilidades de leer el cuerpo, observarlo, olerlo, cambios en el tono de piel, temperatura; entre otros signos. De hecho, algunos padecimientos los vinculaban con elemento de la naturaleza como el agua o el fuego; con ciertos animales y colores. Indicándonos que su visión no se encontraba tan alejada de la teoría China en la relación órgano-emoción, por esa forma de ver la enfermedad y recuperar el equilibrio íntegramente.

Asimismo, lo podemos ver en el apartado 1.1.7, en los métodos de curaciones, por ejemplo: la mayoría de los curanderos, así como la gente tenía conocimiento del uso de la herbolaría medicinal, las piedras, los árboles, las raíces; la diferencia con los sabios era el uso de la sangre, acomodar huesos o fracturas, purgar, sajar, dar puntos, baños medicinales (Jaén & Murillo, 2005) y los criterios empleados para determinar si la enfermedad provenía del cuerpo o el alma.

Además, el admirable servicio que elaboraban nuestros ancestros era sobre todo respetable, pues siempre ponían por delante al paciente, creando con él un vínculo de confianza, fe, respeto y seguridad (Ruiz, 2013); aspectos que nos invitan a rescatar en nuestra actualidad, puesto que los médicos están más

preocupados por encontrar la cura o solucionar el problema, que pierden de vista a su paciente, el tacto cálido y la escucha, resultado la mejor medicina para muchos.

1.2 Época de la Conquista (1519-1521)

En este subcapítulo nos adentraremos al recorrido que hizo Hernán Cortés a la llegada de México, permitiéndonos saber la ubicación exacta de los estados que fueron conquistados, así como las exportaciones que se hacían.

Por tanto, esta época da inició, aproximadamente en el año de 1519, con la llegada de Hernán Cortés, no obstante, cinco años antes los españoles ya habían invadido las ciudades de las Antillas y Cuba en 1514. Las expediciones las veían como negocio y aventura, las cuales eran pagadas por los propios capitanes y soldados, pues estos deseaban hacerse ricos. Asimismo, debían bautizar infieles, tomar posesión de las tierras en el nombre del rey de España y pagarle, como tributo, la quinta parte de lo que ganarán. Como sucedía con los mexicas, entre los españoles el poder político y religioso estaban estrechamente ligados (Consejo Nacional de Educación para la Vida y el Trabajo [CONEVyt], s.f.).

En 1517, Diego Velázquez, gobernador de Cuba, era quien organizaba las expediciones, la primera fue dada a Francisco Hernández de Córdoba quien llegaría a costas mexicanas el 1 de marzo de ese mismo año a un pueblo de la Isla de Mujeres que llamaron Cabo Catoche. Fueron atacados al bajar a tierra, pero pudieron huir llevándose a algunos indígenas prisioneros que después les sirvieron de intérpretes (Treviño et al., 1998, p. 36).

En la segunda expedición, estuvo a cargo Juan de Grijalva, el cual partió de Cuba en 1518 con su armada que se componía de cuatro navíos, además de personas importantes, entre las que destacaban Pedro de Alvarado, Francisco Montejo, Antonio de Alaminos, Bernal días del Castillo y el Clérigo Juan Díaz;

quienes recorrieron la península de Yucatán, entraron en el Golfo de México, llegaron a la Laguna de Términos; después se dirigieron a occidente topándose con un río de gran corriente, el cual nombraron Grijalva; continuaron hasta el río Papaloapan, luego al río Jamapa, donde se les recibió amigablemente y se les proporcionaron alimentos. De ahí pasaron a una pequeña isla cercana a la que bautizaron como Isla de Sacrificio por haber encontrado una adoración con restos de hombres sacrificados; descubrieron también otra isla a la que llamaron San Juan de Ulúa por haber desembarcado el 24 de junio. Grijalva bautizó el territorio explorado con el nombre de Nueva España (Treviño et al., 1998, p.37).

Posteriormente, Diego Velázquez designo a Hernán Cortés capitán de la tercera expedición para dirigirse a la conquista de las tierras firmes del nuevo continente; pero debido a las intrigas de los enemigos, Velázquez se arrepintió y le retiro la autoridad. Entonces Cortés apresuro su salida y organizó por su cuenta una armada con 11 naves, más de 500 hombres, caballos, armas, cañones y ballestas para partir (Treviño et al., 1998, p.38).

En 1519, es cuando Cortés sale de la Habana y se dirige a Cozumel, haciendo una parada en Yucatán para recoger a Jerónimo de Aguilar, quien había naufragado y vivía como sirviente de un cacique maya; el dominada la lengua maya y el español, lo cual le fue muy útil a Cortés como interprete, así como Gonzalo Guerrero que los acompañaba (Treviño et al., 1998, p.38; CONEVyt, s.f.).

Finalmente, después de un largo viaje llegaron a río Grijalva, en el actual Tabasco, donde tuvieron su primer enfrentamiento con los indígenas, a pesar de su resistencia, los españoles resultaron victoriosos. Unos días después de la batalla, los indígenas presentaron ante Cortes como símbolo de paz a 20 esclavas, entre ellas Malintzin o Malinche, quien se convertiría en la intérprete y compañera de Hernán Cortés (Treviño et al., 1998, p.38).

Siguiendo con su proyecto, Cortés llegó a Veracruz, en el cual se enteró que los mexicas eran tan poderosos como odiados; por tanto, aprovechó las rivalidades que existían con sus enemigos para continuar con su plan y así contar con más aliados indígenas. No obstante, a media trayectoria llegaron a Tlaxcala, donde sostuvieron un combate y poco tiempo después establecieron con los tlaxcaltecas una alianza definitiva (CONEVyt, s.f.).

Después se detuvieron en Cholula, donde atacaron por sorpresa a muchos de sus habitantes. Finalmente, Cortés y sus hombres contemplaron desde el Popocatepetl y el Iztaccíhuatl, el valle de México, así como el espejo de sus lagos. Asimismo, cuando llegaron a Tenochtitlan el 8 de noviembre de 1519 su belleza los deslumbró, quedando maravillados por sus templos, palacios, plazas, calles y canales. Los españoles fueron recibidos por Moctezuma, alojados en el palacio Axayácatl, en donde apreciaron los objetos de oro, pluma y mantas de algodón (Treviño et al., 1998, p.39).

Por otra parte, en Veracruz había llegado Pánfilo Narváez en una expedición enviada por Diego Velázquez para tratar de aprehender a Cortés por haber desobedecido al gobierno y despojarlo del mando. No obstante, la noticia llegó rápido a los oídos de Cortés, el cual decidió ir personalmente a combatirlo llevando parte de su ejército y aliados. Dejando la ciudad de Tenochtitlan en manos de Pedro Alvarado quien había realizado una matanza en el Templo Mayor al estar los aztecas celebrando una festividad religiosa (Treviño et al., 1998, p.39).

Al regresar Cortés se encontró a la ciudad amotinada por lo que Alvarado había hecho, así que Moctezuma trató de aplacarlos, pero fue apedreado y herido gravemente ocasionándole la muerte en consecuencia de las agresiones recibidas quizá por los mismos españoles; esto provocó que los mexicas se sublevaran con más fuerza, ahora bajo los ordenes de Cuitláhuac. Al percibir tanto desastre, Cortés y su gente se vieron obligados a retirarse de noche; al pasar por los

canales fueron atacados y miles de indígenas como españoles murieron. Los sobrevivientes llegaron a Popotla, donde debajo de un frondoso árbol de los llamados ahuehuetes, lloraron su derrota. Este episodio de la conquista se le conoce como la Noche Triste (Treviño et al., 1998, p.39; CONEVyt, s.f.).

Los españoles huyeron a Tlaxcala, donde el diezmado ejército de Cortés logro reponerse y preparar una campaña militar cuyo objetivo fue la toma de la capital mexicana.

Como sabemos, los indígenas eran difíciles de combatir; por ende, la técnica que utilizaron para derrotar la ciudad de Tenochtitlan fue destruir los acueductos para cortar el agua que sustentaba a la gente; por lo tanto, la ciudad entro en crisis generando hambre, sed y finalmente una nueva enfermedad la viruela traída desde Europa por un soldado negro de Pánfilo Narváez, matando a más de un tercio de los habitantes del valle en menos de seis meses, a pesar de su valiente resistencia la ciudad tuvo que rendirse ante los españoles (Rodríguez & Villanueva, 2010; Treviño et al., 1998, p.41).

Por este hecho, Cuitláhuac de igual manera muere víctima de viruela; a su muerte, se nombra monarca a Cuauhtémoc, joven de 25 años, hijo de Ahuízotl, que había sido gobernador de Tlatelolco, último emperador azteca. Por ende, la toma de Tenochtitlan se inició el 30 de mayo de 1521, mandando Cortés arrasar la ciudad y apresar a Cuauhtémoc, a quien torturó personalmente para que dijera dónde se hallaba el tesoro de Tenochtitlan; sin embargo él jamás lo reveló, tal vez porque ese tesoro nunca existió. Por ende los invasores, tanto españoles como indígenas, se dedicaron a saquear casa por casa y arrebatat a los vencidos cuanto objeto de valor se les encontró. Así fue como la conquista de México se consumó; la ciudad de Tenochtitlan, ahora en ruinas, empezaba una nueva fase en su historia como capital de la Nueva España ((Rodríguez & Villanueva, 2010; Treviño et al., 1998, p.40).

Puesto que, al haber conquistado esta ciudad permitió a los españoles se adueñarán de un centro que había ejercido hegemonía (en lo político y en lo cultural) sobre un numeroso conjunto de pueblos localizados tanto en el altiplano como en otras regiones fuera de él. Al tomar la urbe central, cambió todo un sistema de dominación, los pueblos del mundo indígena estaban desunidos y débiles, lo que sirvió para que fueran presa fácil de los conquistadores Treviño et al., 1998, p.40).

Además, lo que permitió que los españoles penetraran fácilmente al mundo mesoamericano se debió a varias circunstancias que la favorecieron. Entre ellas está la confusión que provocó entre la población indígena la presencia de Cortés y sus acompañantes; por un lado, los aztecas creían que Cortés era dios Quetzalcóatl quien, cumpliendo la profecía, había regresado y por ende habían puesto poca resistencia a su llegada. Por otro, cuando llega a Veracruz, Moctezuma creía que eran seres de naturaleza divina; para cuando los mexicas se dieron cuenta de que tenían ante sí, no a un ejército de dioses; sino de simples enemigos, los conquistadores ya habían logrado introducirse en el mundo indígena. Sumando también a su logro, la división entre los indígenas, la cual se manifestó con la llegada de los españoles; pues estos habían sido sometidos durante cientos de años por los mexicas, entre ellos su líder Moctezuma que era considerado como un tirano, ya que muchos pueblos indígenas estaban inconformes por el pago de tributos que tenían que dar, por eso la llegada de los españoles era considerada una ayuda para liberarse de los mexicas o aztecas (Rodríguez & Villanueva, 2010; Treviño et al., 1998, p.41).

En lo tocante, la estrategia de “divide y vencerás”, el arrasar pueblos completos y el dar privilegios especiales como la exención de tributos, les permitió avanzar siempre con aliados que les allanaron el camino para sus propósitos. Además de las estrategias militares, se destaca la destreza de las armas, muy

superiores a las que utilizaban los indígenas (arcos y flechas) (Treviño et al., 1998, p.40).

Siendo así que, con la caída de Tenochtitlan y las alianzas con diversos señoríos indígenas, los españoles se adueñaron de lo que ahora es el centro de México. En los años siguientes fueron extendiéndose hacia el occidente, el suroeste y el norte. No obstante, los territorios más difíciles de someter fueron los del norte, pues las tribus semi nómadas de Aridoamérica carecían de ciudades, formadas por grandes guerreros y no querían cambiar su forma de vivir (Treviño et al., 1998).

Por ejemplo, los chichimecas atacaban a los españoles por sorpresa, en terreno peligroso donde no pudieron perseguirlos a caballo. Iban desnudos, pintarrajados y lanzaban una lluvia de flechas las cuales llegaban a herir o matar algunos españoles. Eran muy resistentes; pronto aprendieron a montar. Para pacificarlos, los españoles finalmente tuvieron que ofrecerles caballos, reses, ropa, convencerlos de que vivieran en pueblos, que muchas veces fundaron con indígenas de otros lugares. Poco a poco surgieron ciudades, conventos, minas y haciendas. No obstante, algunas tribus conservaron su independencia hasta principios del siglo XX (Treviño et al., 1998).

1.2.1. Mezcla de flora y fauna europea con la mexicana

Recordemos que los españoles desde su llegada a América comienzan a referir gráficamente la cultura, la manera de vivir, las enfermedades que padecían, así como la forma de curar de los indígenas; también representan los paisajes, la flora y fauna, pues para ellos era muy novedosa la riqueza del país.

En cuanto a las frutas y verduras de verano, comentan González y Rodríguez (2012) que la percepción ante éstas eran de rechazo y de perjuicio; puesto que, solían ser las preferidas por los moros y moriscos. Asimismo, varias

frutas que resultan ser consideradas como excelentes desde todo punto de vista, suscitaron poco interés entre los españoles durante los primeros tres siglos. Las guayabas principalmente fueron escarnecidas como indignas del paladar europeo, por ejemplo, unos frailes dominicos indicaron al conocerlas que era una "abominación" ingerirlas. A mediados del siglo XVII, el jesuita y cronista español Bernabé Cobo (Patiño, 2002; citado en González & Rodríguez, 2012) resumía la opinión de sus contemporáneos así:

"Todas las frutas que son naturales de este Nuevo Mundo tienen por propiedad, generalmente hablando, ser frías y húmedas, por donde muchas de ellas son indigestas y poco sanas; lo cual procede de ser la tierra muy húmeda y madurar casi todas ellas en tiempo de invierno" (p. 8).

También se les atribuían a las frutas todo tipo de males, por tanto se recomendaba no consumirlas por los médicos españoles o en su caso muy pocas.

En esta misma línea, por rechazo y desinterés hacia las frutas tropicales, surgió la necesidad por los españoles, traer de su país sus propios alimentos; por consiguiente, Hernán Cortés en la cuarta carta escrita a Carlos V solicita que mande a todos los navíos traer cierta cantidad de plantas. De esta manera, en Guatemala, Cunen, San Miguel y la Sierra fueron sembradas muchas frutas de Castilla como manzanas, higos, ciruelas; sobre todo parras, para que los Frailes tuvieran con que festejar, puesto que lo nativo se dejaba de lado. Asimismo, lo que afectó a los frutales nativos de Mesoamérica, fue la restricción que dio Cortés a la población en 1524, que se sembrarán árboles y plantas de España o sufrirían las consecuencias los indígenas (González & Rodríguez, 2012).

Sin embargo, con el tiempo los españoles poco a poco fueron reconociendo de las frutas y verduras de Mesoamérica, aquellas cualidades

benéficas, terapéuticas o coadyuvantes que tienen sobre la curación de enfermedades; por ejemplo, la guanábana cura las diarreas, calenturas, por ser muy fresca y sana.

Por otro lado, es importante mencionar la importancia de las órdenes religiosas españolas en cuanto al intercambio de técnicas de cultivo entre el Nuevo y Viejo Mundo. El encuentro entre estos dos mundos también se reflejó en los huertos, en los frutales, los conventos, centros de aclimatación de plantas europeas. El conocimiento andalusí-mozárabe fue traído a América por las órdenes religiosas, de los franciscanos (1523-1524), los dominicos (1526) y los agustinos (1533), reuniendo todo el conocimiento hispanoárabe, con el enorme saber que, sobre las plantas, su uso y manejo se había desarrollado en Mesoamérica. En este sentido, la riqueza frutal de México se incrementó con las especies introducidas durante la colonia por los españoles (González & Rodríguez, 2012).

Lo que llegó a apreciarse por ser más evidente entre este intercambio de cultura y exportación, es la invasión de otras especies de animales a los campos o cultivos indígenas, puesto que los españoles traen a los indios bestias de carga, el ganado vacuno, además de los beneficios de algunas como la leche, ya que se carecía de ello; asimismo se consideraba estos animales provechosos como necesarios para la vida. En este mismo sentido, los indios estimaron mucho el queso, maravillados por que la leche se cuajase; de la lana no se maravillaron, pareciéndoles algodón. Sin embargo, se les proporciono de este recurso para que se vistieran, no por necesidad sino por honestidad, se decía. Se espantaron de los caballos y toros; quisieron mucho a los puercos, por la carne; no obstante, bendecían las bestias porque los relevan de carga, les vienen de ellas gran bien y descanso, ya que ellos antes eran las bestias (López, 2003).

En lo que respecta con la cosecha, Cortés y el virrey Mendoza aprovechan esta exportación, empezando a promover actividades nuevas en el país, como la ganadería, la siembra de trigo, caña de azúcar, la minería de la plata y la cría del gusano de seda (García, 2010). En lo que respecta a la minería, se les mostro el uso del hierro y del candil, con que mejorar la vida; puesto que también los indígenas carecían del uso de hierro, habiendo grandísimas minas de ello por naturaleza en el país.

1.2.2. Alimentación y bebida

En cuanto a sus costumbres de los indios en cuanto a su alimentación y a la hora de comer, López (2003) en la recopilación que hace se puede leer en las siguientes líneas claramente la manera en la que son descritos por los españoles, con las siguientes palabras:

“Comen en el suelo y suciamente, ca se limpian a los vestidos, y aun agora parten los huevos en un cabello, que se arrancan, diciendo que así lo hacían antes, y que les basta. Comen poca carne, creo que por tener poca, pues comen bien tocino y puerco fresco. No quieren carnero ni cabrón, porque les hiede; cosa de notar, comiendo cuantas cosas vivas hay, y aun sus mesmos piojos, que es grandísimo asco. Unos dicen que los comen por sanidad, otros que por gula, otros que por limpieza, creyendo ser más limpios comerlos que matarlos entre las uñas. Comen toda yerba que mal no les huela, y así, saben mucho en ellas para medicina; que sus curas simples son. Su principal mantenimiento es centli y chilli, su bebida ordinaria agua o atulli” (p. 454-455).

También se les daba mucho el canibalismo no importando el sexo, sin pena ni vergüenza lo comían; sin embargo, lo dejaron de hacer, puesto que para

la religión cristiana era visto como un pecado, el cual era prohibido hacerlo y por ende se castigaba.

En lo que respecta con las bebidas, señala López (2003) que nuestros antepasados no contaban con vino de uva, pero si con la mejor, la más delicada, pero sobre toda cara bebida de harina de cacao y agua, algunas veces le mezclaban miel o harina de otras legumbres; esto no emborracha, antes refresca mucho, por eso lo beben en tiempos de calor. El vino que hacían era hecho a base de maíz, agua y miel, este licor se nombraba atulli.

En las comidas ordinarias, partos, bodas, fiestas de sacrificios bebían de aquellas sustancias que los emborrachará o desatinará, para ello mezclaba ciertas hierbas, otras veces tomaban vino puro de San Martín, o bien comían unas semillas crudas, que llaman teunanacath, es decir carne de Dios, con el amargo que soltaban, bebían mucha aguamiel o su común vino, por lo que en poco tiempo quedan fuera de sentido y tenían visiones con ciertos animales como: las culebras, tigres, caimanes, peces que los tragan, así como muchas otras que los espantan. Pareciéndoles que se los comían vivos los gusanos, y como rabiosos, buscaban quien los matará o ahorcará (López, 2003).

Otra bebida es hecha con ajeno cocido, agua y harina de chiyan, que es como zaragatona, con estos ingredientes obtienen un vino amarguillo que muchos lo beben sin amargarles. También, beben el licor que destila un árbol, llamado metl, cocido con ocpatl, que es una raíz a quien, por su bondad, llaman medicina del vino. Poco es saludable, mucho es dañoso y emborracha gentilmente (López, 2003).

1.2.3. La integración de los conocimientos españoles a la indígena

López (2003) agrega que a los indios se les empezó a dar moneda para que sepan lo que compran, venden, deben, tienen; aun que contaban los indígenas

con mucha plata de la cual no se aprovechaba mucho ni todo, oro, cobre, sabiéndolo hundir además de labrar; su moneda usual y corriente era el cacao. Les enseñaron latín y ciencias, porque para los españoles las letras los hace verdaderamente hombres; por eso se dice que los indios fueron bien librados en ser conquistados, convirtiéndolos en cristianos. Asimismo, comienzan a contar con una hacienda propia, granjerías de seda, ganados, azúcar, trigo, entre otros; siendo bien pagados para sustentar sus impuestos.

Por otro lado, la religión también tuvo un fuerte impacto para nuestros antepasados, pues muchos se reusaban a dejar sus costumbres e ídolos, aunque estos eran puros animales; los españoles se vieron en la necesidad de destruir sus templos para construir otros, manera de que se fueron integrando a la de ellos, con la cual dan fin a sus sacrificios, el esclavismo, el canibalismo y la sodomía.

No obstante, se termina diciendo que a los indios les faltaban muchas cosas de las cuales aprender, pues de las cosas que los españoles apreciaban y resultan ser deleitosas que necesarias, como seda, azúcar, lienzo y cáñamo para ellos no tenían importancia u aprecio (López, 2003).

1.2.4. Enfermedades y muertes más comunes

Este punto, se trata de episodios trágicos e irreversibles que terminan arrebatando la vida; algunos por causas naturales como alguna enfermedad, los escasos de comida u agua y otras provocadas, como eran las armas de fuego, que terminaban matando a muchos hombres rápidamente, y más aún si estos desconocían su creación, proporcionando gran ventaja de quienes portaban este tipo de instrumento.

Sin embargo, cualquier tipo de enfermedad en la que no se cuenta con un trato adecuado para la reparación de la salud, puede ser devastadora y cruel,

entre ellas están las que se filtraban al país por contagio, siendo desconocidas en Mesoamérica, García (2010); Treviño et al. (1998); así como de Orozco (1991) señalan la viruela como una de las enfermedades por contagio, introducida en 1520 por un soldado cuando tropas del gobernador de Cuba se presentaron en la Vera Cruz intentando detener a Cortés; siendo esta enfermedad uno de los componentes del circuito de intercambios que iba cubriendo el planeta. Por ello la población resultó extremadamente vulnerable al contagio, además de que la enfermedad interrumpió en un sistema ecológico frágil, con limitado conocimiento para abordarlo; en menos de un año se había extendido causando la muerte de no menos de tres millones de personas, aunque no hay testimonios que nos permitan conocer exactamente cuántos ni dónde; posteriormente se introduce la tosferina y el tifo, no obstante de estas no se tiene información relevante puesto que solo son mencionadas por el autor Escalante (2008) en su investigación.

1.2.5. Algunas propiedades curativas de árboles

De la misma manera que las plantas medicinales, nuestros antepasados descubrieron por su olfato, tacto, percepción y experimentos algunos árboles con propiedades medicinales para sanar, de hecho, la mayoría de los árboles, así como los frutales poseen muchos beneficios.

En lo tocante, utilizaban algunos componentes del mismo árbol para preparar brebajes, curaciones y cosas de uso personal, entre ellos López (2003) encuentra los siguientes árboles:

- *Elo* del cual crece una flor blanca, verde, clara, la cual sirve para las calenturas, aunque sean de frío.
- *Ocozotles* es un árbol grande y hermoso, que posee las hojas como yedra, cuyo licor llaman *liquidámbar*, cura heridas; mezclado con polvos de su misma corteza, es gentil perfume que produce un olor suave.

- *Xilo*, otro árbol del que sacaban los indios el licor que hoy llaman *bálsamo*.
- Por último, está el *Metl* árbol también conocido como maguey o cardón; con el preparan lumbre, además de ser buena ceniza para lejía. El tronco sirve de madera, la hoja de tejas. Del interior del árbol se recoge al escarbado lo que llora y destila, es decir un licor o un jarabe. Si lo cuece se produce en miel; si lo purifican es azúcar; si lo destemplan es vinagre; si le agregan la ocpatlí es vino. De los cogollos y hojas tiernas hacen conserva. El zumo de las pencas asadas, calientes, exprimidas sobre llaga o henda fresca, sana y encorece pronto. El zumo de los cogollitos y raíces, revuelto con jugo de ajeno de aquella tierra, guarece la picadura de víbora. De las hojas de este metl hacen papel, alpargatas, esteras, mantas de vestir, cinchas, jáquimas, cabestros, finalmente son cáñamo que se hilan. Las púas son tan recias y agudas que cosen con ellas cualquier cuero.

Como podemos darnos cuenta, los “indios” poseían mucho conocimiento que hasta los españoles se sorprendían, del cómo ellos se curaban; con el tiempo fueron recopilando y escribiendo todo lo que observaban, gracias a ello tenemos acceso a esta información; por otro lado, dio paso a la nueva medicina moderna la cual perdió su objetividad desde la fragmentación corporal.

Por tanto, en el orden de las ideas anteriores y a modo de finalizar esta época, puedo decir que, de la fusión de estas dos culturas, va emergiendo una sola, compartiendo obligadamente con el tiempo: lenguaje, escritura, religión, costumbres, tradiciones, pero sobre todo recetas de comida, la elaboración de algunos alimentos y la obtención de otros.

De los alimentos traídos por los españoles, algunos no lograron ser asimilados del todo por los mexicanos, sin embargo, se perseveraron en el mercado por: 1) el buen pago obtenido del azúcar, trigo, manzana, higos, ciruelas, ganado, etc. 2) Por el valor que representaba la obtención de ese producto ante la

sociedad; por ejemplo: el queso, la leche o el vino se consideraban insumos que sólo la gente bien acomodada, de clase alta e importante podía consumir. 3) Por el hecho de resultar deleitosas más que necesarias. En base a estos tres puntos, me queda decir que el mercado, los medios de comunicación o redes de mercadeo continuarán lanzando su producto, por ser una fuente más de trabajo, en el que se obtiene un beneficio. Sin embargo, tenemos que aprender a vivir rodeados de este tipo de alimentos, ya la decía Calles (2006):

“No como una manera de resignarnos, sino entendiendo que estos alimentos ahora son parte de lo cotidiano, de nuestra dieta, de la mezcla de nuestras culturas... Ahora nuestra responsabilidad es darle a nuestro cuerpo lo mejor de esta dieta, que nos ayudará a preservar la vida, esto conlleva a la elección y la selección de los mejores alimentos disponibles para nosotros” (p.15).

Asimismo, eligiendo consientes y responsables el cómo alimentaremos nuestro cuerpo, obtendremos el para qué, respuesta que se verá reflejada en la manera de sentirse, en la piel, en la salud, así como en los años de vida.

No obstante, recordemos la existencia de una memoria corporal latente que, a pesar del tiempo transcurrido, nos conecta con nuestros antepasados, indicándonos nuestro organismo que algunos de los productos elegidos para consumo son difíciles de digerir, provocándonos molestias estomacales o enfermedades. Por tanto, el cuerpo sabiamente nos recuerda lo que hay que comer, simplemente prestemos atención a lo que necesita e incluyamos en nuestra dieta el consumo de más hierbas frescas, insecto como el chapulín, hormigas, el gusano de maguey; la disminución del consumo de carne, lácteos y embutidos.

En lo que respecta con las bebidas, nuestros antepasados tomaban mucha agua natural, aguamiel, una bebida echa de harina, cacao, agua, miel u

otras legumbres, atulli (vino a base de maíz, agua y miel), además de diferentes bebidas fermentadas; por lo que sustituir tu endulzante por miel sería una gran idea por ser natural y proporcionar energía, de igual manera elegir bebidas naturales te ayudara mejor a digerir los alimentos por su fibra, en vez de refrescos o jugos artificiales industrializados.

Pero, si tenemos la oportunidad de utilizar plantas, hojas, aceites o propiedades de un árbol medicinal; no lo dudemos, pues resultan benéficos para la salud, poco nocivos y altamente efectivos; asimismo recordemos que muchos de los farmacéuticos consumidos, son extraídos de estas propiedades naturales.

1.3 Época Colonial (1521-1810)

Este es el nombre que se le da al periodo, en el cual se va consolidando en México la conquista por los españoles al mando de Cortés, pasando a sus manos las tierras, los pueblos y su gente; sin embargo, a través de esta consolidación surge un nuevo mundo la Nueva España, mediante el mestizaje, la imposición, transmisión de la cultura europea a la indígena (Ramos, 2004).

En este nuevo periodo, Román et al. (2013) indican que se fueron produciendo una serie de eventos de caracteres sociodemográficos además de económicos que dieron lugar a la explotación de los recursos naturales, los cuales se describirán más adelante, así como de los recursos humanos, la enajenación de la cultura indígena, la imposición del estilo de vida europeo con las ya aludidas fatalidades, mermas y tragedias descritas en la historia.

No obstante, esta época abarcó 300 años, la cual se encuentra dividida en tres periodos; el primero y más antiguo corresponde al siglo XVI que concierne a todo lo que pasó en la Nueva España desde 1521 hasta 1600; el segundo, el del siglo XVII que comprende lo sucedido entre 1601 y 1700; finalmente, el tercero, comenzando en el siglo XVIII entre 1701 y 1810, en el que terminaría con una

rebelión dirigidas por criollos, mestizos e indios. Los primeros argumentaban que España había roto el pacto con los reinos asociados que formaban el imperio. Para los indios y los mestizos la explotación, la miseria, eran ya insoportables; por lo que la guerra de independencia se justificaba. Hoy, muchas de las situaciones de miseria y explotación que provocaron el grito de Dolores, doscientos años después, todavía siguen estando presentes (Márquez, 2010).

Por otra parte, concuerdo con Márquez cuando dice en su investigación, que no trata de juzgar hechos del pasado, si no, más bien de estudiar procesos históricos, su importancia, los beneficios y las consecuencias que tuvieron a largo plazo para nuestro país. Empero, este trabajo está dirigido hacia tres aspectos importantes, los cuales ya hemos estado revisando en otros apartados: la alimentación, las enfermedades más comunes y sus métodos naturales curativos; los cuales sigue siendo parte de nuestro presente, de nuestra cultura, tradiciones, folclor en su más amplio significado; puesto que lo hispano se fusionó con lo indígena, creando una rica cultura de la que hoy somos parte y nos distingue como mexicanos, por ende, damos pie con el primer punto.

1.3.1. Agricultura y gastronomía en las comunidades indígenas

Al ser México un país con una muy buena tierra para cultivar, obviamente que los españoles no desaprovecharon esta oportunidad para comenzar a sembrar sus productos a los que estaban acostumbrados. Para ello en el siglo XVI, Treviño et al. (1998) comenta que se comenzó a impulsar las licencias para la introducción de los cultivos en América en cantidades mayores. Pronto hubo caña de azúcar, uvas, trigo; también vacas, cerdos, ovejas y cabras.

El trigo fue la primera especie que se propago en las fértiles tierras del Valle de Atlixco, Puebla y con él se producía galletas, pan de dulce, además de pastelillos (Rendón, 1997; citado en Niembro & Téllez, 2012). Buenrostro y Barros

(2001) mencionan que en las Islas del Caribe sembraron diversas semillas que después recogieron rábanos, lechuga, coles, borrajas, calabazas y pepinos; los cuales contenían un sabor muy peculiar, que hasta los propios españoles reconocían jamás haberlos comido en ningún otro lugar como este, tan rico. Treviño et al. (1998) añade, que los indígenas posteriormente aprendieron a utilizar la caña, las hojas, como pastura para el ganado. El frijol y el chile se introdujeron también en la alimentación diaria en toda la sociedad. El maguey se siguió cultivando para la obtención del pulque; sus fibras secas se utilizaban para elaborar cuerdas, mientras que de su pulpa se fabricaban un papel grueso; de sus espinas, agujas y clavos.

Por su parte Román et al. (2013) amplifica la investigación de estos dos autores (Buenrostro & Barros, 2001; Treviño et al., 1998), señalando otras legumbres, frutas y animales introducidas como: el arroz, garbanzo, judías, lentejas, manzanas, melocotones, peras, el ganado vacuno, caprino, porcino, ovino, gallinas, así como sus huevos.

Empero, los indígenas tenían ciertos problemas para la adaptación de la nueva agricultura, García (2010) explica estos problemas, obstáculos y consecuencias; los cuales se remontan en 1550 donde los cambios demográficos eran notables, sobre todo en las zonas costeras que lucían como desiertos, al grado de perder mucho de su organización, rasgos culturales o cualquier protagonismo económico que pudieran haber tenido. El caso más dramático fue el de la provincia de Acalán, al suroeste de la Laguna de Términos, que había sido una región activa a través de la cual se tejían redes de intercambio que abarcaban toda el área maya: a la mitad del siglo luce disminuida; cinco décadas después desbaratada y despoblada.

El paisaje cultural (sobre todo el rural), menciona García, sufrió un cambio llamativo, pues por todas partes quedaban testimonio de lo que ocurría: moradas

vacías, tierras abandonadas, caminos cerrados por la vegetación, terrazas erosionadas, canales azolvados, huertos y chinampas en desuso. Aunque los españoles todavía no ejercían gran presión sobre la tierra, su presencia se dejaba sentir de manera indirecta. Los primeros en aprovecharse de muchos de estos lugares abandonados provenían del otro lado del Atlántico, expandiéndose con rapidez en América, pero no fueron personas sino reses y ovejas. El ganado impuso un dominio a menudo *depredador* sobre su nuevo entorno ambiental, propició cambios culturales, no sólo por el consumo de carnes que se popularizó de manera casi inmediata, sino porque esos animales nunca vistos se asociaban con símbolos y valores que irrumpían agresivamente en el mundo mesoamericano.

Por otro lado, en la cocina mexicana se empezó a utilizar y a generalizar el uso de la manteca de puerco, así como el aceite de olivo, la introducción de vinos, la destilación de los productos derivados del agave. A esto se añadió la influencia asiática proveniente de la Nao de China que venía de Manila, introduciendo las hierbas y especies tan saboreadas en nuestros platillos (Román et al., 2013). Las cuales señala Buenrostro y Barros (2001) son: el clavo, la pimienta, la canela, la nuez moscada. Conforme los españoles tuvieron mejor posición económica, gracias a la explotación de las minas con mano de obra indígena y esclava, muchas de las especias de Oriente se quedaron aquí. Con la Nao llegaron los mangos, los plátanos, el arroz, el tamarindo, la técnica para hacer licor de tuna; también tazones, cajas, charolas laqueadas, platonos, botellas de porcelana, que adornaron las casas de peninsulares y criollos.

No sólo Asia y Europa enviaron mercancías, sino que sirvieron como puntos de difusión de los productos americanos como el maíz, la vainilla, la papa, la calabaza, el jitomate, el chile, el guajolote, el achiote, el cacao. Recibieron también plata y granada del carmín -llamada grana cochinilla-, que eran

consideradas como una gran riqueza. Muchas de estas mercancías llegaban hasta la capital de la Nueva España (Buenrostro & Barros, 2001).

En esta etapa se inicia la cocina novohispana, creándose principalmente en las cocinas de los virreyes y en los conventos. Dicen Buenrostro y Barros (2001) que, en el convento de San Lorenzo de 1628, encontraron en sus listas de compras, con frecuencia frijoles, chiles, tomates, pepitas de calabaza, nopales, fanegas de maíz, calabaza, camote, que conviven con acelgas, zanahorias, lentejas, habas, ajonjolí, queso, manteca, así como el tocino.

No será extraño descubrir que todo lo que se aprendía y se creaba nuevo, viniera de los conventos. Por tanto, Niembro y Téllez (2012) indica que unas de las riquezas gastronómicas mexicanas lo fue el chocolate, a través del tratamiento del grano del cacao. Sin embargo, este ya existía, solo que era hecho de agua con un proceso especial a base de molinillo, del cual se deleitaban los reyes nahuas y la nobleza; después paso a ser procesado en los conventos mezclado con leche. Como podemos darnos cuenta, el chocolate es resultado de un mestizaje que vendrá a ser más adelante uno de los condimentos de un guisado por demás castizo y mestizo: el mole.

De acuerdo con estos autores, el mole vendrá a ser parte de esa mixtura y vivo ejemplo de la transición de épocas y estilos, así como del mestizaje culinario; ya que, para hacer un buen mole se requiere de productos como el chocolate, el guajolote, el clavo, la canela, los cuales provenían de los hispanos. Cabe señalar, que nuestros antepasados ya contaban con su propio mole, un guiso líquido llamado *mulli*: una salsa propia de los nahuas en la que se combinaban varios chiles, maíz, trozos de carne; por tanto, se dice que el mole es descendiente mestizo del *mulli*, uno de los guisos más perfumados, resplandor de aromas y sabores coloniales.

Además de estos guisos tan deleitosos, en los monasterios con ayuda de sus habitantes, preparaban golosinas, alimentos sofisticados y deliciosos productos que ofrecían o preparaban para las buenas mesas, las de la nobleza e aristocracia novohispana (Taibo, 2003; Leefmans, 2009; citados en Niembro & Téllez, 2012). Por si fuera poco, encontramos otra golosina deliciosa de aquel tiempo, unos pastelillos de masa cual hojaldre de origen francés llamados buñuelos, que hasta la fecha existen en diferentes presentaciones. Otros platillos eran los chiles en nogada, el mixiote de guachinango en salsa de xoconostle al pulque (Zagal, 2007; citado en Niembro & Téllez, 2012).

Por último, Ricardo Rendón (1997; citado en Niembro & Téllez, 2012) nos habla sobre las riquezas gastronómicas aportadas por estas fortalezas coloniales, las haciendas, siendo un vivo reflejo de la riqueza y variedad de platillos que posee la cocina tradicional mexicana, fruto de las aportaciones españolas e indígenas, multiplicada en estilos y características a lo largo de las diferentes regiones del país. Además de producir carne, también se beneficiaban de los derivados de los animales, como los lácteos; para que esto fueran de mejor calidad, en algunos casos, el hacendado mandaba del extranjero a expertos en innovaciones, como el caso de los quesos.

Empero, la gastronomía en las haciendas no era la misma para todos: los peones comían frijol, arroz, maíz chile y tortillas; si bien les iba, en algunas haciendas más benévolas se les servía porciones de carne y leche (Rendón, 1997; citado en Niembro & Téllez, 2012). La hacienda mexicana aportó una gran cantidad de productos que llegaron a intercambiarse debido a las primeras comunicaciones a la apertura de las primeras de ferrocarril donde transportar la materia prima a la hacienda; de regreso lo que producía para exteriorizarlo a los mercados regional y nacional (León, 1979; citado en Niembro & Téllez, 2012).

Por si fuera poco, Buenrostro y Barros (2001) señalan los primeros recetarios de esta época, entre ellas se encuentra el de Sor Juana del siglo XVIII, el libro de Doña Dominga de Guzmán un recetario familiar; también se encuentra el libro de guisados caseros y el Recetario mexicano anónimo, publicado por Enrique Asensio. Asimismo, en el Archivo General de la Nación se encuentra un recetario fechado en febrero de 1791, al cual le perteneció a un fraile cocinero que permite conocer la dieta de las fiestas religiosas.

En esta misma línea, la composición de las distintas recetas permite apreciar la variedad entre la cocina española y la indígena de ese tiempo; algunas parecen tomadas de libros peninsulares como el de Martínez Montañón, Ruperto de Nola o el de Juan de la Mata, que fueron conocidos por las mujeres españolas y criollas. Suelen ser platillos muy especiados, con reminiscencias árabes; en los que se usa a menudo la pimienta, el clavo, la canela, el azafrán, la nuez moscada, las hierbas de olor, el ajo y la cebolla (Buenrostro & Barros, 2001).

Entre las carnes a menudo hay jamón y tocino, se cuentan el carnero, la res, el pato, la gallina. La repostería incluye de modo recurrente almendras, piñones, nueces, almíbares, leche, huevo, canela; además de marquesotes, bizcochos, mamones. Algunas recetas agregan a las preparaciones españolas ingredientes mexicanos. Los más frecuentes son jitomate, chile de diversas clases, aves originarias, camote, chayote, papa, frijol; diversas frutas como piña, mamey, guayaba, guanábana. Entre los condimentos aparecieron el epazote, la pimienta de tabasco, el achiote. Las semillas más usadas son el maíz y la pepita de calabaza. Como levadura se usan el tequesquite y el pulque (Buenrostro & Barros, 2001).

1.3.2. Las nuevas bebidas destiladas en México

Como hemos redactado en subcapítulos anteriores, nuestros antepasados sí contaban con sus propias bebidas, algunas calientes otras refrescantes o bien

embriagantes, que sin duda acompañaban ciertos alimentos u eventos importantes.

Por tanto, de todo ello se obtienen una variedad de bebidas que van desde el chocolate, tés de hierbas, atoles, cacao molido y entablillado mezclado con leche o agua – según el gusto o el poder adquisitivo-, hasta las alcohólicas como aguardiente de variedad, mezcal y tequila; sin olvidar el pulque para los peones de la hacienda. Otras de las bebidas deliciosas es el rompopo creado en el siglo XVII y que se disfruta como un deleite. Mientras que el aguardiente era realizado de forma múltiple como el de caña, de tuna, de membrillo, de fresa o nanche; así como la sidra en la zona poblana (Rendón, 1997; citado en Niembro & Téllez, 2012).

En este breve apartado hablaremos de las bebidas destiladas que se producían y consumían en Nueva España, conocidas con el nombre genérico de aguardientes que resultaban desconocidas en el mundo prehispánico, puesto que, fueron los españoles quienes introdujeron los primeros alambiques para la destilación en el siglo XVI.

Respecto a los conocimientos obtenidos de los indígenas, surge una combinación junto con la de los españoles, creando así nuevas bebidas; por ejemplo, tenemos un licor llamado *motolinía* hecho mediante el conocimiento de la mezcla o corazón del maguey, al que dicen llamaban *mexcalli*; a decir de los españoles, era rendible y saludable. Esta bebida, sometida a un proceso de destilación se conocía en la época colonial como *vino mezcal* (Lozano, 2007).

Asimismo, se encuentran varias clases del mezcal, las cuales aborda Lozano (2007) en su artículo, entre ellas están: 1) *Mezcal corriente*, el cual se extraía por alambique del conjunto de agua y maguey chaparro cocido, que nombran en la Mixteca *yahuitzingu*, fermentado antes en cueros, al que solía agregársele timbre y pulque blanco. 2) *Mezcal flojo o de cola*, era el mismo que el anterior, con

la diferencia de ser de la segunda resacada. 3) *Mezcal de pulque* se obtenía al extraer por alambique, porción de pulque tlachique y miel de piloncillo fermentado en cueros. 4) *Vino mezcal de Guadalajara* se conocía como el licor que se hacía con agua común, miel, cabeza del maguey; nombrado mezcal fermentado en cueros y extraído por alambique.

No obstante, Suárez (1998) argumenta que el vino ya se conocía en España desde tiempos inmemorables; que poco a poco con los años fue mejorando, siendo este líquido para el siglo XV, un complemento indispensable de la dieta española por ser alimento, medicina y reparador de fuerzas. En México, el consumo de vino se inició con la colonización española; puesto que el mismo Hernán Cortés nunca viajaba sin que faltara esta bebida. Asimismo, mientras se transportaba de España a México la semilla, se dice que en nuestro continente si había uva, la cual era silvestre pero comestible, de muy buen sabor; afirmaba el cronista Gonzalo Fernández de Oviedo. Sin duda, podemos encontrar los primeros lugares dedicados a este cultivo, entre ellos sobresalen el Valle de Atlixco, Puebla y Yautepec, Morelos; posteriormente Querétaro y Santa María de las Parras, hacienda del Rosario, en Coahuila, donde se sospecha pudo haber sido las primeras bodegas vinícolas de Nueva España.

La *mistela*, señala Lozano (2007) era una bebida agradable hecha con aguardiente, ya fuera de uva, de caña o mezcal, al que se agregaba agua, azúcar, anís, limón, canela o algún otro aroma. Tanto el mezcal como el chinguirito fueron las bebidas destiladas de mayor consumo entre la población novohispana y por lo tanto las más prohibidas y perseguidas. Ambas eran igualmente perjudiciales a los ojos de las autoridades; no obstante, con el tiempo fueron aprobadas, argumentando que el vino-mezcal no era tan dañino a la salud, antes bien muchos médicos certificaban su bondad; pero esta aprobación fue otorgada, sobre todo por los beneficios que brindaba económicamente este producto, entre ellos

obtener licencia de vender, su comercio, la obtención de ganancias para la construcción de obras y servicios públicos.

1.3.3. Infección, transmisión y nacimiento de nuevas enfermedades

Durante este periodo, se pudo obtener información muy valiosa sobre el siglo XVI y XVIII, entre las enfermedades que más se mencionan son las epidemias, puesto que estas terminaban con miles de vidas indígenas, españolas y de esclavos africanos. Cabe señalar, que del siglo XVII no se encontró información específica sobre los acontecimientos que buscamos; en este propósito, los autores mencionados a continuación, señalan en este siglo, algunas epidemias u enfermedades que no resultaban ser ya mencionadas, no obstante, se toma en cuenta.

Empero, a lo largo de estos tres siglos seguían apareciendo un sin número de enfermedades que se seguían trayendo de los más recónditos lugares, viejas y nuevas enfermedades aparecían o desaparecían dependiendo del estrato social, la estación del año, la situación económica. La estrategia política también influía directamente para la aparición y propagación de enfermedades, ante la carencia de una sanidad pública eficiente, la aparición de epidemias se convertía en grandes catástrofes sociales que golpeaban no sólo a la población más desprotegida, como era la indígena, lesionada por carecer de inmunidad antiviral y antiinfecciosa sino, también por las carencias materiales a las cuales estaban sometidas desde todas las etapas de su vida (López, 2012).

Ante estos hechos y circunstancias, señala Pamo (2006) propiciaban el rápido despoblamiento indígena una vez establecidos los colonos, puesto que la mala alimentación y el hambre a causa del despojamiento de sus tierras, el trabajar inhumanamente en las minas, las frecuentes contiendas, además de la poca higiene contribuyeron a una enorme morbilidad y mortalidad entre los habi-

tantes americanos. A partir de estas causas, Mandujano, Camarillo y Mandujano (2003) explican que los españoles se vieron en la necesidad de traer gente de otros lados; pues bien, esto se debe a que los indios eran explotados exhaustivamente por la codicia de los hombres, por ende, algunos de ellos hacían que los indios trabajarán sin descanso, o bien no les daban bastante de comer; por ello muchos de los cuales, en las oportunidades que tenían se quitaban la vida con veneno, otros se ahorcaban con sus propias manos y los otros se contagiaban de alguna enfermedad, entre ellas la viruela.

Al escuchar esto, me parece que nos podemos dar una idea de la vida tan miserable que llevaban los indígenas, por tanto, los españoles en su desesperación por la falta de mano de obra se vieron en la necesidad de traer al hombre negro, el cual resultaba ser accesible, económica y en apariencia inagotable. Sin embargo, no contaban que sería un nuevo actor en el escenario de las enfermedades, un nuevo portador de terribles padecimientos que aniquilan, debilitan al blanco y al indio por igual. Las embarcaciones llenas de esclavos no sólo transportaban crueldad o sufrimiento humano, sino también, las semillas de terribles epidemias y pandemias. Los padecimientos que trajo el negro se volvieron endémicos en el Nuevo Mundo; desde entonces, han sido de primordial importancia en la historia (Mandujano et al., 2003).

Posteriormente, los portadores de las siguientes epidemias y pestes serían a causa de los piojos, pulgas, aire; así como, las condiciones en las que vivían, carentes de ventilación, agua y drenaje. Aparte de esto, el bajo nivel adquisitivo además del hambre ancestral, contribuían a la rápida contaminación masiva y demoledora. Los factores más importantes en relación con las epidemia, según para Mandujano et al. (2003) fueron: 1) número de años en que la enfermedad no se presentó; en el caso de inmunizar a algunas generaciones de la población; 2) estado nutricional de la población, que dependió de las variaciones del precio del maíz y las clases sociales; 3) mes del año en que se desarrolló la

enfermedad y tipo de clima, pues una epidemia que aparecía durante la sequía o el calor era más cruel y duraba más, así como su presencia antes o después de la cosecha; 4) grupos de edad que afecta.

A continuación, en la siguiente tabla (1) se ha clasificado las epidemias que se desataron durante el siglo XVI rescatadas del trabajo de Mandujano et al. (2003):

Tabla 1

Epidemias en el siglo XVI

AÑO	ENFERMEDAD	DESCRIPCIÓN
1520	Viruela	Se desata la viruela dejando a su paso miles de indígenas muertos, ya que estos tenían la costumbre de bañarse en aguas calientes tanto sanos como enfermos, lo cual propiciaba a que se contagiaran y los ya enfermos murieran; asimismo los sanos que cuidaban a sus enfermos terminaban igual y después morían de hambre ya que no había quien cuidara de todos ellos.
1531	Sarampión	Esta no fue tan drástica como la enfermedad anterior, no obstante, este autor no menciona porque fue el contagio.
1545	Tifus exantemático (tabardillo)	Para esta enfermedad paso mucho tiempo para dar un diagnostico a las personas, sin embargo, por los síntomas descritos se pudo llegar a esta conclusión; esta dejo a su paso más de 80 mil enfermos.
1576	Enfermedad no identificada.	Esta se desencadena en Tepéilhuitl, los síntomas son abscesos de granos que los cubren por todo su cuerpo e inclusive el daño se podía notar en la cara ya que dejaba marcas, otros quedaban ciegos y otros morían.
1588	Carestía de comida	Más que una epidemia, muchas personas murieron por escasez de maíz, por la peste y hambre en Tlaxcala, Tepeaca y el Valle de Toluca.
A fines de 1595 y principios de 1596	Epidemia Mixta	Consistió en sarampión, paperas y tabardillo, que sin alcanzar la gravedad de los <i>cocoliztles</i> produjo profundos estragos. Asimismo, encontramos otras enfermedades epidémicas, como son las eruptivas (rubéola, pitiflor, erisipelas, vejigas, paperas), pulmonares (tos ferina o tos chichimeca, neumonía, pleuresía, tabardillo o tifo exantématico) y gastrointestinales (disentería, diarrea, seguidillas) tercianas o cuaternarias, fríos y calenturas y, por último, una que denominaron "la bola" por la cantidad de enfermedades conjuntas que se presentaron resultantes de una grave crisis agrícola.

Nota. Fuente: Mandujano, S.A., Camarillo, S.L., y Mandujano, M. (2003).

Además de las enfermedades propiamente dichas, en el siglo XVIII hubo otros malestares que se pueden enfocar desde el punto de vista social, como la embriaguez que estaba muy difundida entre la población indígena; causando daños físicos (como los hepáticos u nutricionales), y espirituales. Asimismo, la desnutrición, los cambios estacionales, desencadenaban severos brotes de neumonía o mal de costado; mientras que el hambre, la suciedad y el hacinamiento preparaban el terreno para que los piojos y las pulgas ocasionaran catastróficas epidemias de tifo en la zona central del virreinato de la Nueva España. En la temporada de sequía eran frecuentes la diarrea, el miserere, la disentería, la tifoidea (Lugo, 2005; citado en López, 2012).

En lo que respecta con estos tres siglos se mencionan otras enfermedades por los siguientes autores, los cuales ya hemos estado mencionando, ellos son Pamo (2006); y Mandujano et al. (2003) los cuales, siguen mencionando varios padecimientos, sin referirse a un año específico en los que aparecieron; pero encontrándose ubicadas en este periodo, que sin duda alguna, también dejaron estragos en América, estas son: la varicela, la tos convulsiva, la difteria (garrotillo), la malaria, la fiebre amarilla, la peste bubónica, la lepra, paludismo, amibiasis, filariasis, gripes hemorrágicas, icteroespiroquetosis; la diarrea y disentería resultaban frecuentes además de mortales; la neumonía, abscesos pulmonares, pian, resultaban también frecuentes y graves; el tétanos, enfermedades venéreas (como la sífilis), el helmintiasis, la anquilostomiasis caquéctica se consideraban raros y a la vez muy comunes. En cuanto a la letargia o tripanosomiasis (considerada la enfermedad del sueño) llegó a este continente; sin embargo, no pudo adaptarse porque aquí no existe la mosca tse-tsé, su insecto vector; al igual que la fiebre amarilla, se dice que no pudo haber existido durante los primeros 150 años de colonización, debido a la ausencia del mosquito transmisor.

Posteriormente, se fueron buscando métodos de curación y prevención para aquellas enfermedades; en lo tocante, del trabajo de López (2012) podemos rescatar que algunos pensadores tomaban en cuenta referencias meteorológicas y estacionales, entre ellas la primavera y el otoño. También se empezaba a definir lo que era sano e insano, las normas de lo salubre e insalubre; por lo tanto, el médico completaba su diagnóstico y su pronóstico con un criterio olfativo; es decir, el olor que despedía el enfermo, su aliento, en el caso de tener heridas con pus, esto permitía saber si se abusaba de algún tipo de alimento, o si habitaba en un ambiente pantanoso o infectado. Es en este momento de la historia donde abundaban los catálogos de semiología olfativa, se olía y se diferenciaban los olores provenientes de los sudores, la orina y las heces, de los esputos, de las úlceras gangrenosas, llagas y ropa de los enfermos. Se hizo clara la diferencia de olores derivados de la tisis, de la disentería, de fiebres pútridas, de los males de leche de las parturientas, el olor a ratones caracterizado por personas reclusas en cárceles u hospitales se coincidía que el peor de los olores era el relacionado con el escorbuto.

En este sentido, fueron múltiples las prácticas para sanear el aire; todos los lugares donde se estancaban o inmovilizaban los desperdicios de cualquier naturaleza eran objeto de vigilancia para evitar que se generaran pestes u otras enfermedades generadas por los miasmas. Una forma de combatirlos y efluvios fue la desodorización del ambiente, con la colocación de ahumadores, sahumeros de resinas, hojas o especias colocados en las calles, en el interior de las casas, edificios; esto era poner en práctica la función terapéutica de los olores, los cuales ocupaban un amplio lugar en la farmacopea de la época, no así en las casas humildes, por ejemplo, la de los indígenas. La fumigación con sustancias olorosas formaba parte fundamental de la terapéutica del siglo XVIII. La fuerza de los perfumes y su poder de penetración fue puesta en práctica para curar males de matriz como la amenorrea. Se pensaba que el humo de polvos cefálicos fortificaba

al cerebro, mientras que la fumigación con astringentes detenía los problemas del catarro. En su momento fueron moda, las almohadillas rellenas de plantas con flores aromáticas para aminorar la melancolía; debido a esto, se creía que la fumigación con cinabrio curaba la viruela (Corbin, s/a; Rodríguez, 2006; citados en López, 2012).

Sin embargo, señala López (2012) que, durante las epidemias, las personas recurrían a los hospitales para albergar a sus enfermos, cuando la capacidad de estos estaba limitada, los llevaban a los templos, conventos o vecindades. Aunque, estos lugares también se prestaban para seguir propagando la enfermedad y el virus, debido a las provisiones recogidas de las calles: entre ellas comida, ropa, tapetes de bajo precio, rematados o regalados y recibidos por la gente que trabajaba como auxiliar sin tener conocimiento de las condiciones en que se encontraban los donativos; por ejemplo, donaban ropa de algún fallecido a la gente sana o a los mismos contagiados, por ello no se podía notar ninguna mejora en los enfermos. No obstante, todo esto impulso a la ciencia, al desarrollo del estudio humano para así crear instituciones que atendieran a toda la gente necesitada, desamparada y enferma; en el siguiente apartado veremos los avances que se obtuvieron, así como el primer hospital que se inauguró.

Por su parte, Mandujano et al. (2003) argumenta que la ciencia médica buscó afanosamente remedios a estos males, y sólo a mediados del siglo XVIII se lograron los beneficios de la vacuna antivariolosa, introducida en México por el doctor Balmis. Otras enfermedades como el tifo, la fiebre amarilla y el paludismo fueron desapareciendo paulatinamente muy avanzado en el siglo XIX.

1.3.4. La medicina como Institución

Sabemos que los españoles al llegar a México comenzaron a hacer escritos sobre la forma de vivir de los indígenas, entre ellas se obtuvieron compilaciones de libros, conteniendo información muy valiosa sobre la comida, así como de las

enfermedades y los métodos de curación, entre otras muchas cosas que hacían nuestros antepasados. Asimismo, nos dice Pamo (2006) que los españoles al proveer de mejor tecnología nos trajeron la medicina española que no era, más que una atrasada medicina europea medieval. Esta realmente era una medicina galénica o hipocrática mejorada con algunas influencias árabes, que consistía en tomar el pulso, la orina, de prescribir purgas, sangrías, además de triacas. No obstante, esta medicina no pudo ser mejor que la medicina prehispánica; aunque la medicina europea traía consigo estas combinaciones, debió ser poco efectiva en lo que se refiere a modificar sustancialmente la evolución o curso natural de las enfermedades. Sin embargo, se reconoce que combinación entre la medicina europea y la hispánica tuvieron un gran efecto placebo con sus prácticas, siendo la segunda, la mejor por disponer de una variada provisión de plantas medicinales.

En este mismo sentido, Pamo afirma lo anterior, comentando que existió otro tipo de medicina paralela a la oficial o española de mayor arraigo y extensión que ella; las prácticas curanderiles de los indígenas. Sus curanderos, fieles a la tradición oral de sus antepasados, siguieron ejerciendo su práctica entre los indios a pesar de las persecuciones de las autoridades políticas y religiosas. El rico herbario medicinal estuvo a su favor, algo que los españoles no desdeñaron, pues una de las primeras actividades nobles, fue el remitir el uso de plantas con propiedades curativas, según los nativos, a Europa. Como ya se señalaba, estas prácticas resultaban ser mejor que las extranjeras, pero con el tiempo fueron disminuyendo los conocedores de estas prácticas curativas naturales, que hoy en día se intentan rescatar; por ende, reconozcamos el enorme esfuerzo de los que proveían los cuidados de la salud, llámense: doctores, cirujanos, sanadores o curadores, los cuales contaban con los conocimientos, procedimientos y supuestos remedios desempeñando el objetivo de ayudar al otro a recuperar su salud.

Por otro lado, las enfermedades al afectar tanto a indios como españoles se vieron en la necesidad de establecer centros de atención médica como: hospitales, casas de reposo, refugios y asilos. Estos locales se establecieron, diferenciando el género (varones/mujeres), el origen (españoles, indios, negros) y el oficio (militares, religiosos, marinos) (Pamo, 2006). Para ello, surgen los siguientes hospitales, de los cuales López (2012) refiere en su trabajo una lista de todos ellos, donde también indica el nombre, año y la especialidad de cada uno; cabe señalar, que la Tabla 2 fue modificada y ordenada por el año en que se fundó cada hospital.

Tabla 2

Relación de algunos hospitales de la ciudad de México durante el periodo virreinal

HOSPITAL	FUNDACIÓN	CIERRE	POBLACIÓN ATENDIDA Y ESPECIALIDAD MEDICA
Hospital de la Purísima Concepción y Jesús Nazareno	1524		Conquistadores y sus descendientes. Españoles con solvencia económica y nobleza indígena. Todas las enfermedades excepto lepra, sífilis y dementes.
Hospital Real de San Lázaro 1	1524	1528	Población general. Hombres y mujeres. Mal de San Lázaro (lepra) y mal de San Antón (llagas).
Hospital Real de Naturales	1531	1822	Indígenas del reino (incluidos los filipinos). Todas las enfermedades excepto, lepra, sífilis y dementes.
Hospital de Santa Fe de México	1532	1794	Indígenas del centro del reino. Todas las enfermedades excepto, lepra, sífilis y dementes.
Hospital del Amor de Dios	1539	1786	Población general. Hombre y mujeres. Sífilis, mal gálico y bubas venéreas.
Hospital Real de San Pedro o de la Santísima Trinidad.	1557	1821	Población general. Hombres y mujeres. Todas las enfermedades excepto, lepra, sífilis y dementes.
Hospital de San Hipólito	1567	1842	Población general. Mujeres dementes.
Hospital Real de San Lázaro 2	1572	1862	Población general. Hombres y mujeres.
Hospital Real de la Epifanía y Nuestra Señora de los desamparados. San Juan de Dios.	1582	1821	Población general, mulatos y negros libres. Hombres y mujeres. Todas las enfermedades excepto, lepra, sífilis y dementes.
Hospital de Nuestra Señora de Montserrat	1590	1821	Población general. Hombres y mujeres. Peste.
Hospital de San Antonia Abad	1628	1819	Población general. Hombres y mujeres. Todas las enfermedades.
Hospital de la Inmaculada Concepción. Terceros de San Francisco	1650	1843	Hermanos de la orden de San Francisco. Todas las enfermedades excepto, lepra, sífilis y dementes.
Hospital del Divino Salvador	1689	1821	Población general. Mujeres dementes.
Hospital de Belem	1694	1820	Población general. Hombres y mujeres. Todas las enfermedades excepto, lepra, sífilis y dementes.
Hospital de San Andrés	1779	1910	Población general. Hombres y mujeres. Todas las enfermedades excepto, lepra, sífilis y dementes hasta 1787 que los atendió.

Nota. Fuente: Adaptado de Muriel, J. (1956). *Los Hospitales de México*. UNAM; citado en de López, 2012.

De igual manera, se tuvo que preparar a las personas para poder brindar estos servicios de atención médica, surgiendo las primeras Universidades; aunque no estoy segura que fue primero el hospital o la carrera de medicina; no obstante, por el dato que proporciona Orozco (1991), parece ser que fueron los hospitales; argumentando que, en el año de 1536 el Obispo Zumárraga fundó el Imperial Colegio de Santa Cruz de Santiago Tlaltelolco, de educación superior, en los que distinguidos maestros como Fray Andrés de Olmos, Fray Juan de Torquemada y el eminente historiador, investigador, etnólogo y lingüistas, Fray Bernardino de Sahagún; enseñaban latín, retórica, filosofía, música y medicina.

En este mismo sentido, frailes agustinos y franciscanos fundaron escuelas para niños criollos en Xochimilco, Tacámbaro, Acolman, Actopan, Puebla, Ixmiquilpan, además de otros lugares, siendo muy famoso el Colegio de Tiripitío en Michoacán, en donde se enseñaba teología, arte, filosofía y medicina; pero en 1531 desapareció este centro docente, porque sus profesores pasaron a ser el pie fundador de la Universidad de México. Luego, a instancias del Padre las Casas, el Obispo Zumárraga y el Virrey Mendoza, en 1551 se expidió la cédula real, firmada por Carlos V, que fundo la Real y Pontificia Universidad de México, con los mismos privilegios que la de Salamanca; esta fue inaugurada hasta el 25 de enero de 1553, ya siendo Virrey Don Luis de Velasco, Padre. En la nueva Universidad se estudiaba: latín, retórica, dialéctica, derecho civil y canónico, sagradas escrituras, teología, filosofía, matemática, medicina e idiomas nativos. En ellas se obtenían los títulos de bachiller, licenciado y doctor (Orozco, 1991).

Finalmente, de todo lo que se iba y seguía mejorando, creando o descubriendo en la medicina se documentaba, obteniendo así, principales obras que fueron escritas en la Nueva España, según indica Ocaranza (1995) obteniendo las sucesivas obras, en los siguientes tres siglos:

Siglo XVI

- Primera y más antigua impresión, titulada *Opera medicinalia* de Fransico Bravo Orsunesi de 1570.
- *Summa y Recopilación de Chirurgia con un Arte para sangrar muy útil y provechosa*, por el maestro Alonso de López.
- *Summa y Recopilación de Chirurgia con un Arte para sangrar y examen de barberos*, por el maestro Alonso López de Hinojoso. En México, casa de Pedro Balli. Año de 1595.
- *Tractado Breve de Chirurgia y del Conocimiento y cura de algunas enfermedades*, por el padre agustino Fray Agustín Farfán, guardado en la Real y Pontifica Universidad de México.
- *Tratado breve de Medicina y de todas las enfermedades*, por Fray Agustín Farfán, impresa en la casa de Pedro Ocharte en el año de 1592 y dedicada al virrey don Luis de Velasco, el Mozo.
- *Primera parte de los problemas y secretos maravillosos de Indias*, por el doctor don Juan de Cárdenas, impreso en la casa de Pedro Ocharte en 1591.
- *Secretos de Chirurgia, especial de Morbo Gálico y lamparones y Mirrarchia y así mismo la manera en cómo se curan los indios, de llagas y heridas y otras pasiones, en las Indias...* por el doctor Pedrarias de Benavides.

Siglo XVII

- *Verdadera cirugía medicina y astrología*, por el doctor Juan de Barrios, dividida en tres libros e impresa en México por Fernando Balli, en el año de 1607.
- *Sitio, Naturaleza y propiedades de la Ciudad de México. Aguas y vientos a que está sujeta y tiempos del año...* por el doctor Diego Cisneros, impresa en la casa de Juan Blanco de Alcázar, en 1618.

- *Tesoro de la Medicina para las diversas enfermedades*, por el venerable Gregorio López, 1672.
- *Principia Medicinae, Epitome, Et Totius Humanis Corporis Fabrica...* por el doctor Ossorio y Peralta.

Siglo XVIII

- *Florilegio general de todas las enfermedades...* por el hermano Juan de Esteineffer.
- *Cursus Medicus mexicanos...* impreso en México, en la imprenta del Empedradillo en el año de 1727.
- *Compendio medicinal* por don Francisco Capello, impreso en la imprenta Hogal en el año de 1737.
- *Alexipharmaco de la salud...* disertación médico-moral escrita por el bachiller don José Francisco de Malpica Diosdado e impresa en el Colegio Real y Único de San Ildefonso de México en el año de 1751.
- *Epitome perpetuo de los días decretorios que se consideran en las enfermedades...* por don Felipe de Zúñiga Ontiveros, impreso en la imprenta nueva de la Biblioteca Mexicana en 1755.
- *Remedio natural para precaverse de los rayos y sus funestos efectos...* por el bachiller Juan Antonio de Revilla Barrientos, presbítero. Impreso en Puebla, por la imprenta de Cristóbal Tadeo de Ortega Bonilla.
- *Virtudes de las aguas de Peñol reconocida y examinadas por orden de la Real Audiencia...* impreso en México, en la imprenta de la biblioteca mexicana, en 1761.
- *Noticia importante al público, relativa a la epidemia llamada "Matlazáhuatl"*, por don José Antonio de Alzate y Ramírez, impresa en México, año de 1772.

- *Instrucciones que pueden servir para que se cure a los enfermos de viruela epidémicas...* por el doctor José Ignacio Bartolache, Imprenta Matritense, México 1779.

Con estas obras podemos comprobar el gran material que se tenía, así como del avance científico que se buscaba perfeccionar y que hoy en día se ha logrado, sin embargo, la atención humana se ha descuidado; antes, tanto el doctor como los sacerdotes se convertían en aquella persona donde la gente depositaba, no sólo su confianza, sino también, sus problemas del día a día, de las cuales recibían atención y escucha. Actualmente son pocos los buenos doctores que siguen escuchando al pueblo, sus dolencias, sus aflicciones; encontrando verdadera curación a sus enfermedades, mediante la localización del verdadero origen, somatizaciones provenientes del alma; siendo la escucha el mejor instrumento y medicina del doctor para poder sanarnos.

Para dar por concluida esta época, podemos decir que las semillas nuevas plantadas de flora y fauna, emergidas de esta tierra bondadosa, ofrecían sus frutos a su máximo esplendor, con un sabor muy peculiar que cautivaba el paladar de los españoles. No obstante, el inadecuado manejo en la cantidad de la reproducción del ganado (ovejas y reses) afectaba el suelo, el ambiente, debido a los cambios culturales por la popularidad en el consumo de la carne, lo cual continúa hasta nuestros días. Sólo que, ahora los animales son los afectados por las condiciones en que el hombre los ha sometido, olvidando que son seres vivos y tratándolos como máquinas de producción por la alta demanda de consumo; sin embargo, la gente desconoce que el producto consumido es de muy mala calidad. Aunque no todo era malo, los nuevos condimentos aportaron nuevos alores, sabor además de textura a los mejorados platillos de la cocina mexicana.

Asimismo, las bebidas también fueron sometidas a una transformación, otras creadas como el vino en México; donde la obsesión de los españoles por

mejorarlas, producir, vender y comercializar era muy ambiciosa, siendo novedosas para la sociedad, se fueron consumiendo sin restricción.

En lo que respecta con las enfermedades y que en la actualidad sería una propuesta a cambiar: es la exhaustiva explotación del trabajador, la desnutrición y la mala alimentación, la contaminación de los ambientes, lo que conlleva a la persona a ser vulnerable a enfermedades, transmisibles, patógenas o psicósomáticas; puesto que el sistema inmunológico del individuo baja, teniendo pocos recursos para hacer frente a los virus, causando una muerte segura.

Respecto a la medicina, se dice que los conocimientos de nuestros antepasados eran más eficaces en contraste con la supuesta medicina avanzada europea, sin embargo, no era más que una atrasada teoría medieval con algunas influencias árabes, siendo hasta la fecha preservada. Por tanto, la invitación en las áreas de oportunidad sobre la medicina actual sería: las medidas higiénicas, las vacunas, el método de diagnóstico e intervención y el trato al paciente. Resultando conveniente e útil en la actualidad; puesto que las instituciones hospitalarias antiguas tenían como objetivo aislar o separar a los enfermos, para tenerlos bajo observación, cuidado y pruebas de tratamiento de aquellos que poseían “conocimiento en la salud”; no obstante, buscaban angustiosamente averiguar el origen de la enfermedad para desarrollar una cura independientemente del método a utilizar, no importando si era doloroso para la persona; el objetivo siempre ha sido la cura, por tanto el entre científicos lavan su consciencia repitiéndose una y otra vez que el “*fin justifica los medios*”.

1.4 Independencia (1810-1821)

Como es sabido, este periodo de la historia mexicana inicia el 15 de septiembre de 1810 y concluye el 27 de septiembre de 1821. Ahora bien, para empezar a comprender esta parte de la historia, comenzaremos por explicar el origen

etimológico de la palabra Independencia, la cual está formada por raíces latinas y significa “*acción y efecto de no estar bajo la voluntad de otro*”.

Sobre esta pista, podemos preguntar ¿de quién o de qué buscaban liberarse los ciudadanos de nuestro país? Bueno, simple y sencillamente de tres siglos de esclavismo, explotación y marginación por parte de los españoles o peninsulares.

En este mismo sentido, Treviño et al. (1998) y Marín (1997) coinciden al explicarnos que la explotación colonial había llegado al máximo, pues la discriminación hacia la sociedad criolla, es decir los indios, negros, mestizos y en general los individuos resultantes de la mezcla de todos ellos, habían llegado a su límite, estallando en diversas revueltas, cuyo propósito buscaban acabar con las diferencias creadas por las leyes en beneficio de un grupo reducido de burgueses.

El trato que recibía la sociedad criolla o también conocida con el nombre de *sociedad colonial novohispana* generó un conflicto social grave; puesto que, la desigualdad económica, injusticia, discriminación, malos tratos, eran cosa de todos los días. Todos ellos formaban parte de una base que sostenía una pirámide donde la cúspide era ocupada por los españoles; los criollos eran discriminados por las demás clases sociales por no dominar el idioma español; despreciados por las condiciones de pobreza y masería en las que se encontraban, entre ellas: la alimentación a base de maíz, frijol, chile; vivían en jacales, dormían en el suelo, sus utensilios domésticos y mobiliario se reducía a toscas vasijas de barro, cestas o costales. La actividad económica a la que se dedicaban era la agricultura y la minería; otros aprendieron un oficio o bien se dedicaban al pequeño comercio o pastorear ganado menor (Treviño et al., 1998).

Referente a los agravios que recibían los indígenas por parte de las autoridades virreinales, se cuentan: despojos, cobros de tributos, diezmos, paternalismo de las leyes indias que los trataban como a niños incapaces,

prohibiciones que lastimaban su dignidad como el uso de ropa determinada para separarlos de la población blanca, la obligación de no traer más de cinco pesos en la bolsa, entre otras. Sin embargo, los que no contaban con ningún derecho eran los negros, traídos a América en calidad de esclavos, marcados por sus dueños con hierro candente uno en el pecho y otra en el brazo. Sus amos tenían sobre ellos el derecho de vida y de muerte, carecían de personalidad jurídica sin poder desempeñar ningún cargo o empleo público; no se les permitía tener casa propia, ni podían usar armas, tampoco tener un oficio y ejercerlo para su beneficio (Treviño et al., 1998).

Por las consideraciones anteriores, podemos ahora comprender la lucha de este nacionalismo criollo, por tener un lugar dentro de la sociedad, un valor, una identidad y el respeto a sus derechos como ciudadanos. Señala Treviño et al. (1998) que todo ello lo pudieron encontrar en la cultura, en el sentido orgulloso de su tierra hermosa, templada y prodigiosa; a las expresiones artísticas, produciendo obras nobles; buscando cimentar su religiosidad, consolidada en la Virgen de Guadalupe y aferrándose a ciertos modos de ser, costumbres u actitudes propias que difícilmente les serán arrebatados.

Es así, como Cruz (2013) en su trabajo nos comparte el siguiente cuadro, donde se puede apreciar el desenvolvimiento de la lucha de la independencia, que a su vez se encuentra fraccionada en cuatro lapsos claramente diferenciados, el cual se muestra a continuación:

Tabla 3*Los cuatro lapsos de la Independencia de México*

FASE	PERÍODO	PRINCIPALES CAUDILLOS	ACONTECIMIENTOS
Iniciación	1810-1811	Miguel Hidalgo Ignacio Allende, Ignacio López Rayón y José María Mercado.	Comienzo, persecución y dispersión de los ideales independientes.
Organización	1812-1815	José María Morelos, Mariano Matamoros, Nicolás Bravo y Hermenegildo Galeana.	Estrategias y defensiva del grupo insurgente. Ofensiva contra las tropas realistas.
Resistencia	1816-1820	Francisco Javier Mina, Vicente Guerrero, Pedro Moreno y el padre Torres.	Rebelión contra el despotismo de Fernando VII, Abatimiento y desorden.
Consumación	1820-1821	Vicente Guerrero, Agustín de Iturbide y Nicolás Bravo.	Conspiraciones e intrigas personalistas. Incipiente formación de partidos políticos.

Nota: En la tabla podemos apreciar el proceso de construcción social importante que surge, el cual tendrá una gran influencia en los siglos posteriores. Fuente: Cruz, B.O. (2013).

Por su parte, Marín (1997) comenta que, al finalizar la independencia, los mestizos fueron los que le dieron un verdadero sentido independiente a la insurrección. Debido a que, un criollo fue el traidor para los peninsulares y los mismos criollos al nombrarse emperador. Salvo Morelos, Guerrero y Mina, los indígenas sólo sirvieron de carne de cañón, tanto de unos como de otros. Puesto que, toda esta revolución, no había traído cambios substanciales para los mexicanos indígenas y mestizos, pero sí para los criollos.

En contraste, con Treviño, et al. (1998) podemos encontrar que Morelos había dictado órdenes determinantes, condenando con la pena de muerte a quien fomentará el odio entre indios, blancos y castas. Asimismo, el 14 de septiembre de 1813, Morelos estableció un gobierno de representación popular; prohibiendo para siempre la esclavitud, estableció una serie de demandas que interpretaban

fielmente el sentido de los mexicanos. Para el 22 de octubre de 1814 se formuló la Constitución de Apatzingán, inspirada en la constitución francesa y en el código que los liberales españoles formularon en Cádiz en 1812. Posteriormente el 24 de febrero de 1821, Agustín de Iturbide daría a conocer el Plan de Iguala, el cual sería aceptado por la mayoría de los jefes realistas e insurgentes, fundamentalmente por conciliar a los dos bandos en pugna y reunirlos bajo un objetivo común: la independencia. Los principales puntos contenidos en el Plan son los siguientes:

Políticos

- La Nueva España es Independiente de la antigua y de toda otra potencia.
- Su gobierno sería monarquía moderna, con arreglo peculiar y adaptable del reino.
- Se ofrecería el trono al emperador Fernando VII o algún otro príncipe de la familia reinante. Este artículo fue modificado mediante el Tratado de Córdoba, dando oportunidad de elegir libremente a otra persona en caso de la no aceptación del monarca o sus familiares.

Religiosos

- La religión de la Nueva España fue declarada católica, apostólica y romana, sin tolerancia de alguna otra.
- El clero secular y regular conservaría todos sus fueros y preeminencias.

Sociales

- Todos los habitantes de la Nueva España, sin distinción alguna, fueron declarados ciudadanos, con opción a todo empleo, según méritos y virtudes.
- Las personas y sus propiedades serían respetadas, protegidas por el gobierno.

A partir de las propuestas que hace Iturbide, es evidente que existe aún un control muy sutil en cada punto para los que la llevarían a cabo y que tendríamos que seguir revisando la historia de México, contrastando los hechos reales, entre ellos sí realmente se respetó el Plan de Iguala; sí los beneficios se veían reflejados en los ciudadanos en su modo de vivir o solamente era un anzuelo para que otros pudieran ejercer el poder; como bien señalaba el autor Marín y que en el trabajo de Treviño et al., (1998) se encuentra en el año de 1822 ha Agustín de Iturbide, aclamado por soldados y parte del pueblo como emperador.

No obstante, en la siguiente época veremos como el entorno político y la gobernabilidad se vuelve evidentemente compleja, pues en los primeros años de nuestra vida autónoma, como nación independiente se ensayarían varios tipos de gobierno: el monárquico moderado (que a su vez se dividía en *iturbidistas*, partidarios de Iturbide con la aspiración de colocarlo en el trono; los *borbonistas*, cuyo integrantes eran los españoles partidarios del absolutismo); los republicanos (antiguos insurgentes, representantes de la clase media y popular); el republicano federal y central, el dictatorial, etcétera. Por desventura, no serían producto de un proceso consensuado ni democrático, sino de convulsiones sociales, revueltas, golpes de Estado, cuartelazos y rebeliones (Cruz, 2013; Treviño et al., 1998).

1.4.1. Inicio de los productos enlatados

Al respecto sobre la historia de la gastronomía en la independencia de México, hemos encontrado poca información al respecto pero muy valiosa; ya que en las siguientes paginas notarán que citaremos continuamente al autor Díaz, pues es, quién en su trabajo: *Historia y patrimonio gastronómico nacional* habla sobre cómo se alimentaba la gente durante este periodo de lucha por la libertad, la manera que buscaban para sobrevivir y los ingenios a inventar para poder conservar su alimento en buen estado. A continuación, mostramos algunos párrafos del trabajo de Díaz (2012) donde nos explica claramente la situación de aquella época:

“Las tropas del cura Hidalgo, por ejemplo, estaban formadas en su gran mayoría por gente pobre del bajo sin mayor preparación militar, viajaban con sus familias completas hacia los campos de batalla. Conseguían alimentos regalados o hurtados en las poblaciones del camino, y las mujeres cocinaban para la propia familia. El campamento rebelde parecía un pequeño pueblo improvisado con tiendas, en medio de las cuales las mujeres molían maíz, echaban las tortillas y si había suerte, cocían ollas de frijoles con chile.

Estos ejércitos en constante movimiento se convertían en una amenaza para la población civil que, con armas en mano, grupos de soldados abarrotaban los mesones, las fondas y las casas de los pueblos o simplemente robaban los animales. También robaban los granos guardados en alhóndigas, tierras, ranchos y haciendas. Mientras que sus mujeres les echaban las tortillas y les preparaban atole o café tres veces al día durante las largas marchas en despoblado, o cuando acampaban esperando el momento de la batalla. Los extranjeros se sorprendían del aspecto de las tropas imperialistas mexicanas en campaña, acompañadas en su marcha por multitud de civiles, gente agregada a la multitud de mujeres que siguen a los soldados mexicanos y que los sirven, no solamente de esposas, sino también de cocineras, lavanderas, etc. Se les llamaba soldaderas y daban junto con las tropas.

Aunque por lo general la población mexicana urbana casi no padeció la escasez de comida por la inestabilidad política, ya que ellos generaban sus propios alimentos, en ocasiones vendían y reabastecían a otros comerciantes o bien los vendedores ambulantes que por su parte seguían a los soldados americanos para poder venderles víveres y alimento, siempre que estos les pagarán

puntualmente. No obstante, el estado de sitio en las poblaciones importantes llegó a causar problemas de abasto, durante el sitio de Querétaro, Puebla y la Ciudad de México en 1867 por las fuerzas liberales, el maíz, la carne, y el frijol, multiplicaron hasta seis y siete veces los precios; los mexicanos comenzaron a atar sus caballos y mulas para ahorrarse el forraje y comer su carne. Y con el mismo fin robaron los animales del ejército. Pronto los imperialistas tuvieron que imitarlos, y sólo quedaron vivos los animales que el ejército necesitaba.

La falta de provisiones crecía en el interior de la plaza diariamente; mataban los caballos para alimentarse y aun los gatos y los perros, valía dos pesos la libra de pan, aunque se hiciera con almidón; se habían acabado el arroz y los frijoles. Se presentaban grandes grupos de mujeres y niños desfallecidos por el hambre todas las mañanas en las calles solicitando con gritos lastimeros que se les dejara salir de la ciudad; otras multitudes pedían tumultuosamente maíz, rompían las puertas de los lugares donde se decía que existían los cereales y no encontraban nada. Por consiguiente, todos estos actos, por parte de las tropas independientes revivieron muchas de las prácticas de abasto y alimentación consolidadas en el siglo anterior. La nueva época empeoró los problemas de abasto que se habían experimentado en menor escala durante el siglo XVIII y llegó a ocasionar largas temporadas de gran carestía de alimentos y hambre, por lo que posteriormente los grandes comerciantes capitalinos presionaron al gobierno mexicano para que decretara una tregua que les permitiera vender carne y harina a los norteamericanos, y hacer de esa guerra un buen negocio". (p. 104-105)

Como podemos notar, en lo antes mencionado, las constantes invasiones y levantamientos hacían difícil la producción además del abasto de víveres; asimismo, los recursos económicos con los que se contaban eran invertirlo en más armamento, en vez de la producción de alimentos y con los pocos productos con los que se contaba se prestaba para lucrar. Así que, cada región del país se encargaba de producir la mayor variedad posible de comestibles para mantener a su población abastecida, entre ellas existían tres grandes zonas productoras: el norte, las costas y el altiplano (Díaz, 2012).

Sin embargo, al momento no era suficiente por lo que se llega una nueva técnica para conservar los alimentos, dato importante que nos aporta la Revista Anuarios de Estudios Americanos (AEA) por parte de Román y Povea (2011) señalando que a principios de esta época empieza a surgir nuevas modificaciones y técnicas en los alimentos, los que posteriormente mejorarán en el siglo XIX y XX. Retomando, el invento para conservar los alimentos surge, como es sabido, de una necesidad del hombre de conservar su alimento; puesto que, al recorrer grandes distancias era frecuente que se toparán con lugares desérticos, además de que la nueva generación ya no tenía la costumbre de comer animales invertebrados, es decir: los chapulines, los huevecillos de las hormigas, alacranes, entre otros; la mayoría estaba acostumbrado a cargar con una porción de alimentos, los cuales terminaban en descomposición. Aunque, comenta Díaz (2012) que cuando los soldados salían a una larga campaña, algunas de las municiones con las que cargaban los españoles y que les podía durar bastante tiempo sin descomponerse eran unas galletas echas con pan de maíz seco y duro, o tiras de carne seca llamadas *charquí* o *tasajo*, además de artículos de uso diario como harina, granos a los que le añadían los frutos que recogían y obtenían de la caza. Sin embargo, los indios solían dejarlos atrás pues podían comer casi cualquier planta, fruto o animal del desierto; pero como

sabemos, los grupos estaban conformados más por criollos y castas que por indios.

Por tanto, entre 1795 y 1810 surge una técnica para conservar los alimentos, creada por el francés Nicolás Appert, ya que su país, en esos momentos se encontraba en guerra, por lo que el gobierno ofrecía una recompensa de 12.000 francos a quién fuera capaz de crear una manera de conservar los alimentos, facilitará su transporte, distribución en el frente y en las poblaciones atacadas (Palazzesi, 2010); después esta misma técnica es replicada en Europa, Estados Unidos y aproximadamente en el siglo XIX en México.

Los alimentos manejados en conservación, indican Román y Povea (2011) eran las hortalizas, legumbres, frutas, productos pecuarios y lácteos; lo que en su tiempo marcó la diferencia no sólo para el abasto de sus ciudadanos y habitantes de las zonas rurales, sino hasta las posibilidades de triunfo o derrota de los ejércitos.

Por lo tanto, en este movimiento de la independencia, la conservación de los alimentos en esos momentos fue algo muy productivo para todos aquellos que conformaban el movimiento, puesto que, podían aguantar más tiempo al frente hasta conseguir su objetivo, un México independiente por los que muchos estaban de acuerdo y se unieron hasta lograrlo.

1.4.2. Legalización y comercio de las bebidas alcohólicas

Continuando con la parte anterior, sobre las bebidas, se mencionaba que las personas habían encontrado en ellas un beneficio económico más que un beneficio por la salud. Para ello, se comenta por Lozano (citado en Abel de la Portilla, 2010) que fue hasta el 19 de marzo 1796 cuando el rey Carlos IV otorgó licencia para su fabricación y consumo de bebidas (reduciendo su precio),

después de todo un proceso de legalización, llevado a cabo durante la segunda mitad del siglo XVIII.

Luego, Moreno de los Arcos (1975; citado en Abel de la Portilla, 2010) menciona que en el Museo Naval de Madrid existe un manuscrito anónimo de finales del siglo XVIII referente a la forma de preparar setenta y siete bebidas, dividiéndose en fermentadas y destiladas como son: el pulque, vino, aguardiente, cerveza, chinguirito, mezcal, tepache, mistela, entre otras (hablando también de sus diferentes variaciones) de las cuales algunas ya se consumían en las diversas regiones de la Nueva España desde los siglos XVI y XVII. Las cuales tuvieron una gran importancia en el consumo cotidiano de los distintos grupos socioeconómicos de la ciudad de México del siglo XVIII, fenómeno social que cuenta con sus propias causas. Entre ellas, se incluye el aumento de pulquerías, vinaterías y demás negocios legales y prohibidos en la capital. Con la finalidad de satisfacer la demanda de las clases pobres urbanas, las bebidas alcohólicas (como el pulque, tepache y aguardiente) podían comprarse en cualquier parte de la ciudad, calles, plazas y soportales, sin importar el tiempo.

De hecho, también ya se realizaba la transportación de estas, habiéndose convertido en una bebida esencial; Díaz (2012) argumenta que, en la zona central de nuestro país, aparte de haber desarrollado una cocina propia muy sofisticada y completa, siempre se mantuvo bien abastecida de víveres. Por ejemplo, no faltando en México, Puebla o Guadalajara, aceites o vinos españoles. Mientras que en la zona céntrica los productos más importantes eran el cacao, la azúcar, la vainilla, el café y el pulque.

Sin embargo, esta situación se fue saliendo de control por el ingreso que se generó, así como las demandas que empezaban a surgir, puesto que, a fines del siglo XVIII, Hipólito Villarroel (citado en Abel de la Portilla, 2010), miembro español de la administración colonial, realizó una denuncia pública sobre esta

situación, afirmando que existían “cuarenta y cuatro templos de Baco”, de los que el rey percibía “quinientos o seiscientos mil pesos más de sus rentas anuales”. Además, había cientos de negocios ilegales ubicados lejos del centro de la ciudad que se dedicaban al comercio clandestino del pulque, aguardiente y otras bebidas, como son las pulquerías, casas de pulque, tabernas, tepacherías, pulperías y tiendas mestizas; lugares que no se registraban en los conteos hechos por las autoridades, por lo que violaban las ordenanzas oficiales y que a principios del siglo XIX la ciudad de México contaba ya con un total de mil seiscientos lugares para beber sin hacer distinción entre los que contaban con licencia y los ilegales.

Este dato nos habla, también de las condiciones sociales, emocionales y por supuesto culturales, donde la gente pasaba por una fuerte crisis económica, maltrato u explotación, lo que a su vez generaba sentimiento de tristeza, soledad, mucho enojo y miedo; en consecuencia, las personas sin habilidad para manejar esta situación, se fue refugiando más y más en el alcohol; como un escape de su realidad y llenar un vacío que difícilmente sería saciado. Así como lo refiere Abel de la Portilla (2010) al decir que, el alcohol fue asumiendo un rol central en la vida de los grupos socioeconómicos de la capital, aparte de ocuparse para eventos especiales de celebración o también en decesos, a disminuir el aislamiento y la distancia e “integrando” de esta manera a los miembros de la sociedad.

Remarco entre comillas la palabra “integrando” porque es una ilusión de la misma persona o bien, se puede entender como una falta de habilidad para convivir con otros individuos y que la manera de poder convivir, relacionarse e integrarse a grupos sociales es con unas copas encima. Asimismo, Scardaville (1977, citado en Abel de la Portilla, 2010) afirma que el consumo de bebidas alcohólicas entre los pobres les permitió demostrar un bienestar emocional, evasión social, virilidad o machismo como un medio para la obtención de cierto estatus en una sociedad muy restringida. En realidad, esto era muy ilusorio, puesto que, con el regreso a la sobriedad, el pobre continuaba en su condición de

miseria, mientras que la elite seguía conservando su estatus social. Por ende, el valor de las bebidas alcohólicas en su función como reductoras de la ansiedad es entendible, resultado de que las clases pobres asistieran a las pulquerías, tabernas y calles a consumirlas, buscando consuelo u olvido ante la difícil situación social que vivían. En conclusión, este autor afirmó que “el alcohol como un calmante para aliviar las tensiones proviene de un ambiente de estrés y tensiones emocionales” como mencionábamos anteriormente.

Por otra parte, como bien sabemos algunas bebidas destiladas surgen como medios curativos, ricos en nutrimentos y vitaminas como lo es el pulque, el aguardiente, entre otros; que hasta los mismos médicos o curanderos recomendaban, de hecho, mandaban a sus pacientes tomar pulque con jugo de naranja puesto que era bueno para aliviar fiebre, viruela e incluso tifo. En su estado natural era fuente de energía, ayudando a evitar en los trabajadores enfermedades, así como la fatiga; inclusive Humboldt (citado en Abel de la Portilla, 2010) afirmó que muchos indígenas, habituados al consumo de pulque, solían pasar mucho tiempo sin consumir alimento sólido, además de que tomado con moderación es muy saludable, porque fortifica el estómago y favorece las funciones del sistema gástrico. Sin embargo, Viqueira Alban (1987; citado en Abel de la Portilla, 2010) señala que el cambio de consumo de las bebidas tradicionales a las destiladas no fue una sustitución, sino que, marcó “un avance de la moral occidental y burguesa, en detrimento de las costumbres indígenas”.

Con el paso del tiempo y su convivencia cotidiana con el alcohol, los borrachos tomaron diferentes tipos de bebidas, cuya combinación podía tener serias consecuencias negativas que, no solo atentaba con su vida, sino que también provocaba mayores conflictos como riñas y homicidios. No obstante, en la siguiente tabla (4) presentamos las combinaciones que existieron durante esta época.

Tabla 4*Diferentes tipos de bebidas alcohólicas y su combinación*

Bebida	Total	Porcentaje
Pulque blanco	20	15%
Pulque adulterado	14	11%
Tepache v pulque (combinación)	12	9%
Aguardiente y pulque	7	5.3%
Aguardiente y tepache	6	5%
Aguardiente	5	4%
Vino y aguardiente	4	3%
Aguardiente adulterado	3	2.3%
Vino	2	2%
Mistela	1	0.7%
Aguardiente, vino y pulque	1	0.7%
No se sabe	55	42%
Total	130	100%

Nota: En este cuadro, se puede observar que del lado izquierdo tenemos el nombre de las bebidas y sus combinaciones, en medio es el número de personas que lo consumieron y la última columna corresponde al porcentaje estimado. Fuente: Abel de la Portilla, J. (2010).

En conclusión, estos factores dieron como resultado que las bebidas alcohólicas y los establecimientos donde se consumían tuvieran una gran importancia en la vida cotidiana de los grupos socioeconómicos de la ciudad de México del siglo XVIII (Abel de la Portilla, 2010).

1.4.3. Muerte por guerra y enfermedad

Debido a la situación, como ya hemos estado recalcando, era obvio que mucha gente muriera por la libertad, por un país más justo y soberano, siendo heridos por espadas, flechas, balas, entre otros objetos; aunado a lo anterior, también la escasez de alimento aumentaba las cifras de las personas fallecidas. Sin embargo, Viesca (2010) argumenta que, en 1810 para el país no era preocupante la sanidad, ni el hambre —que periódicamente ponía en jaque a ese mundo, en camino hacia una primera fase de industrialización y con recuerdos de las ya viejas sociedades agrícolas enfocadas a la mera subsistencia— más bien las preocupaciones novohispanas tenían que ver con las agitaciones políticas que sacudían a la metrópoli.

Por consiguiente, a pesar de que las epidemias seguían presentes, menciona Viesca (2010) que no hay forma de comprobar, de que estas pudieran haber sido devastadoras ni especialmente graves. Pero el surgimiento de una fiebre petequial (muy probable tifo), marcaría el inicio de la epidemia más importante en 1813. Asimismo, Molina (2010) concuerda con Viesca señalando que durante ese año y el siguiente se contabilizó 1,134 muertos, originándose la epidemia en Cuautla por insalubridad y la falta de hábitos higiénicos. Posteriormente, el pico de la mortalidad se expandió en otros municipios, como se muestra en la siguiente tabla (5).

Tabla 5*Número de muertos por la epidemia de tifo*

MES Y AÑO DE APARICIÓN	LOCALIDAD	TOTAL DE MUERTOS
1813 marzo	Cd. México	17, 267
1813	Cuautitlán	3, 252
1813	Zinacantepec	2, 161
1813	San Mateo Ateneo	1, 747
1813	Tecaxic	552
1813 octubre	Atlacomulco	1, 134

Nota. Fuente: Lourdes Márquez Morfín, La desigualdad, pp. 91,100; "Propuesta metodológica", pp. 100-102,107; Concepción Lugo, "Una epidemia", p. 87. Citado en Molina, A. (2010).

Con respecto a McCaa (1993; citado en Viesca, 2010) indica que, en base a los censos recopilados en las estadísticas históricas mexicanas, nunca hubo una disminución notoria de la población durante los agitados años de la guerra de independencia, si bien se notó una estabilización de las cifras, con 6 238 293 habitantes en 1810, 6 175 621 en 1820 y 6 389 486, diez años más tarde. No obstante, las pérdidas humanas eran mayores, debido a las guerras, al hambre que por enfermedades y epidemias.

A partir del siguiente año en adelante, se manifestaron algunos brotes de las siguientes enfermedades. En 1814 aparece un brote de viruela, que aparentemente tuvo su inicio en Veracruz, de donde se extendió a Perote y de allí a la ciudad de México, Tlaxcala e Hidalgo. Esta fue la epidemia cuya amenaza movió al virrey Calleja a tomar medidas de detección y aislamiento de enfermos, de fumigaciones, sobre todo, a impulsar la vacunación. Después, nuevamente la viruela se limitó a pequeños brotes y casos esporádicos hasta 1825, cuando a lo

largo de tres años se registraron varios brotes que en diferentes momentos fueron afectando a buena parte del territorio nacional (Viesca, 2010).

Posteriormente, en 1812 un episodio de fiebre amarilla se extendió de Veracruz a Jalapa acompañando a los desplazamientos de tropas y matando a más de 300, éntrelos 1300 soldados con que contaba el Batallón de Castilla. Asimismo, en octubre de 1821 se registró un brote severo en Altamira, Tamaulipas, habiendo 1500 muertos, antes de propagarse a Tampico. Su origen se precisó al haberse reportado enfermos de ese mismo mal en la tripulación de un barco que arribó al primero de estos puertos, procedente de La Habana (Bustamante, 1982; citado en Viesca, 2010).

En lo tocante, Viesca (2010) comenta que en 1820 esta enfermedad es publica en la Nueva Monografía de la calentura amarilla o tratado médico teórico-práctico sobre la verdadera naturaleza, causas, síntomas, modo de propagarse, método curativo y profiláctico de los tifos, pero señaladamente de la especie llamada icteroide o fiebre amarilla, de Manuel Hurtado de Mendoza (1820; citado en Viesca, 2010). En ella, el autor sostiene que el vómito negro endémico en Veracruz, La Habana y Cartagena de Indias, es la misma enfermedad que la fiebre amarilla que se padece en Cádiz, las Antillas y los Estados Unidos, entre otros sitios; esta surge siempre que se desarrollen causas locales, sin necesidad de contagio proveniente del exterior y que siempre ha existido desde que habitaron humanos en dichos sitios.

1.4.4. Los avances tecnológicos en la medicina

Para esta época, Ocaranza (1995) menciona que se multiplicaban las ramas profesionales, tanto en la Nueva España, como en la ciudad de México fueron apareciendo: médicos, cirujanos latinos, cirujanos romancistas, flebotomianos, dentistas, hernistas, algebristas, oculistas; al margen de estos oficios, profesiones, los componedores, los topiqueros que entraban a la competencia. Esa

multiplicación de oficios no hubiera tenido inconveniente alguno, si no significará diversidad en las posiciones científicas-sociales o, mejor dicho, social-profesional, lo cual acarrearía resentimientos y malas artes en las mismas competencias.

Poco a poco, por virtud de la pugna entre las tendencias renovadoras y las conservadoras, se define la cuestión de la enseñanza de la medicina, el ejercicio profesional para el mejor entendimiento de lo primero, se mejoraban o se establecían las cátedras preparatorias de física y de química. Nada menos, a fines del año de 1829, llegaba al Colegio de Guanajuato una cantidad copiosa de instrumentos, así como libros para enseñar ambas asignaturas y en 1830 el grupo de médicos que desde años atrás agitaba los espíritus, fundaba la Sociedad Médica de la Universidad (Ocaranza, 1995).

Asimismo, a principios del siglo XIX y XX se iban dando importantes cambios en el trato hacia el paciente, las curaciones, el instrumento y las diversas teorías que iban surgiendo, como bien lo especifica López (2000) en los siguientes puntos:

1. *El origen de las especies* destacado por Darwin, logrando una influencia extraordinaria que desbordo los límites de las ciencias biológicas.
2. *La embriología*, por parte de Karl Ernst von Baer (1792-1876) quien, además de describir por vez primera el óvulo de los mamíferos, la notocorda y otras estructuras que expuso en su tratado *sobre la historia del desarrollo de los animales*, fue respaldado décadas siguientes por Robert Remak en su teoría celular.
3. *En cuanto a la bioquímica, genética y biología molecular*, se menciona que tuvo una trayectoria independiente, quizá por su complejidad, desconocimiento y la escasa o bien nula información sobre esas principiantes investigaciones. Por tanto, los avances importantes que se

dieron de estas investigaciones fueron, el impulsó de la bioquímica orgánica al estudio de las funciones normales y patológicas, ocupándose de cuestiones como las sustancias plásticas nitrogenadas, la termogénesis, la respiración y, sobre todo, la nutrición. En cuanto a la genética, se encuentra el descubrimiento del mecanismo cromosómico de la herencia mendeliana, lo que dio pie a saber el número de cromosomas en cada especie biológica, además de la introducción de los términos *gen* y *enzimas*, dando lugar a explicar la falla en el cuerpo humano sobre las enfermedades metabólicas. Asimismo, una técnica importante en el campo de la biología molecular fue la cristalografía con rayos X, permitiendo la construcción de modelos tridimensionales de los ácidos nucleicos; además de la identificación del ácido desoxirribonucleico (DNA), luego se encontró la determinación de la estructura física del DNA: la célebre “doble hélice”; finalmente el desciframiento del código genético.

4. *La psicología y las ciencias sociales aplicadas a la medicina*, tuvo sus inicios a mediados del siglo XIX, rigiéndose los médicos por las nociones más recientes por Descartes, sobre la dualidad psicosomático, teniendo una larga perduración en el tiempo, así como el modo de comprender al ser humano y tratarlo; volviéndose esta teoría una obstaculización para entender que la distinción entre mente y cuerpo es meramente instrumental. No obstante, la psicología fue abriéndose camino en las ciencias y aportando grandes teorías que trataban de explicar, comprender la conducta, pensamiento y aprendizaje, entre otros.
5. En cuanto a su aportación de *la patología y la clínica*, se considera la construcción de una explicación de las enfermedades como trastornos estructurales y dinámicos del organismo como los recursos de la ciencia moderna de la naturaleza. Llevándose en dos etapas, por un lado, el método anatomoclínico, el cual consiste en relacionar de manera precisa y

sistemática los fenómenos que la observación clínica permite recoger en los enfermos, las alteraciones estructurales o lesiones anatómicas que la autopsia descubre después de la muerte. Durante la segunda, el objetivo fue conseguir una explicación científica de las enfermedades sólidamente cimentadas en los saberes físicos, químicos y biológicos. Por ello, la investigación experimental de laboratorio pasó a ser una fuente primordial de la ciencia médica.

Respecto a algunos instrumentos que ayudaron al diagnóstico fue el estetoscopio, convirtiéndose en el arma más representativa para ver indirectamente las lesiones torácicas. Otras técnicas fueron la albuminuria, la endoscopia, oftalmoscopia, uretroscopia, otoscopia, el termómetro, el ultrasonido, entre muchos otros aparatos.

6. *La farmacología*, se produjo en cuanto maduraron la química y la biología experimental, descubriendo, aislando los principios químicos terapéuticamente activos de los medicamentos naturales, encabezada por el farmacéutico y químico alemán Friedrich W.A. Sertürner (1783-1841). Asimismo, entre los principales activos aislados están el opio, la narceína, la morfina, la codeína y la papaverina.
7. *La cirugía*, fue estimulada por la mentalidad anatomoclínica en la patología y la clínica quirúrgica; no obstante, los especialistas tuvieron que encontrar una forma de operar sin que la persona sintiera tanto dolor, hallando anestésicos generales por inhalación como el éter etílico, el cloroformo y el óxido nitroso que producen un estado de inconsciencia reversible acompañado de relajación muscular. Posteriormente, se descubrieron otras formas de introducir los anestésicos de manera intravenosa, intrarraquídea, intrarrectal, etc. Por tanto, una vez eliminado el dolor al abrir alguna parte del cuerpo, el control, el conocimiento de las hemorragias, además de

posibles infecciones, se consiguió hacer realidad la cirugía abdominal, torácica, la neurocirugía y todas las vertientes del panorama quirúrgico actual.

8. *Medicina preventiva y social*, se creó cuando los países europeos se enfrentaron con el problema de la prolongación de las enfermedades infectocontagiosas de carácter epidémico, naciendo así la Organización Internacional de la Higiene Pública, quien se centralizó en recopilar la información acerca de las epidemias de peste, cólera, viruela, fiebre tifoidea, fiebre amarilla y otras enfermedades infectocontagiosas que desde el resto del mundo amenazaban a los países.

En esta misma línea, la Organización de Higiene que la Sociedad de Naciones creó en 1923 se propuso ampliar la cooperación internacional a través de la realización de encuestas sanitarias, la promoción de campañas en diversos terrenos de la higiene pública, la normalización de los patrones biológicos, la dosis, la composición de los fármacos, las nomenclaturas médicas como el suero y las vacunas. Asimismo, todo este trabajo iniciado terminó fundando las Naciones Unidas de la Organización Mundial de la Salud en 1946, con el objetivo de conducir a todos los pueblos al nivel de salud más elevado posible.

Por tanto, la conversión de la higiene pública transformada en una disciplina con sólidos fundamentos científicos e institucionalización de la estadística demográfica-sanitaria, la llevó a distinguirse en dos grandes aspectos; el primero, referente a los fenómenos demográficos, fundamentalmente la mortalidad general y específica, la natalidad, la nupcialidad, la estructura y el movimiento de la población; el segundo, a los datos sanitarios en sentido estricto, sobre morbilidad y su distribución, hospitales e inmunizaciones,

factores que afectan a la salud como el pensamiento y la nutrición, entre otros.

9. *La asistencia médica*, se menciona que, con la desaparición de los médicos de cámara, las clases altas pasaron a ser atendidas en las consultas privadas de las celebridades médicas. En cuanto a las clases medias, eran asistidas a domicilio por los médicos de “familia” o “de cabecera”. Mientras que los pobres y miserables continuaron acudiendo a los servicios de los hospitales, generalmente dirigidos por la mañana por las mismas celebridades médicas que atendían por la tarde en sus consultas a los enfermos ricos. Ahora bien, la tecnificación de la medicina, su especialización que la ha ido acompañando, está obligando a abandonar el acto médico individual por la asistencia en equipo, con las instalaciones de costo cada vez más elevado, perjudicando a las clases medias y bajas a recibir mucho menos atención médica.

Como podemos apreciar, al revisar los avances de la salud en todas sus áreas, notamos la disminución en cuanto a enfermedades, debido al control de las epidemias a través de los fármacos, entre ellos las vacunas; así como el bajo índice de mortalidad en la población, gracias a ciertos aparatos que permitían observar el interior del cuerpo y las operaciones “sin dolor” que también se implementan. Obviamente el plus de todos estos avances fue el descubrimiento de algunos pequeños microorganismos que sólo pudieron ser reconocidos, vistos y analizados por el hombre gracias al microscopio, tomando así medidas preventivas de salud, que fueron encaminando a los científicos hasta los actuales avances médicos y tecnológicos con los que hasta hoy en día contamos. Además de las nuevas técnicas de tratamiento para los “enfermos”, así como lo explica Gargantilla (2011) por medio del psicoanálisis y la homeopatía se produjeron nuevas formas de explicar la enfermedad, no sólo lo que el cuerpo expresaba, sino también dándole importancia a la parte interna del ser humano, el alma, el

pensamiento y las emociones las cuales al estar mucho tiempo retenidas salían por el cuerpo por medio de una sintomatología.

De acuerdo con los razonamientos que se han venido considerando en este periodo, podemos finalizar diciendo, por un lado, que la producción de los alimentos enlatados, son específicamente para sobrevivir a catástrofes como es la guerra o desastres naturales; no obstante, se ha olvidado la función de estos productos en el mercado, convirtiéndolos en productos del consumo diario por la practicidad que se tiene de ellos. Asimismo, no se tiene en cuenta los daños a largo plazo hacia la salud, siendo estos propensos a desarrollar cáncer, hipertensión, diabetes, obesidad o sobrepeso por su alto contenido de sodio y plomo.

En cuanto a las bebidas, siguieron mejorando, creando nuevas mezclas, marcas, pero sobre todo la legalización y comercio; sin embargo, a pesar de acceso al alcohol, existían lugares ilegales para las clases sociales de bajos recursos. Además, por el contexto histórico, la bebida se convertía un escape de tanto dolor, estrés, tensión, explotación e injusticia; encontrando momentáneamente en el consumo, control de su ansiedad, consuelo, bienestar emocional, evasión social, virilidad y machismo que terminando su efecto volvían a su realidad, por tanto, debían seguir consumiendo sólo que un poco más para olvidar.

Las epidemias continuaron a causa de la insalubridad y falta de hábitos higiénicos. Referente en los avances médicos, el manejo de la teoría cartesiana, surgieron múltiples áreas para poder tratar las patologías, en vez del enfermo.

1.5 Siglos XIX (1801-1900) y XX (1901-2000)

Este periodo se considera como Edad Contemporánea, la cual inicia desde la revolución francesa, en 1789 hasta nuestros días. Abarcando la historia del

capitalismo en su segunda fase; es decir, *la economía del bienestar*, periodo que se desarrolló en el gobierno de las actuales repúblicas en que vivimos. Por tanto, a partir de la caída de la URSS el capitalismo actual ha comenzado a desarrollar su tercera fase, *el neoliberalismo*. De tal manera que el siglo XIX se define a partir del año 1800 a 1900, mientras que el siglo XX inicia 1900 y concluye en el 2000. Durante estos periodos se generaron grandes cambios en diferentes partes del mundo, los cuales influyeron en el pensamiento del hombre, así como en la toma de decisiones y acciones, teniendo un impacto en la forma de vida de las personas, que a continuación revisaremos (Don Olivera, 2004).

Para empezar, en el siglo XIX ya se buscaba que las distintas regiones de Latinoamérica lograrán su liberación e independización y una vez logrado por los criollos, México en ese tiempo se convertía en el más extenso de los países hispanoamericanos; para 1822 se amplía aún más, al incorporarse las provincias centroamericanas que medían casi medio millón de kilómetros cuadrados (Marín 1997).

Después en 1826 se promueve el Congreso de Panamá por el libertador Simón Bolívar quien proponía una América Latina unida, vigorosa y pujante en una sola entidad política poderosa, gobernada bajo un régimen republicano. Sin embargo, el Congreso fracasó, ya que Inglaterra y Estados Unidos mostraron su disconformidad; por una parte, Inglaterra alimentó la desconfianza entre los americanos, quienes se encontraban en un proceso de integración política, lo cual generó una fragmentación. Por otra parte, Estados Unidos de América veía este Congreso con recelo, puesto que a sus delegados se les negaba el voto; no obstante Simón Bolívar y José Martí mostraron su preocupación ante esta situación, denunciando los apetitos de expansión económica e infiltración política del capitalismo financiero e industrial por parte de los Estados Unidos de América, pero no pudieron evitar lo sucedido (Don Olivera, 2004).

Puesto que, en diversas partes del mundo, ahora se manejaba el imperialismo como una estrategia política que ejerce un estado para expandir su influencia o control en otros estados o poblaciones –por lo general en contra de éstos-, mediante herramientas políticas, militares, económica, cultural o social (Antón, 2006).

Como ya lo estaba implementando Estados Unidos de América en algunas partes del mundo, con el movimiento *destino manifiesto* dirigida por puritanos protestantes, quienes difundían las Sagradas Escrituras en todos los continentes del mundo, apoyando el concepto de que todos los lugares del planeta sin habitar pueden ser colonizados y sus habitantes establecer sistemas de autogobierno en la soberanía de la población. Sin embargo, los principios de la doctrina Monroe ratificaron esta visión colonizadora, constituyendo el marco donde se encontraron los artículos periodísticos dominicales de John S. Sullivan que sintetizaron en 1841, la mentalidad del pueblo estadounidense y la idea de que Dios les había consagrado el destino de dominar al continente americano para asegurar en el mundo los principios de la paz y la democracia. Por consiguiente, la doctrina de Monroe sienta las bases de la gran expansión, promoviendo en 1833 la independencia del estado mexicano Texas, que luego se anexaría a la Unión Americana, declarando una guerra injusta a México para imponer la venta de la parte alta de California, Nuevo México y Arizona. Después compraron Alaska a Rusia eliminando a los pueblos indígenas para ampliar sus territorios hasta la costa del Pacífico. No obstante, en 1803 ya habían adquirido de Francia el territorio de Louisiana, posteriormente en 1812 España les vendió la Florida (Antón, 2006; Don Olivera, 2004).

Con estos hechos, ahora Francia, Inglaterra y Alemania, penetrarían económica, política, social y culturalmente a la nueva Nación Mexicana. De tal forma que los criollos buscarían posicionarse en la política, pero al poco tiempo surgían las dificultades, ya que su inexperiencia en la administración pública; la

inclinación de los caudillos menores a convertirse en reyezuelos de las zonas donde habían luchado; los deseos de los caudillos mayores de ser reyes o presidentes; la guerra de partidos entre monarquistas vs republicanos, militares vs civiles, clérigos vs burócratas; la vehemencia política aguda de la minoría y en especial de la clase media, llevarían al país a la quiebra además de un atraso en la tecnología (González, 1973; citado en Marín, 1997).

Debido a estos acontecimientos, durante treinta años consecutivos, México no había tenido: paz, desarrollo económico, concordia social, ni estabilidad política. En el tiempo transcurrido, ya se había pasado por cincuenta gobiernos, casi todos productos del cuartelazo de Santa Ana (González, 1973; citado en Marín, 1997). También había sido concebido por un puñado de criollos nacionalistas que se inspiraban en modelos estadounidenses o europeos, los cuales consistían en una revolución industrial, el macro comercio, la tecnología, el poder militar y las comunicaciones; pero en el fondo revelaba el poder sobre la nobleza y la sociedad que habían logrado los comerciantes e inversionistas financieros en Europa. No obstante, la civilización milenaria y su gente seguiría negada; por tanto al no poder ejercer el derecho de decidir; las leyes, las instituciones así como las autoridades, ahora serían diseñadas para que los criollos y sus voraces socios europeos pudieran explotar los recursos naturales, especialmente la minería y el petróleo; por otra parte la masa indígena y mestiza que todavía no encontraba acomodo en la nueva sociedad sin contar con derechos reales, pues las ideas de igualdad, fraternidad y libertad, eran sólo patrimonio de los criollos (Marín, 1997).

Así también, Don Olivera (2004) argumenta que los errores cometidos, han tenido un gran costo, ya que hoy a casi de dos siglos transcurridos, México aún no ha podido levantarse, pues el camino a resultado azaroso, plagado de obstáculos y contrariedades con una historia de grandes conquistas, pero también

de inestabilidad política y social, así como la condición de naciones subdesarrolladas.

Sin embargo, en medio de todo este caos también podemos encontrar puntos a favor, como fue la oleada de inmigrantes que ingresaron a México, persuadidos por el rompimiento de los candados económicos y políticos, además de los enormes recursos que poseía el nuevo mundo, así como su flora y fauna. Miles y millones fueron llegando a América para mezclarse con las ya existentes, fundiendo su pensamiento, su cultura con la de los pueblos americanos y produciendo el más variado abanico cultural. Conjuntaron sus ambiciones con la nueva América independiente, que soñaba con el progreso material y la felicidad de sus habitantes (Don Olivera, 2004).

En lo tocante, es una realidad que estas ambiciones quedarán postergadas, ya que, nuestro pueblo enfrentaba tres grandes problemas. El primero, era la ausencia de un proyecto popular de nación, derivado de la prohibición que mantuvo la corona española para el ingreso de la llamada *literatura prohibida* que limitaba seriamente la información y por consiguiente carecía la visión de rumbo para el país. El segundo, consistía en las graves desigualdades sociales que heredo el régimen colonial, además de un limitado desarrollo de actividades comerciales y prácticamente un nulo avance industrial, por lo que, la economía en este siglo de la industrialización y del capitalismo, continuaba en el feudalismo. Emergiendo de este marco el caudillaje, que caracterizó por largo tiempo la vida política latinoamericana (Don Olivera, 2004).

Por si fuera poco, en diferentes partes del mundo se había generado una situación de inconformidad, injusticia, violencia, cólera y ambición, que fueron algunos de los ingredientes principales para desatar el principio de una guerra.

Para ello, en 1871 y 1914, debido a los intereses encontrados en que se involucraron las potencias imperialistas en su ánimo expansionista, se desató una

carrera armamentista sin paralelo en la historia humana denominada la *paz armada*, que arrojó a la humanidad al más terrible de los abismos: *la Gran Guerra o I Guerra Mundial*, dándole este nombre por la tremenda conflagración que involucro a un gran número de países, en su mayoría europeos, así como sus colonias en todo el mundo. Al final de su desarrollo, se incorporaron al conflicto Estados Unidos, Japón y otros países asiáticos.

Así pues, tanto Don Olivera (2004) como Antón (2006) concuerdan en que las siguientes causas que desataron la guerra, son las más significativas, entre ellas están:

- La competencia por la posesión de los territorios coloniales y el control de los mares, especialmente entre Gran Bretaña y Alemania.
- Las rivalidades territoriales entre las potencias, sobre todo a nivel europeo.
- La competencia financiera entre las potencias dominantes, como Gran Bretaña y Francia.
- Los sistemas de alianzas establecidos supuestamente para prevenir la guerra y que terminaron en un conflicto mayor al enfrentar ejércitos coaligados de grandes dimensiones.
- El sentimiento nacionalista
- El deseo de independencia de muchos pueblos que vivían en países subordinados a los imperios, gobernados por autoridades que tenían muchas veces lenguas, religiones y costumbres distintas a las propias.
- El asesinato en Sarajevo del archiduque Franz Ferdinand (1863-1914), heredero de la corona de Austria, por un nacionalista serbio, que fue la chispa que encendió la conflagración.

Hasta aquí la guerra abarcaba cuatro años; sin embargo, se prolongó al querer ponerle fin con *la guerra de trincheras*, consiguiendo estancar el desarrollo de la batalla y logrando que más aliados se unieran a la lucha. Al final de esta

conflagración los costos arrojados eran altísimos para la humanidad, los cuales a continuación señala Don Olvera (2004):

- Más de 37 millones de militares muertos.
- Más de 10 millones de civiles muertos
- Más de 30 millones de heridos
- Más de 186 mil millones de dólares en pérdidas.

No obstante, el precio que se pagó en esta lucha realmente no era tan grande comparado con el mal sabor de boca que había dejado para algunos de los continentes, puesto que se habían quedado con aspectos no resueltos e inconformes con los resultados; por lo que, esto sobrellevo a una segunda Guerra Mundial. Encontrándose, por un lado, Italia y Japón inconformes con las concesiones territoriales que obtuvieron. Por otra parte, Alemania resentía en su orgullo el trato humillante que le fue impuesto, pues perdió grandes territorios y cargó con la mayor parte de los costos, a la vez que se le aisló económicamente. Por lo que, Alemania ahora respaldado por Italia y Japón, se enfrentó a sus viejos enemigos de veinte años atrás: los aliados de Inglaterra, la Unión soviética, Francia y Estados Unidos de América.

Es así como la crueldad y el horror de la II Guerra Mundial, tras treinta y un años de lucha termina, logrando en 1945 ser capaces de poner fin, por medio de acuerdos y tratados. Sus consecuencias económicas y humanas fueron extremadamente importantes, como lo muestran estos datos según señala Antón (2006) y Don Olvera (2004):

- Murieron alrededor de 60 millones de personas, cinco veces más que en la Primera Guerra Mundial. Una gran parte de estas víctimas fueron civiles.
- En Rusia murieron alrededor de 23 millones de personas.
- En Polonia casi 6 millones de personas.
- En Alemania las víctimas se calculan, aproximadamente, en 7.5 millones.

- Los heridos en el conflicto fueron tres o cuatro veces más numerosos que en la Primera Guerra, tal vez unos 200 millones de personas.
- Entre los desaparecidos, se estima un porcentaje de 80 millones.
- Entre los daños estructurales, se registran ciudades, carreteras, vías férreas, puentes, etc. Además, de que se vieron afectadas muchas tierras productivas, calculando un aproximado de un billón de dólares en costos.
- El incalculable costo que implicaron la angustia, la desaparición, la impotencia, el llanto y la tragedia del dolor humano.

Aunque en esta guerra no se menciona a México, es verdad que tuvo impacto en el país ya que durante la II Guerra Mundial, emprendió su propia industria en 1952, lo que se consideraba un *milagro mexicano*. No obstante, el éxito duro poco, puesto que en 1970 los nuevos gobiernos, interesados en la explotación de los abundantes yacimientos petroleros, cayeron en un proceso de endeudamiento creciente, que repercutió en los más elevados índices de inflación registrados en la nación. Por lo que, en su desesperación, recurren en 1985 al gobierno estadounidense para controlar el problema; para lo cual se estableció y se firma el Tratado de Libre Comercio de América del Norte en 1994. Este tratado implicó la apertura gradual de sus fronteras comerciales a los productos de la Unión Americana y de Canadá; así como el condicionamiento de sus políticas económicas a los principios neoliberales (Don Olivera, 2004).

Es así como las potencias vencedoras le ponen fin a las guerras, convocando una reunión para crear un nuevo organismo capaz de mantener la paz, por lo que el 24 de octubre de 1945 se funda la Organización de las Naciones Unidas, con sede en Nueva York, a la que se le otorgaron principios de derecho internacional y recursos económicos para no repetir el fracaso de la Sociedad de las Naciones. Además, la creación de esta organización se funda con el objetivo de:

- ❖ Mantener la paz y la seguridad internacionales.
- ❖ Desarrollar relaciones de amistad entre las naciones.
- ❖ Alcanzar la cooperación internacional fundada sobre las relaciones de amistad entre las naciones.
- ❖ Alcanzar la cooperación internacional en la solución de problemas económicos, sociales, culturales o humanitarios.
- ❖ Fomentar el respeto por los derechos humanos y las libertades fundamentales.

1.5.1. Industrialización, maquinaria y fertilizantes

Si bien, mencionábamos en subcapítulos pasados, que la introducción de ciertos animales favorecía el trabajo en el campo, en cuanto a tiempo, esfuerzo y cansancio. Por lo tanto, en esta época se empieza a contar con un mayor número de maquinarias para la agricultura, así como nuevos avances científicos para aumentar la producción.

A estas dos divisiones de agricultura se le conoce, según Ramiro (2007) como agricultura tradicional y agricultura moderna; la primera se basa en un método empírico espontáneo de obtención de conocimientos, en formas tradicionales de transmisión, conservación y cambio, además de tener un vínculo con los agricultores de bajos recursos económicos, lo que establece un modo de producción predominantemente de autoconsumo. Este sistema suele ser conservador, en el sentido estricto de la palabra, puesto que cuida el medio ambiente sin destruirlo; en igual forma, es un innovador profundo que a lo largo de su historia ha recolectado, seleccionado, mezclado, desarrollado, domesticado, diversificado semillas y plantas creando sus propias prácticas, así como tecnología agrícola diversas con un alto sentido respetuoso e integral con su medio, marcando su propio ritmo en respuesta a su cultura y realidad. De hecho, se reconoce a estos agricultores como aquellos que han garantizado durante siglos

una alimentación sana, ofreciendo la autosuficiencia alimentaria a nivel regional hasta la fecha.

En cuanto a la agricultura moderna, a diferencia de la anterior, tiene sus bases en los conocimientos derivados de la ciencia occidental y gravita en los mecanismos modernos de difusión, conservación y mejoramiento de los sistemas de información, ocupa las regiones con mayor potencial agrícola y está íntimamente vinculada al sistema económico capitalista; en ella se intentan resolver los problemas por medio de la innovación tecnológica.

Lo que explica muy bien lo antes mencionado es lo que, Del Valle y Solleiro (1996) mencionan sobre los países desarrollados como Estados Unidos, el cual dejó de lado la agricultura natural para implementar una industria basada en la ciencia, utilizando una tecnología biológica muy avanzada, con la que obtenían gran variedad de semillas mejoradas e híbridos para reproducir en zonas templadas. Transcurrido el tiempo, este método fue consolidándose con el empleo de semillas mejoradas, fertilizantes y pesticidas químicos, acompañado con un proceso de mecanización (tractorización), mismo que fue impulsado por la necesidad de su ampliación en superficies de cultivos.

Pronto los demás países se fueron sumando a esta nueva forma de producir y sustentar la alimentación; entre estos países destaca México, el cual se involucró en las instalaciones públicas de investigación de la difusión en nueva tecnología, logrando un incremento en la producción, a partir de la década de los cincuenta hasta los primeros años de los sesenta, que se consideró como el centro de la "Revolución Verde".

En esta misma dirección, Romero (2002) señala que la intensificación de la producción agropecuaria por la industrialización fue notablemente en 1960 con un porcentaje total del 37% en el mercado interno y las exportaciones agropecuarias, frente al porcentaje del 10.3% en 1940. Además, el crecimiento del

ingreso rural permitió que el sector rural se transformara en un mercado importante para los productos industriales (agroquímicos, maquinaria agrícola, bienes de consumo no duraderos, entre otros). No obstante, este aceleramiento empezó a mostrar sus contrariedades, entre ellas Michael Horowitz (citado en Ramiro, 2007) y otros críticos han afirmado que los requerimientos de dichas innovaciones dependen de los derivados del petróleo y pozos para la irrigación, por lo que han agravado la desigualdad social, marginalizado y hasta llevado a la quiebra a los campesinos e inquilinos agrícolas que no tienen acceso al crédito subsidiado por el Estado. Señalan también que la gran necesidad de agua de riego y sustancias químicas que requieren las variedades de alto rendimiento representa un peligro para la calidad de los acuíferos, ya que ponen en riesgo la salud pública y reducen la productividad del suelo a largo plazo. Hoy la Revolución Verde tiene el reto de contribuir a una agricultura que sea tanto ambiental como económicamente sustentable.

Otra de las contrariedades es el impacto que tienen los fertilizantes, tanto en el medio ambiente como en la salud. Para ello Peña, Grageda, Vera (2001) nos explican que la utilización de los fertilizante con Nitrógeno-Fosforo–Potasio (N-P-K) ha aumentado significativamente en los últimos 40 años, mismo que las plantas absorben entre el 10% y 60%; asimismo, el impacto en el medio ambiente resulta ser perjudicial, por la contaminación que provoca, tanto en el agua como en la atmósfera (calentamiento global) y los problemas de salud, como consecuencias se reporta el asma, así como la metahemoglobinemia o enfermedad de los niños azules, esta patología afecta principalmente a los bebés, provocando una ausencia de oxígeno en la sangre.

En resumen de este apartado, podemos notar que la evolución en cuanto a la forma de trabajar la tierra y obtener alimento ha ido modificándose, tanto así que en la investigación realizada por el Instituto para la Diversificación y Ahorro de Energía (IDAE) en el 2007, explica que el funcionamiento de los agrosistemas, en

base a dos flujos energéticos; el primero que es natural, el cual corresponde a la energía solar, siendo esta abundante, renovable, gratuita y limpia; la segunda se refiere a una energía almacenada, normalmente el petróleo, que entre comillas es de existencias finitas, pero cara y con un alto porcentaje de contaminación de CO², responsable del cambio climático. Esto mismo hemos revisado en los párrafos anteriores, solo que en este trabajo utilizan diferente terminología para explicar, sin embargo, seguimos comprobando lo que antes ya hemos señalado.

No obstante, lo que me ha llamado la atención de la investigación de IDAE fue la siguiente figura (1), donde nos permiten ver que los principales consumidores de energía en la agricultura moderna son la mecanización y los fertilizantes inorgánicos; por otro lado, en un porcentaje menor, están el riego y los pesticidas.

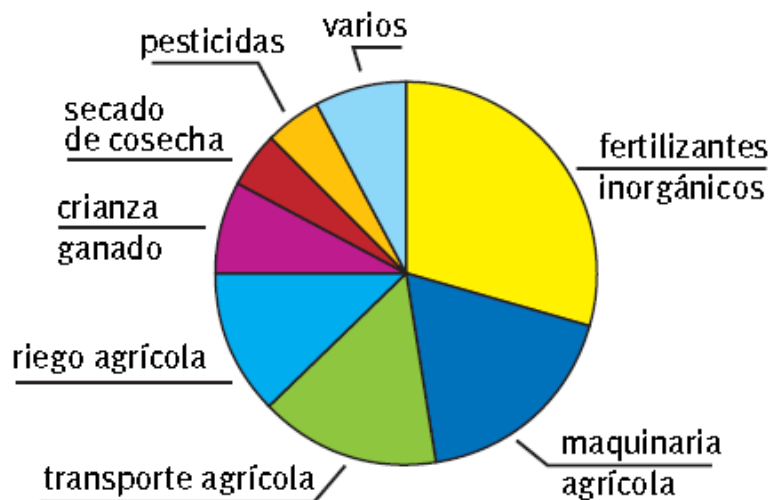


Figura 1. Consumo energético de la producción agrícola

Nota: En esta figura podemos ver claramente el manejo de varios elementos que son empleados en el campo. Fuente: McLaughlin y col., 2000. Citado en IDAE, 2007.

Finalmente, podemos concluir que, a partir de esta época, los países compiten por tener una capacidad de producción superior a otros, en cuanto a bienes materiales, así como en los servicios que podrían ofrecer a otros países, teniendo en cuenta algunos aspectos importantes como: la calidad, el bajo costo, el menor tiempo que se tardan en trasladar u obtenerlo. Por tanto, estos cambios en la tecnología y la ciencia generan transformaciones que se relacionan directamente en toda la sociedad, originando cambios sociales, educativos y económicos (Bolívar, 1996).

Empero, seamos realistas, cuántos no se han perdido en esta línea de producción y ganar sin detenerse, siquiera a pensar, sí la calidad de su producto en verdad proporciona los nutrientes esenciales para alimentar a una persona. Y como bien mencionaba Bolívar, esto también tiene un impacto en la salud de las personas, que a continuación revisaremos en el siguiente apartado.

1.5.2. Bebidas saborizadas y los refrescos

Es una realidad que, al poco tiempo del lanzamiento de estas bebidas, México se convertiría en uno de los principales países con sobrepeso y obesidad, por esa razón decidí que era de gran importancia investigar sus antecedentes, ingredientes e impacto en la salud de estas sustancias.

En este mismo sentido, Toussaínt (2012) añade que la industria de bebidas en México comenzó hacia finales del siglo XIX, iniciando con una de las primeras empresas en el área en 1886 conocida como “la Montañesa”; posteriormente en 1895 “Topo Chico S.A.” emprendió el embotellamiento de agua mineral. Lugo a principios del siglo XX, comenzó la producción de pequeñas empresas familiares con tecnología básica, por lo que las primeras producciones de embazado eran de agua purificada, limonadas y gaseosas en botellas de canica; en cuanto a la distribución, se repartía en carros de mano hechos de madera y tirados por mulas o caballos. Poco a poco se fue introduciendo

adelantos para embazado rápido, máquinas automáticas, tecnología en distribución y varias categorías de producto como era: aguas embotelladas, aguas saborizadas, bebidas bajas o sin calorías, bebidas funcionales (deportivas), jugos, néctares, refrescos (con y sin calorías) y tés.

En lo tocante, Rodríguez, Avalos y López (2014) mencionan que la historia del refresco inicia cuando John Matthews en 1832 inventa una máquina para mezclar agua, gas (CO₂) y saborizante. Posteriormente, en 1885 se crea el primer refresco por W.B. Morrison en Texas, llamado “Dr. Pepper”.

A los efectos de esto, comienza así la historia de la bebida más famosa del mundo, gracias al inventor, empresario, químico y farmacéutico John Pemberton, quién vendía ya diversos productos medicinales patentados, entre los que se encontraba el “Gran Vigorizante del Dr. Sandorf” o “eureka Oil”. Pemberton al tener acceso directo al mundo de las drogas como la cocaína del Perú, la morfina y la marihuana, registra oficialmente en 1880 un “vino de coca” muy estimulante inspirado en el invento de Ángelo Mariani. Luego fundó la Pemberton Chemical Company. Para 1886 en la ciudad de Atlanta, Georgia, la industrialización, así como los cambios vertiginosos en la economía y los estilos de vida acarrearón muchos trastornos sociales, por lo que Pemberton se le ocurrió elaborar una bebida no alcohólica y además que fuera medicinal, con extracto de coca creando así un jarabe (Castro, 2005; Rodríguez et al., 2014).

Sin embargo, el farmacéutico siguió cambiando la fórmula, experimentando con nuevos sabores para mejorar aún las cualidades del jarabe, hasta que ese mismo año, accidentalmente mezcló el jarabe con agua carbonatada y resultó ser todo un éxito, ya que el sabor resultaba ser delicioso, además de refrescante, estimulante y vigorizante. Posteriormente, la farmacia Jacobs de Atlanta pone en venta el primer vaso de Coca Cola, bebida preparada con hojas de coca, nuez de cola, cafeína, unas esencias y varios aceites. A partir

de su anunciación, para 1899 la compañía contaba con 20 empleados; hoy en día cuenta con más de 8 millones de personas, siendo ésta bebida la más consumida del mundo, después del agua (Castro, 2005; Rodríguez et al., 2014).

Por otra parte, en 1898 el joven farmacéutico Caleb Bradham inventa la pepsi-cola mezclando diferentes ingredientes, mientras intentaba crear una bebida gaseosa refrescante para los días de excesivo calor. Al principio, el refresco pepsi era vendido como una bebida estimulante y digestiva que en tan sólo 12 años, la empresa creció tanto que llegó a vender 380.000 litros por año y en nuestros días es una de las más demandadas. A partir de la aparición de esas empresas que han monopolizado el mercado de las gaseosas durante mucho tiempo, también han surgido otras con el mismo tipo de productos cuyo consumo no ha sido tan significativo en la actualidad, pero poseen altos contenidos calóricos (Rodríguez et al., 2014).

Respecto a los aditivos que contiene las bebidas, la Revista del Consumidor (“Refresco bendito, dulce tormento”, 2010), realizó un análisis de 63 marcas de refresco en las que se encontraron, en general las siguientes sustancias:

- Acidulantes: se utilizan para manipular la acidez de los alimentos, modificando o reforzando su sabor; asimismo ayuda a retardar la aparición de bacterias u hongos, el efecto que tiene esta sustancia en los refrescos y bebidas saborizadas, sirve para equilibrar el sabor del producto.
- Colorantes: se utilizan para atraer la mirada del público y se vuelvan más atractivos; en las bebidas de cola se ocupan los colorantes de caramelo, asimismo entre los colorantes más utilizados se señala el amarillo, rojo allura, tartrazina, azul brillante y rojo, entre otros.

- Dióxido de carbono: el agua carbonatada, es decir, adicionada con ácido carbónico y dióxido de carbono, es la responsable del famoso “gas”, además del burbujeo de la mayoría de los refrescos al abrir las latas o botellas.
- Edulcolorantes: conocidos como sustituto de azúcar, aportan una cantidad muy baja o nula de calorías. En la actualidad se pueden distinguir dos tipos, dependiendo de su origen: natural o nutritivos, sintéticos o artificiales (o no nutritivos); en la mayoría suele encontrarse el segundo.
- Conservadores: ya sean también naturales o artificiales, cumplen con el objetivo de prevenir el deterioro que provocan los microorganismos presentes en los alimentos. Entre estos se encuentran dos conservadores muy utilizados por las industrias; uno de ellos es el benzoato de sodio, el cual suele estar presente en las bebidas carbonatadas, así como en mermeladas y jugos frutales. Mientras que el sorbato de potasio es añadido en los refrescos, pizzas congeladas, queso para untar, yogur y hasta vinos.

En resumen, se menciona que la presencia de azúcares en los refrescos es el segundo ingrediente, después del agua con mayor presencia; asimismo dependiendo de cada marca, los contenidos varían entre 4 y 28 gramos de azúcares. En cuanto a su aporte calórico, va de 16 a 112 kilocalorías. No obstante, en algunas bebidas que han utilizado edulcolorantes sintéticos no calóricos, no son declarados en las etiquetas y tampoco los conservadores que contienen (“Refresco bendito, dulce tormento”, 2012).

Para finalizar, me gustaría agregar algunos aportes científicos, señalados por Rodríguez et al., (2014) en los que se ha demostrado la relación entre el consumo de bebidas azucaradas con el sobrepeso y la obesidad, tanto en niños como en adultos. Puesto que, en el artículo titulado “*La ruta de las bombas de*

azúcar” (2009; citado en Rodríguez et al., 2014, p. 29), demostró que un litro de refresco tiene el equivalente a 27 cubitos de azúcar; por lo cual, si la mayoría de los mexicanos en promedio ingiere medio litro de estas bebidas diariamente, ellas estarían consumiendo alrededor de 14 cubos de azúcar por día, siendo demasiada azúcar en el cuerpo para quemar.

Otro estudio que respalda lo antes mencionado, son los resultados arrojados en una investigación llevada a cabo en Guadalajara, México en el 2010, donde adolescentes de 12 a 16 años, que consumían una elevada cantidad de refrescos con alto contenido de energía por un determinado tiempo, representó un elevado riesgo de obesidad (Rodríguez et al., 2014, p. 29).

Por si fuera poco, en un estudio estadounidense independiente, se encontró que los niños que consumen estas bebidas tienen un consumo más alto y son más propensos a tener sobrepeso. En este propósito, dos estudios publicados recientemente en la Revista *New England Journal of Medicine*, mostraron que los niños escolares y adolescentes que consumían una bebida azucarada (8 onzas / 250 ml) por día, durante un lapso de 12 a 18 meses, aumentaron más de peso en comparación con los otros niños y adolescentes de la misma edad que recibieron bebidas libres de azúcar, sin calorías (Rodríguez et al., 2014, p. 29).

En cuanto a los efectos de saciedad y plenitud, se llevó a cabo otro estudio en Dinamarca, comparando dos bebidas, refresco y leche con chocolate; este reveló que después de la ingesta de refresco de cola, el hambre fue significativamente mayor que la segunda bebida; concluyendo que ambas bebidas no logran satisfacer el hambre ni la sed, lo que incrementa su mayor consumo e ingesta de alimentos (Rodríguez et al., 2014, p. 30).

En este propósito y atendiendo las consideraciones anteriores, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), organizó un simposio en el que debatieron expertos de diversas partes del mundo, señalando que algunos de los problemas de consumir bebidas azucaradas es que, además de no brindar nutrientes; las calorías que aportan no dan saciedad, de ahí que se les llame “calorías vacías” y se suman a la de los alimentos del día. Estas calorías se acumulan a través del tiempo, derivando en sobrepeso y obesidad (Rodríguez et al., 2014, p.30).

1.5.3. El final de las epidemias

En el apartado anterior, sobre este mismo punto se mencionaba que mucha de la población moría en el combate ante las guerras presentadas, así como las consecuencias que se generaban de estas mismas, entre ellas el hambre, la insalubridad y la falta de hábitos higiénicos, así como el instinto de sobrevivencia que los orillaba a comerse unos a otros. Luego la aparición de enfermedades: la epidemia de tifo en 1813, después un brote de viruela en 1814, posteriormente entre 1812 y 1821 se presenta un brote de fiebre amarilla, sarampión, tuberculosis y escarlatina.

Asimismo, Von (s.f.) respalda la información antes señalada, mencionando que la alta mortalidad se debía a las consecuencias de la contienda; apareciendo la hambruna y las epidemias infecciosas. Pestes como el paludismo; epidemias de tifus exantemático, fiebre amarilla, cólera; brotes de sarampión, viruela, gripe, escarlatina y difteria (garrotillo). En el fondo del problema subyacía el subdesarrollo económico, el bajo nivel de vida (problemas de alimentación, ropa, vivienda, mala higiene y pésima salubridad pública); así como la suma importancia de una insuficiente y tardío progreso médico-sanitario. En consecuencia, la esperanza de vida entre 1860 y 1887 era de 29 años.

En lo tocante con las enfermedades, encontramos que la existencia de la influenza ya había dado sus primeros inicios en 1806, de una manera violenta y

afectando a una multitud de personas; su segunda aparición fue en el año de 1826 con características similares, en forma epidémica, afectando seriamente a adolescentes y adultos jóvenes; no obstante, su última reaparición fue en noviembre de ese mismo año en formas más grave, expandiéndose del centro del país a la costa y llegando hasta Yucatán (Viesca, 2010).

Después, a mediados del siglo XIX las grandes epidemias prácticamente desaparecieron con la introducción de medidas de salud pública y de control sanitario, aunque para algunos fue muy prolongada y retrasada su evolución; por otra parte, el nivel de mortalidad se estabilizó e inició un descenso leve (Mier & Terán, s.f.).

Sin embargo, Rivero y Martínez (2011) señalan que a principios del siglo XX la morbilidad y mortalidad del mexicano, se debía principalmente a enfermedades ocasionadas por agentes externos o microorganismos infecciosos: bacterias o virus, desnutrición crónica, alcoholismo; además de, que la mortalidad infantil era elevada y las complicaciones en el parto ocasionaban muchas muertes. En tal sentido, Kumate (2002) añade que en 1944 se presenta el paludismo, una enfermedad que en ese tiempo causaba una importante morbilidad y letalidad en la población.

En lo tocante con los avances científicos y tecnológicos, las epidemias y enfermedades fueron disminuyendo; no obstante, por la facilidad de viajar a otras partes del mundo las personas comenzaron a comunicarse, socializar y tener un contacto más cercano, por lo que a su vez, existía más exposición a otras enfermedades, a parte de las que ya incluían en su ADN, por ello una de las enfermedades que surge a finales del siglo y continua desde su aparición, es el caso del VIH-Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) consumando un gran número de vidas (“Epidemias y malos hábitos”, 2010).

Otro dato importante y que me fue difícil ignorar es lo que Soto, Moreno y Pahua (2016) indican en su trabajo; entre ello, es que para 1990 la diabetes mellitus ya comenzaba a reclamar a sus primeras víctimas, por lo que esta enfermedad se consideraba por muchos, algo de la actualidad. En este mismo sentido, me gustaría compartir la siguiente tabla (6) que estos mismos autores mostraron en su trabajo y que ilustra las principales enfermedades de este último siglo, tomando como referencia el año de 1922 al 2000.

Tabla 6

Principales causas de muerte en México, 1922-2000

ENFERMEDADES MÁS RELEVANTES POR AÑO				
1922	1950	1970	1990	2000
Neumonía, influenza	Gastroenteritis, colitis	Neumonía, Influenza	Enfermedades del corazón	Diabetes mellitus
Diarreas, enteritis	Gripe y neumonía	Enteritis y otras enfermedades	Tumores Malignos	Enfermedades del corazón
Fiebre y caquexia palúdica	Ciertas enfermedades de la primera infancia	Enfermedades del corazón	Accidentes	Cirrosis y otras enfermedades del hígado
Tos ferina	Accidentes, envenenamientos y violencia	Ciertas causas de enfermedades perinatal es	Diabetes mellitus	Enfermedades Cerebrovasculares
Viruela	Paludismo	Tumores Malignos	Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal	Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal

Nota. Fuentes: Perdigón-Villaseñor G, Fernández-Cantón SB. Principales causas de muerte en la población general e infantil en México, 1922-2005. Bol Med Hosp Infant Mex. 2008; 65:238-40. /INEGI. Estadísticas de mortalidad. Disponible en <http://WWW3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=17484>. Citado en Soto et al., (2016).

Por último, se menciona por Soto et al., (2016) que las enfermedades antes mencionadas fueron disminuyendo gracias al crecimiento real de los salarios que se dio después de la crisis de 1954, recibiendo el nombre de “milagro mexicano”, dado que el país creció de manera sostenida a tasas mayores del 6% con inflación controlada y con bajo endeudamiento, situación que permitió mejorar de manera notable el estado de salud de las personas, así como la disminución de

la mortalidad infantil. Para ello la siguiente tabla (7) que nos comparte Rivero y Martínez (2011) me resulto muy ilustrativa, puesto que los antecedentes que se tienen sobre la mortalidad en México desde 1922 hasta 2008 son muy completos, además de la distinción por género y la clara disminución por muerte.

Tabla 7

Defunciones registradas por sexo y tasa bruta de mortalidad en México (1922-2008)

Año	Total	Hombres	Mujeres	Tasa bruta de mortalidad
1922	364,832	187,026	177,806	25.3
1930	441,717	226,103	215,614	26.7
1940	458,906	236,758	222,148	23.4
1950	418,430	219,160	199,270	16.2
1960	402,545	212,526	190,019	11.5
1970	485,658	260,826	224,830	10.1
1980 ²	434,465	247,618	184,929	6.3
1986 ²	400,079	224,138	172,423	5.0
1987 ²	400,280	224,878	173,192	4.9
1990 ²	422,803	239,040	182,696	5.6
1992 ²	409,814	233,999	175,428	5.2
1994 ²	419,074	237,772	181,136	5.1
1998 ²	444,665	249,030	195,460	4.8
2000 ²	437,667	244,302	193,253	4.9
2003 ²	472,140	261,680	210,096	4.8
2005 ²	495,240	273,126	221,968	4.8
2007 ²	514,420	284,910	229,336	4.8
2008 ²	539,530	300,837	238,523	4.9

Nota. Fuentes: INEGI, Estadísticas históricas de México, tomo I, México, 1985. INEGI, Dirección General de Estadísticas, cinta magnética. 1986, 1987. CONAPO. Indicadores demográficos básicos 1990-2030. www.conapo.gop.mx (11 de enero de 2010). Citado en Rivero y Martínez (2011).

Con esos últimos datos podemos verificar que realmente las infecciones y epidemias fueron disminuyendo, así como el cuidado e intervención en el nacimiento de los bebés y sus primeras etapas de vida. No obstante, con el paso del tiempo fueron surgiendo otras enfermedades más peligrosas y despiadadas, conocidas hoy en día como enfermedades crónicas degenerativas, las cuales no te matan al instante pero que poco a poco te van consumiendo en vida, además

del montón de fármacos que se ingiere para tener un “control”, ya que las personas no ven mejorías sino más bien el deterioro de todos sus órganos.

1.5.4. La medicina y sus nuevos tratamientos

En cuanto a la medicina, Fierro (2012) argumenta que el estudio sobre este tema suele ser relativamente nuevo en la disciplina histórica, apareciendo en el contexto mundial varios documentos mostrando interés ante este contenido a principios del siglo XX; sin embargo en México solo se encuentran dos obras relacionadas, una de ellas titulada *Historia de la medicina en México desde la época de los indios hasta nuestros días* de Francisco Flores y Troncoso en 1887, e *Historia de la medicina en México* de Fernando Ocaranza.

En el primer documento por parte de Flores y Troncoso, que es concebido como una monografía, lograron integrar la totalidad de métodos de curación que se desarrollaron en el territorio que hoy comprende México, para así dar una explicación coherente a la identidad mexicana desde la historia de la medicina y desde su perspectiva. Por otra parte, el documento de Ocaranza se encuentra dividido en tres partes: 1) la medicina en el México precortesiano, 2) la época colonial y 3) el México independiente, considerando este como el mejor trabajo.

En tal sentido, al ser novedoso el tema de la medicina así como de sus primeros surgimientos, era lógico que se cometieran continuos errores al tratar de salvar vidas, por consiguiente encontramos que muchos de los médicos a principio del siglo XIX atendían a los enfermos sin lavarse las manos, incluso después de manipular una herida en diferentes pacientes o bien después de realizar una autopsia; en consecuencia terminaban expandiendo las epidemias, empeorando la salud del sano, agravándola y arrebatándole la vida. Sin embargo, su ignorancia acerca de los gérmenes, las causas microbiológicas de las enfermedades, así como su adecuado tratamiento y las medidas higiénicas era la causa de tantas pandemias (Von, s.f.; Gargantilla, 2011).

En su desesperación por parar esta cadena de epidemias, comenzaron por buscar la causa y el origen para así encontrar un tratamiento; para ello algunas de las explicaciones que mantenían con frecuencia los médicos era; por un lado, producidas por determinismos climáticos, es decir una *teoría miasmática* que concibe las enfermedades producto de emanaciones pútridas de las aguas, del aire y de sustancias orgánicas condicionadas por los cambios del tiempo atmosférico, especialmente por las lluvias y las altas temperaturas, es por ello que en algunos casos se hablaba de las “calenturas estacionales”. Otra de las causas, era que las enfermedades se originaban por un *desequilibrio de algunos de los cuatro humores* (bilis negra, bilis amarilla, flema y sangre). Los tratamientos estaban basados, al igual que en el siglo XVIII, en la trina ordenación de Celso: dietética, cirugía y farmacoterapia. Tuvieron un gran predicamento en los vomitivos y purgantes; así como una enorme difusión en la práctica de las sangrías (flebotomía y sanguijuelas) (Von, s.f.).

Pero ninguna de las dos teorías anteriores resultaba suficiente para explicar o controlar las epidemias que terminaban siendo graves, por los contagios que se producían rápidamente entre la población y las vidas que cobraba. Ante estos hechos, la insistencia de poder explicar y encontrar una cura a las varias epidemias impulsó a muchos otros para diseñar, innovar y crear lo necesario para ir más allá de lo tangible; descubriendo un territorio inexplorado, enorme y misterioso lleno de pequeños microorganismos que afectaba gravemente la salud, tanto de personas como de animales, cuando no se mantenía una adecuada esterilización, sanidad y limpieza al tratar un enfermo, consumir alimentos en descomposición o bien la desinsectación adecuada de los alimentos; estos enfermaban grave mente, infectando a otros y produciendo la muerte. Por lo tanto, al tener conocimiento e información sobre estos microorganismos y la creación del microscopio es como lograron el control, la prevención, además de la evitación de muchas enfermedades.

Algunas de las medidas preventivas de higiene en el ámbito médico, es la importancia de lavarse las manos, descubierta por un joven médico húngaro de origen judío llamado Ignaz F. Semmelweis (1818-1865), al darse cuenta de que la fiebre puerperal afectaba al 40% de las mujeres que daban a luz; no obstante, el índice de mortalidad era mayor en el pabellón de atención por médicos y estudiantes con un porcentaje del 18%, que el de las comadronas con un 3%. Observando y analizando esta diferencia, formulo varias hipótesis, entre ellas que los médicos y estudiantes que atendían los partos, lo hacían después de realizar las autopsias; por lo que obligo a los miembros de su equipo lavarse las manos con cloruro de cal después de realizar cada autopsia y antes de atender los partos, obteniendo una disminución del 1% en la mortalidad de las parturientas (Gargantilla, 2011).

Seguido de ello, se implementaron los guantes de goma, ya que anteriormente los cirujanos empleaban guantes de algodón, que esterilizaban al vapor y usaban de forma repetida en varias intervenciones. Así que, el primero en probar estos guantes tan innovadores fue el cirujano estadounidense William Steward Halsted (1852-1922) quien al probarlos por algunos meses, noto asombrado que las infecciones en los pacientes intervenidos eran menos frecuentes que cuando se usaban los guantes de algodón u otro tipo (Gargantilla, 2011).

Tiempo después, los especialistas en la salud al darse cuenta del cuidado de la higiene en la atención al paciente, siguieron investigando y formulando protocolos para evitar la propagación de las epidemias, así como la elaboración de los fármacos y las vacunas que lograron detener las epidemias e incrementar la población, la cual fue notoriamente visible después de la posrevolución, puesto que la disminución de la mortalidad resultaba evidente ante una población cuyo índice de natalidad se había mantenido estable (Flisser, 2009); no obstante su

labor apenas comenzaba, puesto que la tarea más difícil era brindar estos conocimientos a otros especialistas sobre la higiene y a la población entera.

Ante este hecho, se rescatan algunas normas de ese siglo sobre el cuidado de la higiene, teniendo documentado, lo que un importante doctor veracruzano llamado Luis E. Ruiz (citado en Flisser, 2009) compartió en su labor como partero en la práctica diaria e higienista por autodidactismo en la Catedral de Higiene, conceptos y diseñando un programa de higiene dirigido a los médicos mexicanos, en el que proponía lo siguiente:

... primero, dar buena y adecuada alimentación, es decir llevar vida activa, sobre todo muscular, porque de esta manera será evitadas o vencidas las enfermedades que nos invaden cuando el organismo está débil; segundo, someterse de un modo incesante a la eficaz hidroterapia, pues de este modo es seguro que nos precavemos de todas las enfermedades que nos viene del frío y de la humedad; tercero y último, debemos someternos a las vacunas. (p.355)

En lo tocante, con las normas de higiene, lo dicho por el doctor Porfirio Parra en 1901 (citado en Flisser, 2009), resultaba sensato y completaba lo anteriormente expuesto por el doctor Ruiz; no obstante, el doctor Parra se enfocaba en cómo la higiene personal influía de manera significativa en la sociedad:

La higiene personal es la base de la higiene pública, ya que aquella está estrechamente relacionada con la economía y con cierta cultura intelectual y moral. Ciertamente, para que un individuo siga los preceptos higiénicos, el primer requisito es que tenga los medios para hacerlo, pues no cumple con la higiene todo el que quiere sino el que además de querer, puede. En efecto, los primeros mandamientos de la higiene se refieren a la habitación, que debe ser amplia, bien ventilada y

bien iluminada; a los vestidos, que deben ser convenientes y adecuados; a la alimentación, que debe componerse de alimentos de buena calidad, ingiriéndose cantidad conveniente; al aseo personal, lo cual supone agua y jabón, y por lo menos, varias piezas de ropa interior. Esmerar estas condiciones es lo mismo que decir que ellas no pueden ser cumplidas por los desheredados de la fortuna y del trabajo. (p.355)

En este mismo sentido, era importante que toda persona colaborara para mantener un espacio limpio, libre de animales que podían ser portadores de alguna enfermedad, tomando una actitud responsable ante su cuidado de la salud e imagen personal.

Por otra parte, durante los primeros años del siglo XIX se encontraron algunos métodos básicos empleados en México por una gran mayoría de médicos; señalados en el trabajo de Von (s.f.), entre los cuales se encuentran los regímenes dietéticos generales, ejercicio físico, reposo, baños y masajes, sangrías, escarificaciones, empleo de ventosas, cauterización, transpiración, eméticos, purgantes, enemas y fumigaciones. Se disponían de multitud de plantas medicinales y remedios minerales; pero sólo un pequeño número tenían un fundamento fisiológico o incluso empírico: la quinina para la malaria, la digital para la insuficiencia cardíaca, la colquicina en la gota y los opiáceos para el dolor. Se utilizaban compuestos arsenicales para el tratamiento de la fiebre intermitente, la parálisis, la epilepsia, edemas, raquitismo, enfermedades cardíacas, cáncer, úlceras. El antimonio era utilizado para las infecciones parasitarias, entre otros.

En relación con esto último, podemos decir que estos métodos básicos que señaló Von no estaban del todo tan equivocados, pues aún resulta eficaz para el paciente o el que está en proceso de enfermarse, llevar un cuidado específico complementado de propiedades naturales como el reposo, los masajes, el empleo

de ventosas, la limpieza estomacal a base de frutas y las infusiones de plantas medicinales beneficia la recuperación de la salud; puesto que, pocas personas se permiten llevar a cabo alguno de estos métodos de salud o la mínima se permite guardar un día de cama, ya que el ritmo de vida tan acelerado que se lleva y la preocupación por mantener el trabajo les brindan pocas posibilidades de mirarse a sí mismos, terminando por abandonarse hasta que el cuerpo se queja. Es por ello que me parece significativo tomar en cuenta estos aspectos, combinándolos e intercalándolos en nuestra agenda personal, disfrutándolos en nuestro hacer cotidiano y satisfacernos de sus beneficios.

Continuando con esta línea del tiempo, Fierro (2012), Flisser (2009) y Gargantilla (2011) señalan que la medicina pasando por el siglo XX se le concibió como *medicina moderna* por el conjunto de avances científicos, tecnológicos, instituciones encargadas de formar a profesionales en el ámbito y la utilización de instrumentos que se volvían extensiones del cuerpo humano para detectar los síntomas en el cuerpo del paciente, entre estos se mencionan: estetoscopio, oftalmoscopio, el espejo de cabeza, cistoscopio, microscopio y los rayos X con los cuales podían observar lo que sucedía dentro del cuerpo humano. Además de los primeros trasplantes de algunos órganos, entre ellos se encontró el de riñón y corazón; posteriormente siguieron el de páncreas, pulmón, intestino delgado, manos, pene y cara. Desarrollándose también las cirugías, primero sin dolor con ayuda de sedantes, controlando hemorragias e infecciones a través de la esterilización de instrumentos quirúrgicos; las transfusiones sanguíneas; las cirugías plásticas y estéticas; las cirugías sin puntos de sutura mediante la laparoscopia; los avances ginecológicos como la píldora anticonceptiva y la primera fecundación in vitro; el fármaco contra la impotencia, entre otro muchos avances.

Otra de las aportaciones importantes, es la inversión económica que el gobierno de Porfirio Díaz realizó al construir hospitales en diversas partes de la

República para mantener la salud en sus ciudadanos, además de prevenir y evitar brotes epidémicos en las distintas partes de la República.

Entre estos logros, en 1904 José Vicente Villada expide en el Estado de México un decreto que reconocía la incidencia de los accidentes de trabajo; dos años después, Bernardo Reyes aprobó, en Nuevo León, una ley similar. En 1910, en su campaña presidencial, Francisco I. Madero señaló la conveniencia de elaborar leyes "...para asegurar pensiones a obreros mutilados en la industria". La constitución Política de 1917 plasmó demandas sociales básicas al crear, mediante el artículo 16, el Departamento de Salubridad. A partir de esto ocurrió una serie de sucesos: durante la presidencia de Abelardo L. Rodríguez, la creación del Instituto Mexicano del Seguro Social en 1935; dos años después, la de la Secretaría de Asistencia Pública y en 1943, su fusión con el Departamento de Salubridad que dio lugar al nacimiento de la Secretaría de Salubridad y Asistencia; en los siguientes 20 años surgieron el Hospital Central Militar, el Hospital de La Raza, el Centro Médico Nacional, el Centro Médico 20 de Noviembre y, como el primero de los hospitales de financiamiento privado, el Hospital Americano British Cowdray (Flisser, 2009).

Ante las mismas necesidades surgidas, Rodríguez (2013) comenta que entre un conjunto de especialistas surge la necesidad de reunirse para conocerse, compartir y construir profesionalmente conocimientos, curaciones y métodos en torno a la población mexicana, ya que la información adquirida, en muchas ocasiones procedía de Europa, tanto el procedimiento como la cura; además de que el conocimiento que llegaba a acumular un médico en sus años de labor era conservado hasta su tumba, lo cual limitaba el mismo avance. Por ello las reuniones para esclarecer el por qué la presencia de tantas epidemias, la diferencia de una enfermedad con otra, así como su tratamiento. Ante la situación planteada, en 1836 nace el Instituto Académico de Medicina en México, con el objetivo de progresar personal y nacionalmente, buscando en la experiencia del

otro los documentos que ni el tiempo ni otras circunstancias les permitirían adquirir; en esta finalidad, asistían a las sesiones de lectura didáctica, con discusiones de elevada importancia, y se actualizaban respecto a las enfermedades que hacían presencia en su momento.

En este mismo objetivo, la academia estimulaba incentivamente las investigaciones que podrían resolver los problemas nacionales, otorgando premios que oscilaban entre los 200.00 y los 300.00, a los mejores trabajos sobre diversos temas, como: estadísticas (embarazos y enfermedades), conocimiento de algunas enfermedades en particular como el cólera o sobre las propiedades medicinales de las aguas minerales, proyectos terapéuticos, entre muchos otros. Posteriormente, con el trabajo arduo de todos los contribuyente logran posicionarse oficial y nacionalmente en 1912 con el nombre que hasta hoy conserva como la Academia Nacional de Medicina de México, un espacio que fomenta la investigación, el conocimiento, el dialogo y el mutuo enriquecimiento profesional logrando varias investigaciones, además de importantes avances de gran calidad (Rodríguez, 2013).

No obstante, es importante que el profesionista de la salud constantemente se prepare y actualice, así como las reformas que rigen las instituciones de cada servicio de salud pública, manteniéndose preparados y actualizados para afrontar las nuevas adversidades que afectan al ser humano de manera biológico, psicológico, histórico, social, cultural brindando una asistencia médica, humana e integral hacia el enfermo y quienes lo acompañan.

Puesto que, en la actualidad, si es cierto que se cuenta con varias instalaciones hospitalarias; empero, el servicio, la atención, el tacto y el ambiente son de reflexionar e invitar a todo el personal a realizar un trabajo digno y respetable donde, tanto el paciente como los familiares se sientan auxiliados. Si bien, no cambiaremos la situación de cada persona, pero podemos hacerlo menos

complicada, ágil y eficiente. Mismo que explica el doctor Federico Ortiz Quesada (2000; citado en Flisser, 2009) a un siglo de haberse iniciado la construcción de una red médica hospitalaria de salud y seguridad sin paralelo, sería importante contemplar la descentralización, la ampliación de cobertura, un paquete básico de salud y la mejoría en la calidad, la eficiencia y la equidad de los servicios médicos, en particular de los hospitales, que hasta la fecha se sigue buscando obtener un mejor servicio.

Hecha las observaciones anteriores en este siglo, podemos concluir que hoy en día podría existir la posibilidad de mezclar la agricultura tradicional con la moderna, de manera que se rescate lo bueno de cada una, no es que uno se oponga a los cambios; sino tomar de cada una lo que nos deja crecer y avanzar.

Así, por ejemplo, la primera nos enseña a cuidar el medio ambiente, respetar los ciclos ambientales, para que ésta respire y vuelva a germinar semillas nuevas. Del mismo modo, la interdependencia que conecta al ser humano con la naturaleza; permitía saber que si la naturaleza perecía tendría un impacto directo con el hombre, pues la vida está ligada a la vida de su entorno. Por tanto, el respeto que tenían nuestros antepasados con la madre tierra, se reflejaba en acciones concretas, en una actitud reverente, cuidadosa y a menudo sin palabras (Mejía, 2010). Por otro lado, la agricultura moderna, nos agiliza el trabajo de la tierra con la introducción de la maquinaria, algunas herramientas, la facilidad de riego, entre otros.

Respecto a las bebidas soborizadas, los refrescos y los jugos industrializados, son una creación de la química que, en la combinación de agua, gas, dióxido de carbono, conservadores, saborizantes, azúcar, entre otros componentes surge una bebida refrescante. No obstante, su impacto en la salud a resultado destructivo, al ser adictivo, alto en kilocalorías, altos en azúcar; provocando sobrepeso, obesidad y diabetes.

En cuanto a las epidemias contagiosas, se lograron controlar a través de medidas de salud pública y control sanitario, permitiendo bajar la tasa de mortalidad. Pero a consecuencia de los cambios en la alimentación, historia y cambios de vida derivaron a la sociedad a una nueva epidemia las enfermedades crónicas degenerativas, no siendo contagiosa, pero si transmisible por hábitos, costumbres, moda, publicidad, placer, etc.; teniendo como primeros registros de la diabetes en 1990.

En cuanto a la medicina, en el siglo XIX surge la esterilización de instrumentos, el lavado de manos antes y después de una cirugía, el uso de guantes, la elaboración de fármacos entre ellas las vacunas, la recomendación ante el cuidado de una buena alimentación; añadiendo otras alternativas como el ejercicio, masajes, ventosas, purgantes, enemas además de una multitud de plantas medicinales. Como podemos notar en este periodo, aún los médicos tomaban en cuenta lo natural, reconociendo que de ahí se obtenía la cura a muchas enfermedades; asimismo enfatizaban en que las personas tuvieran una buena alimentación, lo que hoy en día ni siquiera se encuentra en los hospitales, siendo centros de atención los cuales tendrían que ser los primeros en poner el ejemplo, enseñando al otro cómo nutrirse y comer saludable a través de la comida.

Posteriormente, pasando al siglo XX, surge la medicina moderna por el conjunto de avances científicos y tecnológicos, como la creación del microscopio, estetoscopio, oftalmoscopio, el espejo de cabeza, cistoscopio y los rayos X; los primeros trasplantes de órganos, la anestesia; así como los conocimientos y formación de esta profesión procedentes de Europa, con el paso del tiempo se crea un asamblea hoy conocida como la Academia Nacional de Medicina, la cual contextualiza la información extranjera a la mexicana, indagando por su parte para conocer las necesidades de la sociedad ubicándolas en tiempo real.

Sin embargo, es en estos momentos históricos en el que surge un desfase total del cuerpo, los sentimientos, el alma; a través del manejo de la teoría cartesiana “*pienso, luego existo*” dando paso a lo racional, a lo visible y dejando de lado otras aproximaciones. En igual forma se volvió una forma de vivir, modificando también los estilos de vida y de muerte. Por lo que vivir bajo la misma propuesta cartesiana nos enferma a vivir ignorando y negando la interioridad, ocultando las emociones, así como lo que ha tenido efectos en la salud (López, 2010).

Con base en ello, López (2000) demuestra que esta perspectiva teórica se leía impresa en las revistas científicas y de divulgación de la época, considerando al cuerpo humano como terreno fértil para vender a clientelas crecientes infinidad de productos de consumo; por ejemplo, las formas de curar con ungüentos, era campo de la medicina alópata que sustenta la fragmentación corporal en la búsqueda de la casualidad y en una biologización del cuerpo que le niega posibilidades al pensamiento y al proceso de subjetivación. Dado que la representación simbólica del cuerpo en esa época está desmembrada, de la historia, de los procesos culturales; adquiriendo de esta manera el cuerpo un valor como mercancía, como fuentes de riqueza para diversos ramos comerciales, posibilitando en los cuidados en el área de la salud nuevas fuentes de riqueza en la industria del consumo, y la heterogeneidad desarrollada en torno a una propuesta de lo corporal, tuvieron impacto en la sociedad del siglo xx.

En atención a lo anterior, añade López (2006) que considerar el cuerpo humano como un fruto del símbolo social cultural y un proceso en la construcción individual nos lleva al problema o tema de la salud, así como a los sistemas de vida de cada persona; no obstante, hay que enseñar y educar a mirar el cuerpo desde otro enfoque.

1.6 Siglo XXI

Como nos hemos percatado, ha sido un largo recorrido para llegar hasta aquí, sin embargo, esto nos ayuda a comprender aún mejor nuestro actual vivir. Este siglo tiene sus inicios en el año 2001 y se prolonga hasta nuestros días; el cual se caracteriza por el avance, la expansión de la digitalización y el control de la información a nivel global. El cual tiene sus inicios desde la Segunda Guerra Mundial, puesto que, se reconoce un impresionante avance científico y tecnológico. Su aplicación práctica, constituye la Tercera Revolución Industrial o bien la Revolución Científica y Tecnológica.

Entre estos avances, el primero que se destaca es la Física, según señalan Corbella, Caballero y Álvarez (2004) con la constitución de la masa y el universo, descubriendo la función de la energía atómica, su primer uso fue para destruir; puesto que EE.UU. logro la fusión nuclear y años después, la bomba de hidrógeno. Más tardíamente, se empezó a emplear esta forma de energía con fines pacíficos, como la construcción de centrales eléctricas nucleares y las aplicaciones médicas.

En cuanto al estudio de lo inmensamente grande, la astronomía utilizó cada vez mejores y más potentes telescopios que aportaron una visión nueva y distinta del Universo. Pero, sobre todo, dio comienzo la astronáutica, que se empleó como una carrera por la conquista del espacio entre EE. UU., y URSS. Como un aspecto más de la Guerra Fría, las dos superpotencias compitieron por adelantarse en este campo, lo que respondía a intereses y estratégicos evidentes (Corbella, et al., 2004).

Otros aspectos que ofrecían enormes posibilidades de aplicación argumentan Corbella et al., (2004) fueron la cibernética y la informática, que se desarrollaron rápidamente a partir de los años setenta, convirtiéndose en factores claves de la Tercera Revolución Industrial. Por una parte, la informática siendo

una de las aportaciones más importantes en la producción de bienes, por sus innumerables aplicaciones; entre ellas se menciona la producción industrial mediante la robótica. En cuanto a los campos en los que se aplica son muy numerosos, tales como la interconexión de las investigaciones científicas, la investigación espacial, la biología, la climatología, y así un número interminable.

Ahora bien, tenemos los medios de comunicación que ha sido otro elemento importante de la nueva revolución industrial, los cuales han mostrado más influencia en la formación de la sociedad actual, haciéndose presente también de su trabajo, así como la forma de interactuar y relacionarse con los otros. De esta manera, las telecomunicaciones se mueven en la actualidad en el uso de los medios tradicionales, como la radio, la televisión y la comunicación escrita, resultando de ser hoy en día muy interactivos; lo que los hace tener un inmenso poder ante una comunicación muy amplia con decenas de millones de personas de todo el mundo, creando así lo que se llaman las autopistas de la información y un concepto nuevo del espacio, el ciberespacio.

Cabe agregar, que en la revista *Marketingdecontenidos* se muestran las estadísticas sobre el uso y la interacción con algunas aplicaciones (Ask, Tumblr, Twitter, LinkedIn, Deviantart, Slideshare, Taringa, Instagram, entre otros) y que de todas estas, Facebook con un 94.5% es la principal red social, en donde los mexicanos pasan más tiempo y por lo tanto en la que se comparte más contenido (Estrada, s.f).

Sin embargo, ante estos avances, Roel (1998) menciona otros dos elementos importantes de esta época, uno de ellos es la robótica y el otro es la bioingeniería. En lo que respecta con la robótica, comenta que se destacó en 1961 con el primer robot industrial, construido por Joseph Engleberg (EE. UU.); posteriormente, en los primeros años de la década de los 70s progresó

enormemente la microelectrónica y de ahí, tanto Japón como EE.UU., son en ese tiempo los iniciadores de esta tecnología.

No obstante, según datos proporcionados BBC Mundo por la Federación Internacional de Robótica, actualmente hay un ejército de 1, 63 millones de robots funcionando en todo el planeta, y los diez países con más penetración de autómatas en la industria son Corea del Sur (531), Singapur (398), Japón (305), Alemania (301), Suecia (212), Taiwán (190), Dinamarca (188), EE. UU. (176), Bélgica (169), por último, Italia (160). En cuanto a los países latinoamericanos más robotizados figuran muy por debajo en la lista, siendo México (33), Argentina (16) y Brasil (11). Lo que muestran estas cifras es que, al contrario de lo que muchos creen, la penetración de los robots en la industria sigue siendo relativamente baja; sin embargo, esos mismos números ponen de relieve el enorme potencial que tiene la robótica para seguir creciendo dentro de las economías (Seitz, 2017).

Luego, en lo referente a la bioingeniería tiene su comienzo en el siglo XVII con el holandés Leewenhoek, quien describió sistemáticamente los microorganismos que había logrado observar con el empleo de sus rudimentarios microscopios, con este descubrimiento y los que se fueron generando dio inicio a la biología. Tiempo después, en 1977 aparece la primera empresa de ingeniería genética produciendo hormonas cerebrales (Roel, 1998).

1.6.1. Los conocimientos científicos en su aplicación a la agricultura y ganadería

Debido a la gran taza poblacional, la infraestructura, las construcciones de puentes, carreteras, casas, el tránsito vehicular, entre otras variables externas, que día a día va en aumento, producen grandes estragos en la destrucción de bosques y menos áreas para cultivar. Por tanto, se observa claramente que todo

ello tiene un impacto que termina afectando la naturaleza, el clima, los animales, lo que se cultiva, así como la salud de las personas.

Ciertamente, a pesar de las advertencias de organizaciones y de académicos, México aún presta uno de los mayores índices de degradación ambiental del mundo. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, citado en “La destrucción de México”, 2009), la destrucción ambiental del país equivale a 8.8 por ciento del Producto Interno Bruto (PIB). Por lo que, a estas alturas, hablar de impacto en el cambio climático en México, no sólo es tomar en cuenta las pérdidas en infraestructura o impactos económicos, sino también en pérdidas humanas; ya que las autoridades hace pocos años, señalaban que había 25 millones de mexicanos en condiciones de vulnerabilidad frente al cambio climático. Hoy, las propias autoridades advierten que 68.2 por ciento, que es equivalente a más de 70 millones de mexicanos es vulnerable a los impactos de este fenómeno.

Puesto que hoy el agua dulce resulta ser poca y en muchos casos está contaminada, la cubierta forestal está fuertemente degradada, la desertificación avanza rápidamente, muchas especies están en peligro, la diversidad de cultivos se está reduciendo, al tiempo que toda clase de partículas tóxicas se encuentran en nuestros cuerpos, en el agua, el aire, la tierra y los alimentos que nos llevamos a la boca. Además, otras de las consecuencias es la ignorancia y la visión que se ha tenido a corto plazo, al permitir la destrucción de los ecosistemas para un beneficio humano, a lo cual nos está llevando irremediablemente a una catástrofe económica, social, política y ambiental (“La destrucción de México”, 2009).

En cuanto a la creciente tasa poblacional, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2017), afirma que este acenso hace aumentar la demanda de productos agrícolas y fomenta las actividades agrarias, la urbanización requiere alimentos que puedan ser procesados,

transportados, almacenados y distribuidos con facilidad. Por tanto, el procesado y la distribución de los alimentos han pasado a ser factores clave en la transformación de los sistemas alimentarios.

Pero de qué madera han procesado y transformado los alimentos; para ello nos explica Trigo (2009) que en la década de 1980 empezaron a surgir los primeros organismos genéticamente modificados (OMG) o también conocidos como transgénicos, que sin duda han impactado de manera socioeconómica, política y cultural en nuestro México. Aunque, Chamas (2000) argumenta que la biotecnología no es nueva, esta tiene sus inicios cuando los primeros cazadores-recolectores se asentaron y se aseguraron del sustento mediante el cultivo de plantas y la cría de animales; posteriormente a mediados del siglo XIX, con los trabajos de Pasteur, es cuando se sientan las bases de un método sistemático para establecer los mecanismos que controlan los fenómenos biológicos y que después surgiría el nacimiento de la genética gracias a los estudios de Mendel, hasta entonces los conocimientos científicos obtenidos tenían su aplicación en la agricultura y la ganadería.

En esta misma línea, Chamas (2000) denomina transgénico al organismo portador de material genético perteneciente a especies no emparentadas transferido a él mediante ingeniería genética. Por ello, los últimos estudios se dirigen a conocer aspectos básicos que permitan utilizar genes relacionados con el crecimiento, la eficiencia alimentaria, la resistencia a enfermedades y la adaptación a las condiciones ambientales. Asimismo, Trigo (2009) menciona que la transformación genética de los cultivos u alimentos transgénicos, presentan dos variedades: la resistencia a herbicidas e insectos; en la actualidad existen cuatro tipos de cultivos, entre ellos están: maíz, algodón, soya y canola.

Entonces, para hablar de un alimento transgénico, se debe considerar los siguientes tres aspectos que nos señala Chamas (2000), estos son:

- Ser organismos sometidos a ingeniería genética que se pueden utilizar como alimento.
- Alimentos que contienen un ingrediente o aditivo derivado de un organismo sometido a ingeniería genética.
- Alimentos que se han elaborado utilizando un producto auxiliar para el procesamiento (por ejemplo, enzimas) creado por medio de la ingeniería genética.

Respecto a las investigaciones que se tiene sobre las implicaciones en la salud en cuanto al consumo de alimentos transgénicos, descubrimos que es poca la información y que los estudios llevados a cabo en animales, no se ha dado un seguimiento completo, lo cual Trigo (2009) nos demuestra en su trabajo al mencionar dos experimentos realizados, el primer caso de Puztai con ratas alimentadas con soya transgénica que si mostraron daño, solo que no se especifica de que tipo (Li Lin & Yoke Heong, 2003; citado en Trigo, 2009). El segundo caso es con maíz Starlink, que había sido autorizado sólo para consumo animal, apareció en Estados Unidos en productos para consumo humano (De Ita, 2001; citado en Trigo, 2009).

Así pues, aunque la ingeniería genética es una ciencia incipiente que debe madurar mucho, también tiene que actualizar el cumplimiento de criterios, ya que estos provienen de una Directiva Europea de 1997; así como responsabilizarse de estos productos para que sean seguros al consumo humano y el medio ambiente; ya que los resultados obtenidos hasta hoy han sido muy pocos favorable; al contrario se dice que el proceso para diseñar, desarrollar y comercializar los productos transgénicos es largo y costoso, los riesgos potenciales para el entorno no son del todo controlables, el marco legal para este tipo de productos es aún muy limitado y, finalmente, no suscitan mucha aceptación social (Trigo, 2009; Chamas, 2000).

En este mismo sentido, Alviar (2005) puntualiza varios aspectos sobre los riesgos ecológicos con el uso de semillas transgénicas, los cuales señalamos a continuación:

- Amenaza la biodiversidad y promoción de la homogeneidad genética, reduciendo altamente la variabilidad genética, la cual es fuente de la resistencia a enfermedades y reservorio de la evolución para nuevas especies.
- Los cultivos resistentes a herbicidas se transformarían posteriormente en malezas, desarrollando OMG capaces de resistir fuertes cantidades de herbicida con el fin de que aquellas "malezas" no deseadas se mueran y sea el cultivo transgénico el que sobreviva. Como se aprecia, lo que se genera es una acumulación mayor de venenos en el suelo, así como en la atmósfera, que trae consecuencias dañinas para las poblaciones de microorganismos, insectos y otros animales.
- El traslado de genes de organismos modificados genéticamente a especies tradicionales a través de los polinizadores naturales puede crear nuevas bacterias y virus que enfermarían los cultivos.
- Los insectos pueden desarrollar rápidamente resistencias a los cultivos que contienen la toxina del 20 o bacilos Prince Asís.
- El uso masivo de la toxina de *Bacillus Turingiensis* (Bt), en cultivos puede desencadenar interacciones potencialmente negativas que afecten procesos ecológicos y a organismos benéficos. En el 2000 en algunas zonas de Estados Unidos se moría la mariposa monarca al consumir maíz transgénico ya que dentro de sus genes contaba con el gen de una bacteria haciendo que la planta produzca una toxina empleada para combatir los insectos.

Para cerrar con la revisión de las implicaciones y riesgos de los alimentos transgénicos, tomo esto último que menciona Alviar (2005), argumentando que la

genética cambia en cualquier especie de ser vivo, a través de la modificación o alteración en su alimentación, la cual es introducida por medio de la boca, siendo esta la vía más rápida para empezar a transformar la genética de un ser viviente, es así como podemos empezar a entender muchos de nuestros problemas de salud.

Cabe revisar las condiciones en las hoy en día se cría el ganado industrializado, puesto que hay mucha evidencia que muestra las pésimas condiciones en las que son tratadas. Por ejemplo, en una de las investigaciones realizadas por Brighter Green y Global Forest Coalition (GFC) (2013), menciona que las imágenes que se tienen sobre la producción ganadera son totalmente distintas a las reales, puesto que estas cuentan con instalaciones poco higiénicas e inhumanas, además de una alimentación carente de nutrientes y alta en hormonas que ejerce gran presión sobre el medio ambiente.

Por lo tanto, todos estos acontecimientos nos invita a considerar las siguientes preguntas, de dónde y en qué estado o condiciones provienen nuestros alimentos; puesto que, a medida en que el mundo cambia hacia este sistema agrícola más industrial, los productores, los consumidores de alimentos están social y culturalmente cada vez más desconectados de sus tierras, del mundo natural, del propio sistema de alimentación que hoy en día han dado un giro enorme a un consumo mayor de carne y alimentos procesados.

Por si fuera poco, los animales que principalmente se encuentran en la lista de compras de las amas de casa son: el pollo, el cerdo y la vaca, además de ser los que mayormente reciben un pésimo trato, desde el día de su nacimiento hasta el de su muerte, pasando toda su vida dentro de jaulas o corrales con muy poco espacio, siquiera para acostarse o caminar, lo cual resulta inhumano e inaceptable. En tal sentido, si hablamos de su muerte, sinceramente no tendría palabras para describirlo, puesto que las personas que se encargan de quitarles la

vida son despiadadas, por eso me atrevo a dejarles los links de varios videos, para que ustedes formulen libremente su propia critica, ya que en los videos se puede observar claramente como son sacrificados, maltratados, así como las condiciones en las que se encuentran. Recuerda tener cuidado al ver los videos, toma tus precaución si algún menor de edad está cerca de ti, asimismo si ere una persona sensible omite ver el contenido (descubrir la comida 2018 <https://www.youtube.com/watch?v=-O0SqAMEp10>; pollo demasiado increíble con automatización de procesos masacre de la A-Z <https://www.youtube.com/watch?v=TGqwMA8zFac>; Animal: la realidad de la industria láctea, narrada por Evanna Lynch <https://www.youtube.com/watch?v=YnbkXbXza0Y>; Un vistazo al proceso de producción y fabricación de las salchichas <https://www.youtube.com/watch?v=CfAKa6vjRIg>).

Para concluir este apartado, solo me queda decir que es importante considerar los aspectos anteriores, puesto que el modo de vida y muerte de estos animales produce en su cuerpo emociones negativas, que a su vez se quedan registradas en el cuerpo, por las sustancias químicas que empiezan a liberar antes de sus últimas horas de vida. En consecuencia, los que terminan comiendo todo esto es el ser humano, que con el tiempo es el que llega también a vivir menos o con enfermedades crónicas degenerativas; es por eso que se vuelve una prioridad cuestionarnos los orígenes y la calidad de lo que hoy en día se convierte nuestro plato de comida, para crear así: consciencia de disminuir las porciones de carne, embutidos y lácteos; mejores resultados en cuanto a la calidad y producción; así como la transportación del mismo, entre otras muchas variables a considerar que restan calidad al producto alimenticio.

1.6.2. Bebidas energéticas

Si pensábamos que en occidente la creación de estas bebidas era reciente, estamos totalmente equivocados y para ello Hurtado (2015) nos clarifica, señalando que la primera vez que se fabricó una bebida energética fue en 1987, descubierto por el austríaco Dietrich Mateschitz, director de mercadotecnia de la empresa alemana Blendax, mientras viajaba por el mundo, se dio cuenta que en Tailandia vendían jarabes tonificantes que él acostumbraba consumir y que le ayudaba a disminuir el cansancio; sin embargo no disminuía la sensación de fatiga.

Por lo tanto, Mateschitz, decidió estudiar el mercado de estos productos, gracias a que en Alemania se vendía muy bien. Asimismo, en el transcurso de su investigación supo que Chaleo Yoovidhya, uno de los representantes de Blendax en Tailandia, tenía una compañía que fabricaba ese tipo de tónicos, por lo que termino convenciéndolo de introducir un producto similar en Europa haciendo algunos cambios en la fórmula y el nombre. Después con una inversión de un millón de dólares nació Red Bull, la primera marca occidental de bebidas energéticas. Durante su primer año de operación vendieron un millón de latas, cantidad que se duplicó durante su segundo año. Hoy en día existen más de 100 marcas de bebidas energizantes a nivel mundial cuyo mercado son principalmente los deportistas, las personas que realizan largas jornadas de trabajo y los estudiantes (Hurtado, 2015; Román et al., 2013).

Ahora bien, qué ingredientes contienen estas “fabulosas” bebidas, bueno pues hay más de un autor que explican su contenido y los daños a la salud, entre ellos encontramos a Hurtado (2015); Melgarejo (2004); Gantiva, Mateus y Perilla (2008) entre otros, que nos describen a continuación los componentes que hacen de esta bebida una explosión en el sistema nervioso central, la cual está compuesta por una gran cantidad de carbohidratos, aminoácidos como la taurina,

Inositol, proteínas, vitaminas (niacina, ácido pantoténico, B6, B12), metilxantinas como la cafeína y sustancias derivadas de hierbas como extracto de guaraná y ginseng, saborizantes artificiales y colorantes (caramelo, riboflavina).

Así pues, el objetivo de la composición de estas bebidas son para incrementar la resistencia física, proveer reacciones más veloces, mayor concentración, aumentar el estado de alerta mental, evitar el sueño, proporcionar sensación de bienestar, estimular el metabolismo e incluso para ayudar a eliminar sustancias nocivas del cuerpo; como tal, provocan una euforia que hace permanecer activa por varias horas a quien la ingiere sin neutralizar el efecto etílico, alterando la homeostasis (Souza & Cruz; Gobierno de Chile, 2003; citados en Gantiva, Mateus & Perilla, 2008).

Después de estas bebidas, sacaron otra versión, que en vez de reconocerla como algo “evolucionado” o “mejorado”, fueron empeorando, puesto que ahora el ingrediente agregado fue el alcohol; si bien las ya existentes sin alcohol son una bomba, ahora con el alcohol es lo más peligroso que se puede ingerir. Con base en el artículo de la Revista del Consumidor titulado “bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes” (2015), indica que la combinación de estos efectos contrarios puede ser muy peligrosa y, aunado a esto, tanto el alcohol como la cafeína tienen un efecto diurético, que al consumirse juntos pueden provocar una deshidratación acelerada.

No obstante, a pesar de sus efectos de esta bebida (alcohol con cafeína) se ha popularizado, debido a que la cafeína al actuar en el sistema nervioso central provoca que el organismo se altere, disfrazando la percepción del estado de ebriedad, por lo que la persona siente la necesidad de consumir más alcohol y estimulantes, pudiendo llegar a presentar convulsiones, ansiedad, irritabilidad, insomnio, cefaleas; en casos extremos, taquiarritmias (episodios donde la frecuencia cardíaca pasa de 60 pulsiones por minuto, en estado de reposo, a 250

y 300 pulsaciones), es decir, que el corazón prácticamente enloquece (“Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes”, 2015).

Y sí a pesar de esto, aún no quedamos convencidos sobre las consecuencias del consumo de bebidas energéticas y con alcohol, revisemos la siguiente investigación realizada por Román et al., (2013), con un grupo seleccionado de 150 alumnos de la Licenciatura de Médico Cirujano de la DACS-UJAT, al aplicarle una encuesta, la cual arrojó los siguientes resultados: encontraron que el 76% de la muestra sí consumía bebidas energéticas, siendo semejante tanto en hombres como en mujeres, a lo cual un 78% indicó que las consume de 1 a 2 veces por semana, 18% de 3 a 5 veces por semana y 4% las consume todo los días de la semana. En cuanto a la frecuencia, el 36% lo hace cuando estudia, 33% durante el periodo de exámenes, 20% al elaborar sus tareas escolares y 11% las consumen en cualquier otra ocasión. El propósito para el consumo de estas bebidas energéticas muestra que 64% las consume para no tener sueño al estudiar, 20% para no dormirse durante la clase y 16% porque les agrada hacerlo. Al examinar el tipo de bebidas consumidas, 48% correspondió Red Bull, 21% a Monster, 10% a Gladiator, 6% a Bomba, 5% tanto a Rock Star como a Shot, 2% a Pit Bull y también a Burn. En cuanto a los malestares o efectos adversos se habían presentado, el 79% dijo no haber tenido ningún efecto adverso, y 21% mencionó que en ocasiones tuvo taquicardia, cefalea o malestar general (Román et al., 2013).

En conclusión, Román et al., (2013) señalan la importancia de contar con un programa educacional que permita corregir las percepciones equivocadas de los jóvenes con relación a las características y efectos colaterales de las bebidas energéticas. Puesto que, se ha encontrado que muchas de las personas e inclusive los jóvenes desconocen sus efectos; sólo por mencionar algunos, pueden ocasionar: deshidratación, aumento de la presión arterial, irritabilidad, nerviosismo, dependencia a algunos de sus componentes, riesgo en accidentes

cerebrovasculares e infartos, disminución del apetito o el sueño, ansiedad, dificultad de concentración, diarrea y temblores. Es por eso, que se hace hincapié en la intervención para la prevención de consumo de energéticos, con orientaciones simples para estos jóvenes además del público en general, intentando reducir el uso de bebidas energéticas y reforzando la importancia de una correcta hidratación, junto con una alimentación adecuada para conseguir un buen desempeño académico, laboral o deportivo.

1.6.3. Enfermedades crónicas degenerativas

Es cierto que, para hablar sobre este tipo de enfermedades debemos considerar varios factores, entre ellos: el cambio histórico, cultural, social, psicológico y ambiental, el cual impacta a nivel biológico en los seres humanos, haciendo que su cuerpo, alimento y estilo de vida se vean afectados y modificados.

Por lo tanto, me parece que no resulta menos importante hablar sobre las enfermedades crónicas degenerativas, puesto que resulta ser hoy en día una epidemia mundial y lo que respectivamente encontramos con frecuencia, no solo en la historia clínica de unos cuantos pacientes, sino también en nuestros entornos más cercanos, nuestro hogar.

Para ello la Secretaria de Salud (2015) define a este tipo de enfermedades como aquellas que van degradando física y/o mentalmente a quienes las padecen, provocan un desequilibrio, afectando a los órganos y tejidos. Aclara que las enfermedades degenerativas pueden ser congénitas o hereditarias; manifestándose la mayoría en edades avanzadas, aunque hoy los jóvenes de entre 20 y 40 años también suelen ser propensos. También, la Organización Mundial de la Salud (2007; citado en Martínez, Vega, Nava & Anguiano, 2010) afirma que las transformaciones sociales, demográficas, epidemiológicas están

asociadas a los procesos de globalización, urbanización y envejecimiento de la población.

En este mismo sentido, las enfermedades de las que habla la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.f.) en su conjunto son: cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cardiovasculares, cáncer, trastornos respiratorios crónicos, diabetes, trastornos de la visión y la audición; las cuales cobran 35 millones de vidas al año y son las principales causas de mortalidad en todo el mundo.

En lo que respecta, Mercado y Hernández (2007; citado en Martínez et al., 2010) comentan que este tipo de enfermedades, se les conoce también por ser enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) siendo aquellas que se desarrollan poco a poco y de forma silenciosa, puesto que durante las primeras etapas de desarrollo los pacientes no presentan síntomas o signos alarmantes, que hagan suponer que se esté desarrollando algo anormal al interior del cuerpo. Además, son enfermedades que van ocasionando deterioro en uno o varios órganos, de tal forma que limitan sus funciones. Sin embargo, si se detecta a tiempo pueden ser controlables, posibilitando que el paciente tenga una mejor calidad de vida pese a sus padecimientos. Entre estas enfermedades se alude: la diabetes mellitus tipo 2, la obesidad, la hipertensión y el cáncer; en cuanto a problemas psicológicos presentes está el estrés y la depresión que por su parte empiezan hoy en día a cobrar vidas.

Ahora bien, los datos más recientes encontrados sobre la tasa de morbilidad y mortalidad en México son del año 2015 en la que podemos descubrir los principales padecimientos y defunciones por género; esta base de datos que a continuación mostraremos en forma de tablas (8) son tomadas del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2017).

Tabla 8*Defunciones y su distribución porcentual por causa de fallecimiento 2015*

CAUSA DE DEFUNCIÓN	Absolutos	Porcentaje respecto al total ¹
TOTAL	655 688	100.0
Enfermedades del sistema circulatorio	166 934	25.5
Enfermedades isquémicas del corazón	88 144	13.4
Enfermedades cerebrovasculares	34 106	5.2
Enfermedades hipertensivas	23 263	3.5
Otras	21 421	3.4
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	114 591	17.5
Diabetes mellitus	98 521	15.0
Desnutrición	7 037	1.1
Otras	9 033	1.4
Tumores (neoplasias)	85 201	13.0
Tumor maligno de la tráquea, de los bronquios y del pulmón	6 903	1.0
Tumor maligno de la próstata	6 447	1.0
Tumor maligno del hígado y de las vías biliares intrahepáticas	6 333	1.0
Tumor maligno de la mama	6 304	1.0
Tumor maligno del estómago	6 065	0.9
Otras	53 149	8.1
Causas externas de morbilidad y de mortalidad	68 577	10.4
Agresiones	20 762	3.2
Accidentes de transporte	16 645	2.5
Lesiones autoinfligidas intencionalmente	6 425	1.0
Otras	24 745	3.7
Enfermedades del sistema digestivo	62 968	9.6
Enfermedades del hígado	35 718	5.4
Otras	27 250	4.2
Enfermedades del sistema respiratorio	55 485	8.5
Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores	26 069	4.0
Neumonía	18 813	2.9
Otras	10 603	1.6
Otras causas	101 932	15.5

Nota: las causas se clasifican conforme a la lista de tabulados (tabulación 1 para la mortalidad). CIE-10.

¹El porcentaje de la subcategoría suman 100 ya que se estimaron al total. Fuente: INEGI. (2015).

Como se puede entender, los datos anteriormente expuestos por el INEGI, nos hace darnos una idea de las principales causas de padecimientos y

fallecimientos, entre ellos los primeros lugares los ocupan: 1) diabetes mellitus, 2) enfermedades isquémicas del corazón, 3) enfermedades del hígado, 4) enfermedades cerebrovasculares, 5) enfermedades crónicas de vías respiratorias inferiores, 6) hipertensivas y 7) Agresiones. Otro dato muy importante a considerar son las enfermedades por edad, para este trabajo tomamos el rango de 5 a 60 años y más, considerando éstas como las más relevantes y en las que se invita a trabajar a los especialistas de salud para prevenir. En consiguiente, se tomará para cada rango de edad las cinco principales causas de muerte tanto en hombres como en mujeres, asimismo para un mejor entendimiento desgloso la siguiente tabla (9), tratando de ser lo más clara posible.

Tabla 9*Distribución porcentual de las defunciones en la población de 5 a 60 años y más*

HOMBRES		MUJERES	
Edad: 5 a 14 años		Edad: 5 a 14 años	
Accidentes de transporte	12.0	Leucemia	10.6
Leucemia	9.2	Accidentes de transporte	9.0
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas.	6.0	Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas.	8.2
Ahogamiento y sumersión accidentales	5.7	Lesiones autoinflingidas	3.9
Agresiones	4.4	intencionalmente	3.0
		Agresiones	
Edad: 15 a 19 años		Edad: 15 a 19 años	
Agresiones	25.4	Accidentes de transporte	10.7
Accidentes de transporte	17.8	Agresiones	10.3
Lesiones autoinflingidas intencionalmente.	7.9	Lesiones autoinflingidas intencionalmente	7.4
Enfermedades por VIH	3.1	Leucemia	3.6
Enfermedades isquémicas del corazón	2.6	Diabetes mellitus	3.3
Edad: 30 a 44 años		Edad: 30 a 44 años	
Agresiones	17.3	Diabetes mellitus	10.1
Enfermedades del hígado	11.4	Tumor maligno de mama	5.9
Accidentes de transporte	9.0	Enfermedades isquémicas del corazón	5.0
Enfermedades isquémicas del corazón	6.1	Tumor maligno del cuello del útero	4.6
Diabetes mellitus	5.9	Agresiones	4.5
Edad: 45 a 59 años		Edad: 45 a 59 años	
Diabetes mellitus	17.8	Diabetes mellitus	23.1
Enfermedades del hígado	14.6	Enfermedades isquémicas del corazón	7.3
Enfermedades isquémicas del corazón	12.1	Enfermedades del hígado	5.9
Agresiones	4.7	Tumor maligno de mama	5.7
Accidentes de transporte	3.8	Enfermedades cerebrovasculares	4.2
Edad: 60 y más		Edad: 60 y más	
Enfermedades isquémicas del corazón	17.9	Diabetes mellitus	18.8
Diabetes mellitus	15.9	Enfermedades isquémicas del corazón	16.6
Enfermedades cerebrovasculares	6.1	Enfermedades cerebrovasculares	7.2
Enfermedades respiratorias inferiores	6.0	Enfermedades respiratorias inferiores	5.4
Enfermedades del hígado	5.0	Enfermedades del hígado	5.4

Nota. Fuente: INEGI. (2015).

Lo que nos permite visualizar la tabla (9) anterior en comparación con el género masculino y el femenino es que a partir de los 5 a 14 años las causas de muerte corresponde a los accidentes de transportes y la leucemia, lo que nos hace cuestionarnos la canasta básica de alimentación dentro de los hogares.

En cuanto a la edad de 15 a 19 años, lo que llamó la atención fueron las tres últimas causas, siendo estas las autolesiones para ambos géneros, lo que dice mucho de la ausencia de los padres en casa y junto con ello sus implicaciones como la falta de afecto, la comunicación, el no reconocimiento, sentido de pertenencia, la baja autoestima y el mal manejo de las emociones; posteriormente en los hombres observamos que exploran su sexualidad a una temprana edad, pero con poco conocimiento sobre la protección sexual, debido a las cifras reportadas sobre el VIH; finalmente las enfermedades isquémicas, aunque suelen ser el quinto lugar de la lista, es un factor importante a considerar, puesto que esta enfermedad en el siglo XX tuvo la más alta incidencia y mortalidad por enfermedades cardiovasculares, así lo señalan González y Alcalá (2010) siendo tres grandes pandemias las que marcaron la historia en ese siglo: la hipertensión arterial, el tabaquismo y la obesidad, su causa los cambios en las formas de vivir, el aumento en el estrés, el cambio en los patrones de alimentación y la tendencia a realizar menos actividades físicas.

Resulta conveniente recalcar que un foco alarmante es la obesidad, puesto que México ocupa el primer lugar ante esta situación y tiene relación con las principales causas de muerte de los adolescentes, ya que en las mujeres podemos observar que el precio de lucir un cuerpo esbelto es muy grande; sin embargo, el otro lado de la moneda, que sigue siendo extrema al igual que la primera es el abandono del cuerpo y padecer una enfermedad crónica degenerativa, como lo es la diabetes a una temprana edad, lo que sin duda nos habla de un inadecuado manejo de alimentación.

Por otra parte, se presenta la edad de 30 a 44 y de 45 a 59 años una etapa de la vida que resulta ser aún joven la persona y en la que es impresionante saber que es una edad en que acaba con la vida de más mujeres que de hombres. En consiguiente con la última edad de 60 y más, existe una correspondencia entre género con las enfermedades, siendo el porcentaje poco variante en cuanto al orden y los números.

De los datos anteriormente revisados, se deduce que todas estas enfermedades tienen un origen, como bien lo mencionaba Mercado y Hernández (2007; citado en Martínez et al., 2010), que este tipo de enfermedades se van desarrollando poco a poco y de forma silenciosa, donde las personas aparentemente no presentan síntomas o signos alarmantes; sin embargo, yo considero que sí podemos rescatar uno muy importante y visible, nuestro peso, el cual puede disminuir o aumentar lenta u drásticamente.

Para ello realicemos un pequeño ejercicio, visualiza un auto nuevo de tú preferencia, cuál es la distancia que podría recorrer, cuánto tiempo duraría corriendo así, cual es el peso que podría soportar, y si... lo empiezas a descuidar, ahora cuánto es lo que correría y si lo empiezas a forzar más y más de su propia capacidad. ¡Pues lógico verdad! El auto terminaría dañándose. Ahora bien, lo mismo pasa con nuestro cuerpo, todos nuestros órganos son un componente importante que realizan diariamente su trabajo para poner de pie el cuerpo que posees; si tú gozas de buena salud, realizas alguna actividad física (llámese baile, bicicleta, caminar, nadar, etc.) y procuras tener una buena alimentación, tu cuerpo estará lleno de energía, vibra positiva, saludable, tendrá agilidad para moverse a cualquier lugar, entre muchos otros beneficios. Por el contrario, si forzamos nuestro cuerpo con mayor peso que rebasa el rango máximo, estaríamos forzando de más todos nuestros órganos diariamente para quemar grasas, azúcares, carbohidratos, etc., etc., añadiendo así la falta de actividad, la aparición de pensamientos y sentimientos negativos como la ira, la depresión y la ansiedad que

nos llevan a un círculo vicioso que nos hace ser muy vulnerables a desarrollar una enfermedad crónica degenerativa, puesto que el colesterol y triglicéridos estarán por los cielos siendo detonantes para una enfermedad crónica.

Por lo tanto, el sobrepeso y obesidad representa un importante tema a revisar, por obtener los primeros lugares, así como su alto índice encontrado en la población según nos explican Rodríguez et al (2014), “en México existen 26 millones de adultos mexicanos que presentan sobrepeso y 22 millones con obesidad, según datos de la Encuesta Nacional de la Salud y Nutrición 2012” (p.28). Lo que resulta alarmante por la amenaza que representa ante la sustentabilidad de nuestro sistema de salud, además de la asociación significativa con las enfermedades no transmisibles y los recursos especializados de alta tecnología que imponen a los servicios de salud altos costos para su atención. Generando también un reto importante para el Sistema de Salud, en su propósito de modificar el entorno obesigénico del país, caracterizado por el mayor acceso a alimentos con alta densidad energética.

No obstante, me parece que la solución para este problema que presenta hoy en día nuestro País, no solo está en manos del Gobierno, los sectores de salud o instituciones, sino más bien de cada una de las personas que forman parte de un sistema familiar y social; puesto que cada uno es responsable de su propia vida, de lo que decide para sí mismo, el cómo quiere estar y sentirse. Recordemos que el cambio comienza por uno mismo, desde adentro y si por dentro brillamos por fuera deslumbraremos, y quizá podamos motivar a otros con nuestro estilo de vida, haciéndolo fácilmente para otros su proceso de conversión a adquirir hábitos saludables.

1.6.4. Insuficiencia en el servicio y la atención de los hospitales

Ante este punto se me viene a la mente varios temas a tocar, puesto que la medicina, aunque es cierto ha tenido un gran avance, también ha tenido muchos descuidos en la atención al cliente por lo que, la gente hoy en día busca regresar a la medicina herbal o bien productos naturales con menos procesos químicos que no afecten otros órganos de su cuerpo.

Pues, ciertamente lo que mencionan Leal y Martínez (2001) sobre la medicina, tenga mucho sentido, aludiendo que está se concentró tanto en la enfermedad, que llegó a perder de vista al enfermo. Mientras que la OMS, deslumbrada con la ilusión de lograr una “*prevención perfecta*”, parece haber llegado a imaginar que podría olvidarse de la enfermedad. Asimismo, los actuales enfoques sistémicos y los modernos desarrollos tecnológicos con los que se cuentan son exclusivos para aquellos que pueden pagar el servicio. En este mismo sentido, la mirada sigue estando desviada hacia lo económico en vez de los enfermos, puesto que la salud se ha convertido no sólo en un gasto, sino también en una inversión.

En este sentido, Rivero y Martínez (2011), señalan que la medicina actualmente en Estados Unidos se ha convertido en una industria, que busca como fin la productividad de sus inversiones y no el bienestar del paciente. No obstante, es evidente que México al ser vecino, principal consumidor, no siga los mismos pasos para elevar sus ingresos económicos. Puesto que los conflictos de interés, que se presentan a continuación, son los más observados en nuestro país, entre ellos están: a) pagar y recibir comisiones por referir enfermos, b) recibir alguna compensación por recetar ciertos medicamentos, c) compensación por utilizar determinados gabinetes y laboratorios, d) obsequios de la industria farmacéutica, e) privilegios por tener “productividad” en hospitales privados y, f) recibir compensaciones de compañías de seguros privados por limitar los servicios

a los asegurados. De lo antes mencionado se comprende el uso excesivo de tecnología médica y la sustitución de la medicina general por la especializada, que debería restringirse sólo para los casos en que ésta se justifique.

Otro punto importante es la calidad de la atención que recibe el paciente por parte de la institución hospitalaria, tomando en cuenta tres aspectos importantes, el ambiente, la atención recibida por parte del doctor y eficiencia en la solución de su padecimiento.

Referente a esto, García y Rodríguez (2008) mencionan que la Ley General de Sanidad, así como la Ley de Cohesión y Calidad del Sistema Nacional de Salud recogen como una de las características fundamentales del Sistema Español de la Salud, la prestación de una atención integral, procurando altos niveles de calidad debidamente evaluados y controlados. Ahora bien, la preocupación por la seguridad del paciente en los servicios sanitarios no es un tema nuevo, ya que los primeros estudios datan de 1950, pero desde que en 1999 se publicó el libro "*To err is Human: building a safer health system*", el problema ha adquirido una dimensión mundial que se incorpora a las agendas políticas y el debate público.

Para ello la propia OMS se planteó, a partir de 2004, una gran Alianza Mundial para la seguridad del paciente en los sistemas sanitarios, la cual incluye una serie de medidas consideradas claves para reducir el número de enfermedades, traumatismos y defunciones que sufren los pacientes al recibir atención sanitaria (García & Rodríguez, 2008). Sin embargo, hasta la fecha se han visto pocos avances, e inclusive por no seguir las mismas medidas de seguridad dentro del hospital, terminan afectando la salud de los pacientes internados por las bacterias, virus y contagios que emergen en ese mismo entorno.

En oposición a lo anterior, Leal y Martínez (2001) argumentan que México necesita cambiar, la visión del cuerpo humano, la formación de los clínicos; por

aquellos que sabe integrar los más recientes avances en el manejo de las enfermedades y posean las habilidades necesarias para estar a la altura de los retos que supone la apertura hacia el complejo horizonte de la salud; honrando lo mejor de la herencia de los antiguos clínicos mexicanos, con un profundo compromiso hacia el enfermo y la problemática de la salud del país. Sin perder de vista la realidad nacional o dejándose deslumbrar por los grandes avances científicos y tecnológicos.

Asimismo, la mayoría de la gente que alguna vez ha recibido o solicitado el servicio de un hospital público, no me dejarán mentir que resulta ineficiente para recibir atención ya que tiene que estar desde temprano para tramitar tus papeles del seguro, así como para sacar ficha o ser atendido debido a la sobrecarga, el trato déspota de la enfermera, la atención poco empática, respetuosa y cálida por parte del doctor así como el medicamento poco efectivo e incompleto que se entrega; empujando a las personas a dos polaridades, ambas destructivas; 1) alternativas más costosas, dolorosas, tardías y erróneas; 2) anulación u abandono hacia la enfermedad por el desgaste que implica o por la falta de recursos económicos.

Aunado a lo anterior, la autora Gutiérrez (2007) explica que esta situación se debe a una deficiente atención superficial, despersonalizada y a la deshumanización de quienes prestan los servicios de salud. Refiriéndose a la atención despersonalizada, al contacto directo e indirecto con el paciente y su familia, pero al mismo tiempo poco humanizado, ya que no existe cercanía ni trato digno para el paciente. Problema que día a día afecta al paciente, puesto que, éste al ingresar a una unidad hospitalaria para recibir servicio se convierte en objeto, perdiendo sus rasgos personales e individuales, sus sentimientos y valores, simplemente porque estos no se toman en cuenta en las instalaciones; pasando a ser un número de habitación, expediente clínico, una patología o

diagnóstico; quedando en el olvido su dimensión emocional y personal única de cada individuo.

Para ello Gutiérrez propone y afirma que el crear un vínculo de calidez en las relaciones humanas y más cuando es entre médico-paciente resulta bastante efectivo, contrarrestando lo malo por lo bueno, devolviéndole al paciente esa confianza en quién lo atiende, mediante actitudes concretas que reflejará continuamente el doctor al ejercer su profesión, haciendo que los pacientes se sientan cómodos, escuchados, contentos, tranquilos al recibir una buena atención ante un trato digno, cálido, respetuoso y efectivo.

No obstante, recordemos que el hecho de estar el paciente fuera de su entorno, en un ambiente extraño le origina estrés, pérdida de autonomía, restringiendo su libertad, su individualidad y naturalidad. Esto se observa comúnmente en los pacientes con largos días de estancia hospitalaria, con un diagnóstico no definitivo o terminal. Por ello se hace preciso buscar un equilibrio que permita un compromiso emocional genuino con los pacientes, pero al mismo tiempo, condicionado, permitiéndonos lograr increíbles cambios con tan solo pequeños actos de parte de todo el personal en general de un hospital, como el saludar, ser amables, llamar al paciente por su nombre, darle la información y orientación necesaria a él y su familia sobre aspectos generales, administrativos o específicos de su estado de salud. De hecho estas son algunas de las cosas tan sencillas y cotidianas que se han perdido; siendo la base para el trato digno, humano, respetuoso que debemos dar a los usuarios de los servicios. Contribuyendo no sólo a disminuir los costos, sino también a que el usuario tenga confianza en la institución y en el personal de salud que lo atiende (Gutiérrez, 2007).

Del mismo modo, evitaría que la enfermedad se agrave y las personas acudan al doctor ante los primeros síntomas; no obstante, como todos sabemos,

los hospitales no tienen nada de agradables, ni en el ambiente, ni en la comida, menos en la relación con el médico o enfermero que le toca atender ese turno, pero si hacemos un cambio en todos estos aspectos la calidad de vida de las personas sería diferente.

Para finalizar este apartado, me gustaría concretar diciendo, que a pesar de los cambios que vivimos en la actualidad, tengamos en cuenta que uno es responsable de lo que elige para su vida; inmersos en tanta diversidad cultural, social e histórica aún seguimos teniendo la libertad de seleccionar lo que le hace bien a nuestro cuerpo, que nos ayude a preservar la salud, previniendo las enfermedades crónicas degenerativas.

Pero tengamos en cuenta los siguientes aspectos que nos enseña López (2006), evitemos mirar el cuerpo como un producto rentable, símbolo que sólo se vende la forma, pues es así como se pierde la esencia y se construyen vacíos amenazándonos en acrecentarse por el proceso de construcción de un cuerpo que no está pensando para desarrollarse espiritualmente, sino que está planeado para el consumo, para el hedonismo, para las sensaciones de alto impacto; siendo los extremos parte de una manera de hacer que el cuerpo entre en la crisis de no saber qué hacer ante una condición nueva en la urbe.

2. LAS EMOCIONES Y LO PSICOSOMÁTICO

Esta parte resulta muy importante e interesante; es decir, la manera de explicar las emociones en relación con las enfermedades, los órganos, tejidos, colores, sabores entre otros es asombrosa, puesto que ayuda a la persona a conocer e identificar lo que su cuerpo necesita o le hace falta.

Para ello, es oportuno especificar que a partir de este capítulo se abordará el cuerpo humano como dualidad, pues según García (2002; citado en Narváez, 2014) permite que el concepto de cuerpo en unidad adquiera un sentido, encontrando en cada uno, una identidad que se encuentra unida con la naturaleza.

Al respecto, López (2013; citado en Narváez, 2014) señala que para hablar de un cuerpo en unidad es necesario ver al hombre desde la cultura oriental, donde se le considera como un elemento orgánico que posee los poderes de la vida y que puede convertirse en un todo armónico de salud y vitalidad, por ende, el ser humano, es más, que un conjunto de células. Más bien, es un ser integral donde se unifica el cuerpo, la mente y el espíritu; una unidad que está vinculada con el universo (macrocosmo) influenciado por sus principios, y a su vez el hombre (microcosmo) influye en el universo.

Asimismo la intención de darle un lugar a las emociones en este trabajo, es de suma importancia, sobre todo en nuestra actualidad, puesto que vivimos desconectados de la naturaleza así como de nuestro ser, ubicándonos la mayoría del tiempo en la razón y detrás de un mundo virtual que nos ha vuelto poco empáticos, antisociales, menos comprensivos, intolerantes con el otro y también con uno mismo, dejando en total abandono, satisfaciendo únicamente las necesidades básicas del cuerpo y al espíritu sólo cuando se tiene culpa.

Por consiguiente, en la medida en que le damos mayor atención a sólo uno de estos tres componentes, es cuando nos empezamos a dividir, como bien lo explica Galicia (2010) desde el modelo mecanicista, el cual no sólo nos da el poder de fragmentar nuestro cuerpo sino de fragmentar nuestras emociones y

enfermedades; tal como dice Bohm (citado en Galicia, 2010) “cada ser humano ha sido fragmentado en un gran número de comportamientos separados y en conflicto, según sus diferentes deseos, objetos, ambiciones, lealtades, características psicológicas, etcétera, hasta el punto en que ya se acepta inevitablemente cierto grado de neurosis en todos nosotros” (p. 33).

De tal manera que sí cada uno de estos fragmentos nos hace ser lo que somos, entonces cómo entender en su mayor totalidad a un ser humano, analizando sólo uno de sus fragmentos, en lo personal me sería difícil llegar a comprenderle. Por ello la invitación de cambiar e implementar otra mirada hacia el cuerpo y ya no verlo más, como una máquina que se encuentra dominado por la racionalidad, puesto que en él no se ven las posibilidades de construir nada positivo, ya que es tratado como algo ajeno a uno mismo y sólo cuando el cuerpo protesta, es entonces cuando se piensa que se tiene un cuerpo, volviéndose digno de ser reparado con los mejores cuidados y atenciones como: medicamentos, dietas, cirugías, maquillaje, etc., para que vuelva a responder a las actividades diarias (Narváez, 2014; López, 2006).

Asimismo, Galicia (2010) menciona que el 75% de los problemas de salud están vinculados con enfermedades psicosomáticas, por lo que una pastilla o inyección no curaría del todo al paciente. Por tanto, lo que se pretende al revisar este capítulo, es explicar por medio de los apartados, cómo el proceso órgano-emoción se complementa, se equilibra y da vida a un ser integro, así como, también al perder el equilibrio en alguno de ellos, se pierde el orden y la persona somatiza, enferma y muere.

2.1 Concepto y función de las emociones

Como bien sabemos, desde que nacemos las emociones forman parte de nuestra vida diaria, ayudándonos a contactar con el mundo, las personas que nos rodean y con nosotros mismos.

El ejemplo más claro que podemos tomar son los niños, ellos en un mismo día pueden experimentar y pasar de una emoción a otra, logrando contactar con el llanto, tiempo después reír; luego enojarse, amar y sentir miedo. Como vemos, se mueven tocando sus emociones, fluyen con ellas, dejándolas ir sin quedarse con nada, ni siquiera con resentimiento. Sin embargo, el adulto a medida que fue creciendo, aprendió a silenciar sus emociones por vergüenza o miedo; a fingir una cara de alegría cuando se encuentra triste; y a prolongarlas no sólo por días sino también por años o generaciones.

Así pues, Goleman (1996) afirma que basta con observar a los niños o a los animales para darnos cuenta de que las emociones conducen a la acción; es sólo en el mundo «civilizado» de los adultos, en donde nos encontramos con esa extraña anomalía del reino animal en la que las emociones —los impulsos básicos que nos incitan a actuar— parecen hallarse divorciadas de las reacciones, pues los adultos son los que reprimen esas emociones en sí mismo, enseñando a los niños a hacer lo mismo.

No obstante, me parece que el problema no es a ver aprendido a hacerlo, sino más bien, el desconocer lo que todo ello nos causa, como el dolor, sufrimiento, ansiedad, los arrebatos coléricos con otros y uno mismo, la incompreensión, la insatisfacción, el distanciamiento con algún ser querido y la enfermedad.

Por ello nos parece significativo partir del concepto, para llegar a comprender nuestras emociones en nuestro vivir. Es así que el *Oxford English Dictionary* (citado en Goleman, 2010) define la emoción como cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; es decir, cualquier estado mental vehemente o excitado. Se utiliza este término de emoción, para referirse a un sentimiento, sus pensamientos característicos, a estados psicológicos, biológicos, y a una variedad de tendencias a actuar.

Asimismo, Denzin (2009; citado en Bericat, 2012) lo define como una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior, recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona, a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo construido por la experiencia emocional. Brody (1999; citado en Bericat, 2012) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que contienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

También contamos con la definición del Diccionario de la Enciclopedia de Psicología (citado en Carmona & Guzmán 2007) el cual menciona que la emoción es como un estado somático/psíquico (Cuerpo/Mente) que se produce en un individuo como respuesta a un acontecimiento inesperado y que tiene una significación particular para él. Por tanto, y con base a lo ya mencionado, podemos deducir que la experiencia emocional es un acontecimiento subjetivo, es decir, que cada individuo u organismo otorga un significado particular al estímulo que la origina, también podemos mencionar, que surgen reacciones fisiológicas en diversos sistemas del cuerpo, además de que se da una respuesta expresada en acciones, señales corporales (gestos, mirada, postura corporal, color de piel, etc.) y de manera verbal o la combinación de estas.

Como podemos observar, son muchas las definiciones encontradas sobre el concepto; sin embargo se propone la siguiente que unifica todas las anteriores, entendiéndose “las emociones como impulsos o movimientos de corta duración e intensidad, producidas por situaciones inter e intra personales, las cuales se generan al interior de todo el cuerpo y pueden ser percibidas por otros a través de las reacciones que tiene la persona mediante su lenguaje verbal (todo de voz, su

forma de actuar, pensar, entre otros) y no verbal (postura corporal, sudoración, gestos, mirada, coloración en la piel, cambio de temperatura, temblor, entre otros).

Por tanto las emociones no son buenas ni malas, simplemente nos acompañan toda la vida como un mecanismo de supervivencia, siendo parte constitutiva de los fenómenos sociales, por sus dos dimensiones que representa; según así lo señala Bericat (2012) por un lado, la *dimensión simbólica o intercomunicativa*, expresada en cultura, comunicación y conciencia; debido a su naturaleza informativa y expresiva, las emociones son uno de los tres componentes fundamentales de la dimensión intercomunicativa de la sociabilidad (cogniciones, valores y emociones). Por otro, la *dimensión energética o interactiva*, refiriéndose a una estructura, energía y actividad, debido a su naturaleza energética-motivacional. Asimismo, las emociones, también son determinantes de la voluntad individual, uno de los tres componentes de la dimensión interactiva de la sociedad (energía natural, poder social y voluntad individual), que nos ayuda a conectar, empatizar y enlazar relaciones constructivas o destructivas, según sea nuestro proyecto de vida.

Ahora bien, para este trabajo se tomará en cuenta cinco emociones básicas, como alegría, ansiedad, tristeza, miedo y enojo; las cuales están presentes para satisfacer nuestras necesidades, fundamentales de supervivencia, dichas emociones están hechas para responder de manera pre organizada, cuando se perciben determinadas características de los estímulos del mundo, en combinación con nuestra respuesta corporal. Siendo así, que cada una de las emociones tenga un objetivo específico de supervivencia, para ello Reséndiz (2015) y López (2017) exponen cada una:

- ◆ Alegría: es la emoción que nos produce una sensación favorable, llenándonos de energía y motivación.

- ◆ **Ansiedad:** se presenta, según la medicina tradicional como natural, para ayudarnos a resolver situaciones, abriendo la posibilidad de crear salidas a peligros o encontrar opciones para resolver problemas. como una señal de alerta que advierte sobre un daño, desgracia o peligro futuro para nuestros intereses e imagen social; permitiendo a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse esa amenaza.
- ◆ **Tristeza:** nos lleva a la introspección y reflexión ante una pérdida, presentándose como una respuesta a un suceso pasado. Actúa como una llamada de ayuda, captando la atención de los demás.
- ◆ **Miedo:** está presente para protegernos de algo que nos parece amenazante, para ello la persona puede reaccionar, según ante sus creencias y la manera de enfrentar su miedo: afrontando, luchando, huyendo, evitando o paralizado.
- ◆ **Enojo:** presente en el cuerpo para que la persona se defienda ante su entorno o bien establezca límites. Asimismo, se considera una de las emociones potencialmente peligrosa, ya que su propósito funcional es destruir. Se acompaña de dos respuestas impulsivas, una se representa en ataques verbales como los gritos, insultos y maldiciones; mientras que los ataques físicos se representan a través de golpes, lanzar o romper objetos y herir gravemente a alguien.

Entonces, en relación a la función de las emociones, como ya hemos estado mencionando, permiten que las personas ejecuten con eficacia las reacciones conductuales apropiadas, independientemente de la forma placentera que generen; pues incluso las emociones más desagradables para el ser humano tienen funciones en la adaptación y el ajuste personal (Chóliz, 2005).

Por consiguiente, los autores Greenberg y Palvio (2000; citado en Carmona & Guzmán 2007), así como Muñoz (2012) y Chóliz (2005) captan, casi los mismos puntos sobre las función de las emociones; sin embargo Muñoz complementa con tres funciones más, hablando que las emociones nos señalan la presencia de una necesidad, le dan sabor a la vida y son generadores de comportamientos éticos; mientras que Chóliz agrega la función de sociabilizar. De ahí que a continuación se aborden las siguientes funciones:

- 1) Adaptativas. Como ya se mencionó las emociones son señales internas que nos dirigen para poder mantenernos vivos (principio homeostático); ya que están constituidos en un sistema, biológicamente más antiguo de acción rápida y adaptativa, un sistema destinado a mejorar la supervivencia. Siendo una de sus funciones más importantes, el conectar la naturaleza biológica, con el mundo en que está inmersa. También nos proben orientación en el campo, es decir nos permiten saber, con criterio cómo responder a los acontecimientos, a las situaciones que estamos experimentando y conforme la persona tiene un mejor nivel de madurez y de experiencia este criterio va siendo más certero.
- 2) Influye en el pensamiento y en la memoria. Es decir, clarifican al pensamiento y la toma de decisiones. La cognición pura, sin la ayuda de lo emocional, frecuentemente no es capaz de dar soluciones adecuadas a los problemas. A menudo, a través de las emociones, se perciben mucho más perspicazmente ciertos detalles de la situación como lo haríamos de otra manera. Es por ello que los sentimientos son grandes sintetizadores de la experiencia.
- 3) Motivan. Las sensaciones, las emociones y lo sentimientos nos mueven, nos disponen a hacer cosas con respecto a lo que sentimos. Nos impulsan

a ir hacia aquello que nos hace sentir bien y alejarnos de lo que nos hace sentir mal.

- 4) Informan. Si se pone atención a la emoción, puede proporcionar información acerca de las reacciones ante las situaciones. Muchas veces la emoción es el resultado de evaluaciones automáticas que se hacen sobre el significado de las situaciones en relación con el bienestar. En otras palabras, las emociones nos señalan cómo está siendo vivida la relación entre el individuo y su entorno, sobre lo que es significativo para él y lo que no es de su interés.
- 5) Comunican. Especialmente a través de la expresión no verbal; es así como otros pueden captarnos y cómo podemos captar a otros sin palabras. Nos permiten percibir inconsistencias entre lo verbal y lo no verbal.
- 6) Interacción social. Puesto que la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de los estados afectivos o promover la conducta prosocial permita a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. como, por ejemplo, la alegría que favorece los vínculos sociales y las relaciones interpersonales; mientras que el enojo, generan respuestas de evitación o de confrontación.
- 7) Nos señalan la presencia de una necesidad. Así, cuando surge el miedo, nos está avisando que debemos protegernos; cuando emerge el enojo nos dice que hay que defendernos; cuando se trata de sentimientos más complejos nos están avisando de necesidades también más complejas.
- 8) Le dan sabor a la vida. Si no fuera por la posibilidad de sentir no habría sufrimiento ni dicha, no existiría deseo, no cabría la tragedia ni la gloria de la condición humana.

- 9) Son generadores de comportamientos éticos. Si no fuese por sentimientos tales como el arrepentimiento, el afecto, la solidaridad, la compasión, la simpatía, entre otros, la vida social armónica sería imposible.

En esta misma línea, Goleman (1996) menciona que las emociones nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles, como: el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, la creación de una familia, etcétera; como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. Predisponiéndonos cada emoción a un modo diferente de accionar; señalándonos una dirección, que en el pasado permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos por los que la existencia humana se había visto sometida. Teniendo nuestro bagaje emocional, como ya hemos señalado un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón. Es por ello que nos damos, el tiempo de conocerlas, pero sobre todo explorarlas, sentirlas y dejarlas fluir en nuestro vivir, con nosotros mismos y los demás.

Empero, que pasaría si obstaculizamos de alguna manera el funcionamiento de cada emoción o nos dejamos llevar por cada una, reaccionando impulsivamente; si las reprimimos o las alargamos; es decir, el hecho de no contar con un adecuado manejo asertivo de nuestras emociones, inclinándonos por ambos extremos, nos puede inducir a un desequilibrio intra e interpersonal, obteniendo resultados poco favorables en nuestra vida, pero, sobre todo en nuestra salud. De acuerdo con esto, es que añadimos el siguiente subcapítulo, en el que se explica detenidamente el deterioro u mejoramiento de la salud, respecto al manejo que la persona tenga en base a sus propias emociones.

2.2 Las emociones y su relación con la salud

Como ya hemos señalado, las emociones que tomaremos para este trabajo son la alegría, ansiedad, tristeza, miedo y enojo, comprendiendo como éstas se relacionan con la enfermedad y la salud. Para ello recordemos que el cuerpo, visto desde esta visión integral de unidad, toma en cuenta el cuerpo, la mente y lo espiritual¹ permitiéndonos articularnos con el cosmos, con otros seres humanos y la naturaleza de una manera equilibrada; en el cual se construye una cultura, economía, política, geografía, la condición climática de las zonas territoriales y la propia individualidad del cuerpo (Duran, 2011, citado en Narváez, 2014).

Por eso en este apartado, se explicará cómo se va construyendo la enfermedad, argumentando Duran (2011, citado en Narváez, 2014) que el cuerpo al integrar la razón, la experiencia, la intuición y la espiritualidad; se convierte en un documento vivo que permite hacer una lectura más completa de la memoria corporal, donde se registran los procesos fisiológicos, energéticos y emocionales, guardándose en la historia genética así como las acciones a lo largo de la vida; también es una memoria que hace entrar al cuerpo en una dinámica, en la cual envía mensajes o síntomas siendo la mayoría de las ocasiones silenciados e ignorados por el sujeto y promoviendo que este asuma una actitud ante la vida o ante la muerte.

Asimismo, esta relación entre procesos mentales y orgánicos es una cuestión presente, no sólo en los orígenes de la psicología, sino también, en el inicio de la medicina oriental. Desde que Hipócrates estableciera una tipología que relacionaba temperamento con enfermedad, la relación entre proceso psicológico

¹Espiritualidad entendida como aquella permanencia que une al individuo con un ser superior.

y reacciones fisiológicas (mente-cuerpo-psyque-soma) ha sido uno de los problemas conceptuales de mayor extensión, por cuestiones filosóficas que todavía quedan sin resolver en la actual psicología experimental. Aunque se trata de una cuestión tan antigua como la propia medicina, es muy reciente su abordaje en estudio experimental. No obstante, desde el acta funcional de la Psicología de la Salud en *American Psychological Association* en 1978 (División 38 del APA), los avances en este ámbito han sido ciertamente notorios. De entre todos los procesos psicológicos que inciden en la salud y enfermedad, las emociones son sin duda, uno de los más relevantes (Alder & Matthews, 1994; citado en Chóliz, 2005).

Por tanto, es evidente que abordemos el término psicosomático, pues la tratar de definirlo se ha encontrado que, cuenta con una raíz etimológica cuyo prefijo es *psico* refiriéndose a “la mente o el alma” y sufijo *soma* que significa “cuerpo”. Entonces lo psicosomático es aquello, cuyo factor generativo no es puramente corporal, sino psicológico y emocional; siendo en este último, donde se suman aspectos sociales, culturales, religiosos, morales y de sentidos comunes o individuales (Galicia, 2010).

Con base en Grinker (García, 2011) el termino psicosomático es definido como un enfoque que engloba la totalidad de los procesos integrados de transacciones entre muchos sistemas: somático, psíquico, social y cultural (...) no se refiere ni a la fisiología o la patología, ni a la psicología o la psicopatología; sino a un concepto de proceso, que se lleva a cabo entre los sistemas vivos, su elaboración social y cultural.

Dado que la psicosomática se aplica a todo síndrome funcional, donde el médico encuentra una unidad patológica con síntomas físicos expresivos de emociones. En estos trastornos los síntomas adquieren un carácter simbólico donde la manifestación del mismo se entiende como una vía de solución al

conflicto. Las enfermedades psicosomáticas son producidas por una reacción física primaria, acompañada de transformaciones morfológicas y una enfermedad orgánica (García, 2011).

En este mismo orden, Martínez y Fernández (1994) señalan que existen sólidas evidencias epidemiológicas, clínicas y experimentales, apuntando a cuatro aspectos importantes sobre las emociones:

1) Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud.

Encontrando en los trabajos de Hans Selyé (1936; citado en Martínez & Fernández, 1994) que los efectos del estrés en la etiopatogenia de numerosas enfermedades. La interpretación y el afrontamiento que el individuo hace de las situaciones de estrés de distinta magnitud (desde los altamente traumáticos, pasando por los sucesos vitales mayores y los estresores ambientales, hasta los contratiempos cotidianos) están implicados en distintos trastornos, en este caso para las cardiovasculares.

2) Los estados emocionales crónicos afectan a los hábitos de salud.

Induciendo al abuso de cualquier cosa, provocando en el cuerpo una intoxicación por el exceso o bien un desgaste; por ejemplo, algún tipo de alimento, sustancias líquidas (alcohol, bebidas energizantes, entre otras), sustancias tóxicas (cigarro y las drogas); además de conductas exageradas como hacer ejercicio, las preocupaciones ante contagios y accidentes, etc.

3) Los episodios emocionales agudos pueden agravar ciertas enfermedades.

Aparte del riesgo en la aparición de enfermedades, las emociones también inciden en su curso, precipitando el inicio de una crisis, su agravamiento y hasta su cronificación; este es el caso de trastornos tan frecuentes como el asma, la hipertensión, el dolor de cabeza. El más

reciente estudio muestra que las respuestas emocionales pueden afectar marcadamente la longevidad de pacientes con cáncer.

4) Las emociones pueden distorsionar las conductas de los enfermos.

Por tanto, el grado de información, el apoyo y protección familiar, la relación con el médico, el personal sanitario, así como el cumplimiento de las prescripciones médicas son aspectos influidos por el estado emocional. Haciendo que el paciente en diversas ocasiones tome decisiones o adopte actitudes que, en realidad interfieren en el proceso de curación abandonando el tratamiento, evitándose un malestar inmediato para exponerse a un daño seguro, pero menos perceptible y más lejano en el tiempo (el progreso de la enfermedad) (por ejemplo, las quimioterapias que producen un malestar inmediato como mareos, cansancio y vomito; pero que al final combaten la enfermedad).

Adicionalmente, sólo quiero aclarar algunos puntos mencionados anteriormente, entre ellos que las emociones no son buenas o malas simplemente cumplen una función, el mantenernos con vida. Es verdad que se presenta un daño orgánico u físico cuando el individuo no las sabe manejar, las alarga o bien las retiene por bastante tiempo. De igual forma, al ir acompañadas de otros factores como acontecimientos, conductas, malos hábitos, entre otros; es muy probable generar una enfermedad. Ahora bien, sobre el último punto de que las emociones pueden distorsionar las conductas de los enfermos, referente al abandono del tratamiento por diferentes circunstancias pertinentes a la recuperación de la salud; sería oportuno revisar y poner atención en estos elementos, qué se está haciendo para que la persona abandone el tratamiento en la institución médica en busca de otras soluciones.

Mientras tanto, Chóliz (2005) añade que los procesos emocionales han demostrado su relevancia en alteraciones del sistema inmunológico, trastornos

coronarios, diabetes, trastornos del sueño, enfermedad de Graves, o dolor, por poner algunos ejemplos. Asimismo, con base en la hipertensión, Markovitz, Kannel, Cobb y D'Agostino (1993; citado en Chóliz, 2005) en el prestigioso *Framingham Heart Study* lograron predicciones extraordinariamente elevadas de la incidencia de hipertensión en base a las puntuaciones en ansiedad, con independencia de la edad, obesidad, consumo de alcohol o tabaco y hematocrito.

Sin embargo, me parece que el problema no está en discutir un concepto, sino en encontrar soluciones y cambios en uno mismo, impactando en la familia y esta a su vez en la comunidad donde se desenvuelve la persona y así sucesivamente; pues la dificultad, entre la relación órgano-emoción viene siendo un problema histórico, social, cultural, político, industrial, económico y de consumo; vendiéndonos la idea de qué están preocupados por la salud, pero lo que está detrás es puro negocio, puesto que a muchos les conviene que las personas sigan enfermas para seguir vendiendo sus productos; en vez de enseñar a la población a cuidar y apreciarse; le enseñan a consumir, seguir insatisfecho con lo que tiene y apegarse a las cosas materiales, lo que verdaderamente enferma a las personas.

En esta sintonía, el Doctor López (2006) nos habla de esta relación de las emociones-salud-enfermedad a través sus propias palabras:

La práctica con los pacientes permite replantear el concepto del cuerpo y lo que construye al sujeto; los procesos internos de acuerdo con su conciencia y las formas de construir conforme a su cultura y las maneras de hacer la existencia en articulación con los estilos de vida y la historia familiar; el resultado: una experiencia que se confronta con una nueva realidad corporal, la cual desdibujó la propuesta de buscar sólo en lo emocional y me permitió encontrar nuevas relaciones en el cuerpo, construidas por el sujeto; ver un proceso histórico-cultural-

nutricional-sentimental-odios-rencores-reclamos a la vida, conjugados con una dosis de estrés, por todo lo cual el cuerpo se convierte en una contractura y deformación permanentes, con un progreso gestor de obsesiones, apegos; una memoria corporal que se transforma paulatinamente y da como fruto estilos de vida y formas de ser en el individuo. El proceso, sin embargo, no culmina ahí; la conjunción de lo anterior conlleva una relación más compleja y es en ella en la que estamos trabajando para comprender cómo un individuo construye síntomas y signos que manifiestan la ruptura de un principio de equilibrio armónico entre los órganos, lo que conduce a un deterioro de la salud física y emocional. (p. 29)

Ahora bien, muchos de estos procesos derivan también de los deseos y apegos que continúan volviendo infeliz al hombre; puesto que, la persona sufre por tener, por no tener, por cuidar, por querer tener más; también sufre por su falsa filosofía de que la felicidad lo dan los bienes, el dinero, la posición social, el amor, la comida, el sexo, la ilusión, la fantasía, el saber racional; sumado a ello los abandonos afectivos, las flagelaciones, los suicidios inconscientes, los excesos y las ausencias, generándole sufrimiento y dolor, produciendo aún más vacío e insatisfacción plena. Por tanto, esto llevó al hombre racional a olvidarse del cuerpo, en el cual sí podría construir una vida armoniosa, iluminada y llena de paz por medio de la meditación y el vínculo con la naturaleza, creando en el interior una revolución de la competencia a la cooperación mediante un cambio de actitud (López, 2006).

Ante estos conflictos por los que la persona está viviendo, es normal que experimente sensaciones y emociones que le indiquen cómo actuar o qué hacer; no obstante, cuando la persona se visualiza atrapada ante esa situación, en la que lleva ya tiempo, trata de fugarse con otras cosas (llámese comida, sexo, adicciones, videojuegos, trabajo, etc.) encontrando en ellas placer, satisfacción y

calmando ese vacío, pero sólo es momentáneo porque aparece nuevamente la insatisfacción y el dolor.

Otras veces, la mayoría de las personas se fugan emocionalmente, de manera inconsciente en la comida, apareciendo un sabor muy peculiar, según la problemática por la que está atravesando y la emoción que experimenta, puede aparecer un dolor en alguna parte del cuerpo, la preferencia de un color, estación del año, entre otros; los cuales poco a poco hacen que la persona comience a somatizar aquello, en lo que se siente atrapado, no sabe resolver y le hacen falta herramientas para enfrentarlo por lo que termina somatizándolo.

Pues es real que muchas de las enfermedades crónicas degenerativas contienen una carga emocional grande, en cifras reales hablamos de un 75% en que los problemas de salud están vinculados con enfermedades psicosomáticas, por lo que una pastilla o inyección no curaría del todo al paciente; por eso es de suma importancia considerar las emociones como parte de las patologías; pues estas emociones impactan en diversos órganos a través de las relaciones familiares, las cuales conservando su memoria, se instituyen en la memoria corporal, provocando que el individuo incorpore emociones en su interior y a partir de esa instalación la emoción se mueva por y en distintos lugares (Morón, 2010; Galicia, 2010).

Aunado a ello, Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009) han encontrado que el estudio por las emociones “negativas”, como el miedo, ira y tristeza, desde el siglo XX hasta la actualidad, sigue teniendo mucha fuerza en la investigación psicológica al investigar su relación con la salud; referente a ello, estos autores en su trabajo describen brevemente cada una de ellas en su implicación con la salud:

- Miedo: como bien sabemos esta emoción se produce en el cuerpo ante un peligro real o amenaza físico o psíquico, cuyo objetivo es dotar al

organismo de energía para anularlo o contrarrestarlo mediante una respuesta. Empero, si el miedo es conducido por la ansiedad excesiva puede detonar en una patología; preocupándose el individuo por cosas tan inofensivas, experimentando ansiedad constantemente, interrumpiendo el rendimiento del individuo y las relaciones sociales; generando fobias, trastornos de ansiedad, los cuales se encuentran relacionados con una respuesta desproporcionada e irracional ante un peligro. Además de ser una de las reacciones que producen mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos.

- Tristeza: una emoción que tiene una función filogenética adaptativa para recabar la atención, el cuidado de los demás, construir un modo de comunicación en situaciones de pérdida o separación, o ser un modo de conserva “energía” para poder hacer frente a ulteriores procesos de adaptación; por un inadecuado afrontamiento, vivencia o habilidad puede llegar a convertirse en una depresión clínica por su duración en el tiempo, la frecuencia e intensidad; el sujeto experimentará fatiga, problemas de concentración, trastornos del sueño, sentimientos de culpa, inutilidad o desesperanza, aumento o pérdida de peso, disminución del deseo sexual, ideación suicida, pensamientos negativos sobre sí mismos, etc. (Beck et al., 1983; Ellis & Grieger, 1990; citados en Piqueras et al., 2009). Siendo la de depresión, el resultado final de la interacción de múltiples factores constitucionales, evolutivos, ambientales e interpersonales, que modifican las pautas de neurotransmisores entre los hemisferios cerebrales y el sistema límbico.
- Ira: suele ser evocada por acontecimientos aversivos. Calificándose como positiva o negativa en función de la sensación subjetiva o evaluación de la emoción, dependiendo si un individuo siente placer/ gusto o displacer/ aversión tras la experiencia subjetiva de ira. También, como resultado de

algo destructivo (ejemplo: matar a alguien, herir, romper cosas valiosas para otros, etc.) o creativo (ejemplo: el impulso a lograr un objetivo o marcar límites).

En este propósito, pasaremos a explicar la somatización en el cuerpo, tomando en cuenta la teoría de los cinco agentes, la cual explica el proceso de construcción de una o varias emociones que se instalan en el cuerpo, desarrollando una enfermedad que puede llevar al sujeto a su muerte. Asimismo, esta teoría explica el cómo y para qué se vincula un ser vivo, observando relaciones que elabora en su interior y en su geografía (Campos, 2011; Morón, 2010). Para ello, a continuación se comparte la siguiente tabla (10), en la que se muestra esta relación entre los cinco agentes, las emociones y sus componente (Campos, 2011; López, 2017).

Tabla 10*Los órganos y sus referencias*

ELEMENTO	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
EMOCIÓN	Enojo	Alegría	Ansiedad y pensamientos	Tristeza	Miedo
ORGANO Yin	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
ORGANO YANG	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estomago	Intestino grueso	Vejiga
TEJIDO	Tendón	Vasos sanguíneos	Músculo	Piel	Hueso y medula
NUTRE A	Uñas y tendones	Cara y pulso	Músculo y labios	Piel y velloso	Utrículo y caracol
AGUJERO	Ojo	Lengua	Boca	Nariz	Oído
SENTIDO	Vista	Lenguaje	Gusto	Olfato	Audición
LIQUIDO	Lágrima	Sudor	Saliva	Moco	Humedad de lengua
SABOR	Acido	Amargo	Dulce	Picante	Salado
OLOR	Rancio	Quemado	Perfumado	Carne podrida	Pútrido
COLOR	Azul-Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
SONIDO	Grito	Risa	Canto	Llanto	Gemido
ESTACIÓN	Primavera	Verano	Verano tardío	Otoño	Invierno
CLIMA	Ventoso	Caluroso	Húmedo	Seco	Frío
CEREAL	Trigo	Mijo	Centeno	Arroz	Habas/Judías
CARNE	Pollo	Cordero	Buey	Caballo	Cerdo
PUNTO CARDINAL	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
PLANETA	Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio
SIGNO ZODIACAL	Géminis, Cáncer	Virgo, Libra	Tauro, Leo, Escorpión, Acuario	Sagitario, Capricornio	Aries, Piscis

Nota: en esta tabla se muestra la relación que tiene la unidad órgano-emoción-sabor, la cual es muy útil para el diagnóstico y el tratamiento. Fuente: López (2017); Reid (2005).

En lo tocante, Campos (2011) ejemplifica la relación entre los cinco agentes y sus componentes a partir del deterioro de la salud de la persona, desglosándolo en tres procesos o ciclos: la primera se habla de una relación intergeneracional, la segunda de una interdominancia y la tercera sobre la contradominancia; las cuales regulan la producción de redes de cooperación interna en los seres vivos. Para un mejor entendimiento de estos procesos se presenta los siguientes esquemas con su respectiva explicación:

1. Ciclo de Integración: consiste en promover el crecimiento, en el siguiente orden, la madera al arder engendra el fuego. El fuego produce cenizas, que engendran la tierra. La tierra engendra el metal, que se extrae de ella. Al ser calentado, el metal se funde, con lo que engendra el elemento agua. El agua favorece el crecimiento de las plantas, con lo que engendra la madera. De esta manera, se repite indefinidamente la relación generado (hijo) y generador (madre), estableciendo un vínculo armonizado entre cada elemento.

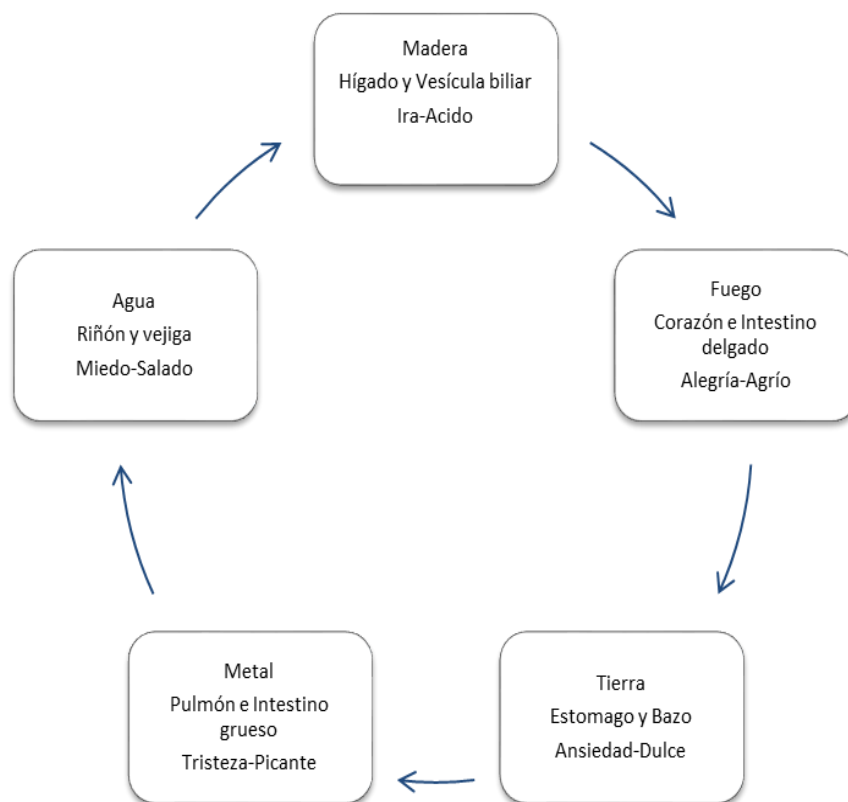


Figura 2. Ciclo de integración

Nota: se puede visualizar perfectamente la armonía en cada elemento, existiendo una armonía en cada uno de manera continua. Fuente: Campos (2011).

2. Ciclo de interdominancia: aquí a diferencia del ciclo anterior, el elemento resulta ser dominante y dominado, en donde la madera agota las sustancias nutritivas del suelo, con lo que acaba con la tierra. La tierra enfanga y canaliza el agua, de modo que la conquista. El agua elimina el fuego, extinguiéndolo. El fuego elimina el metal, fundiéndolo, y el metal suprime la madera al cortarla.

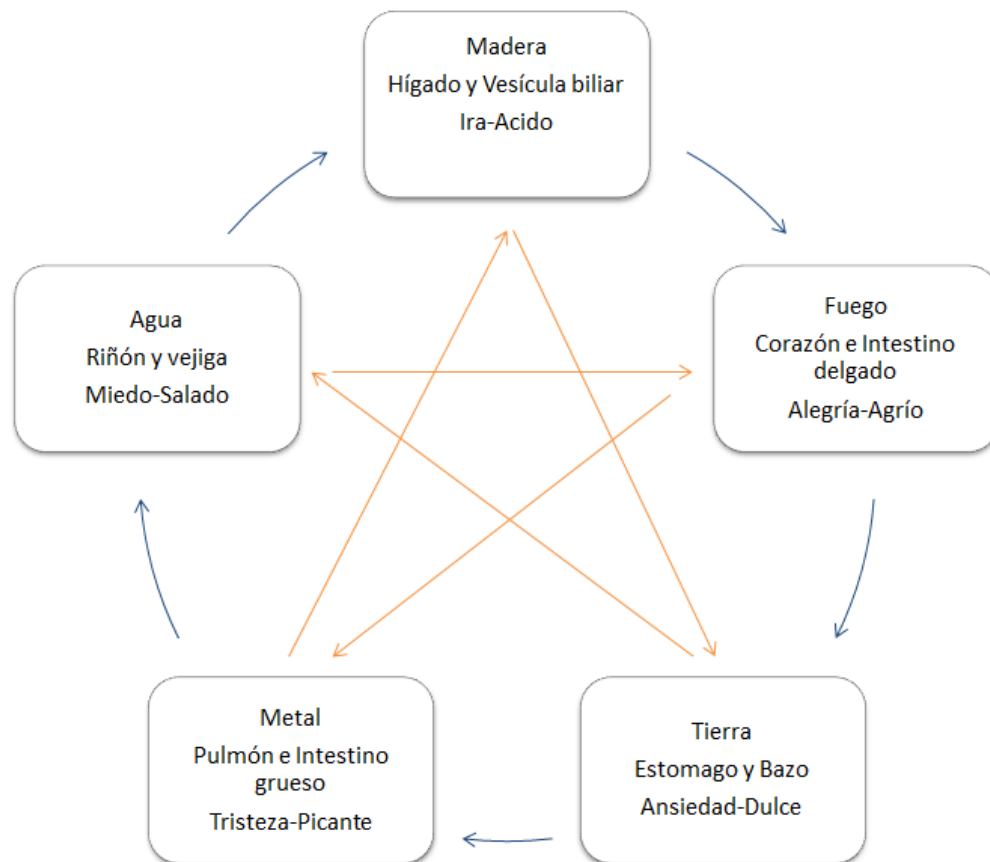


Figura 3. Ciclo de Interdominancia

Nota: a diferencia de la figura anterior, en esta se puede apreciar en su interior el dominio de poder de cada elemento sobre otro. Fuente: Campos (2011).

3. Ciclo de contradominancia: esta relación entre los elementos resulta muy irregular porque es la última opción que tiene el espacio para continuar con su proceso de elaboración que preserva la unidad. Por lo tanto, este ciclo empieza a presentar una alteración del orden, colapsándose y diluyéndose; donde los patrones de cambio son anormales y las rutas de enlace por donde viaja la energía se rompe y el espacio deja de abrirse y se cierra.

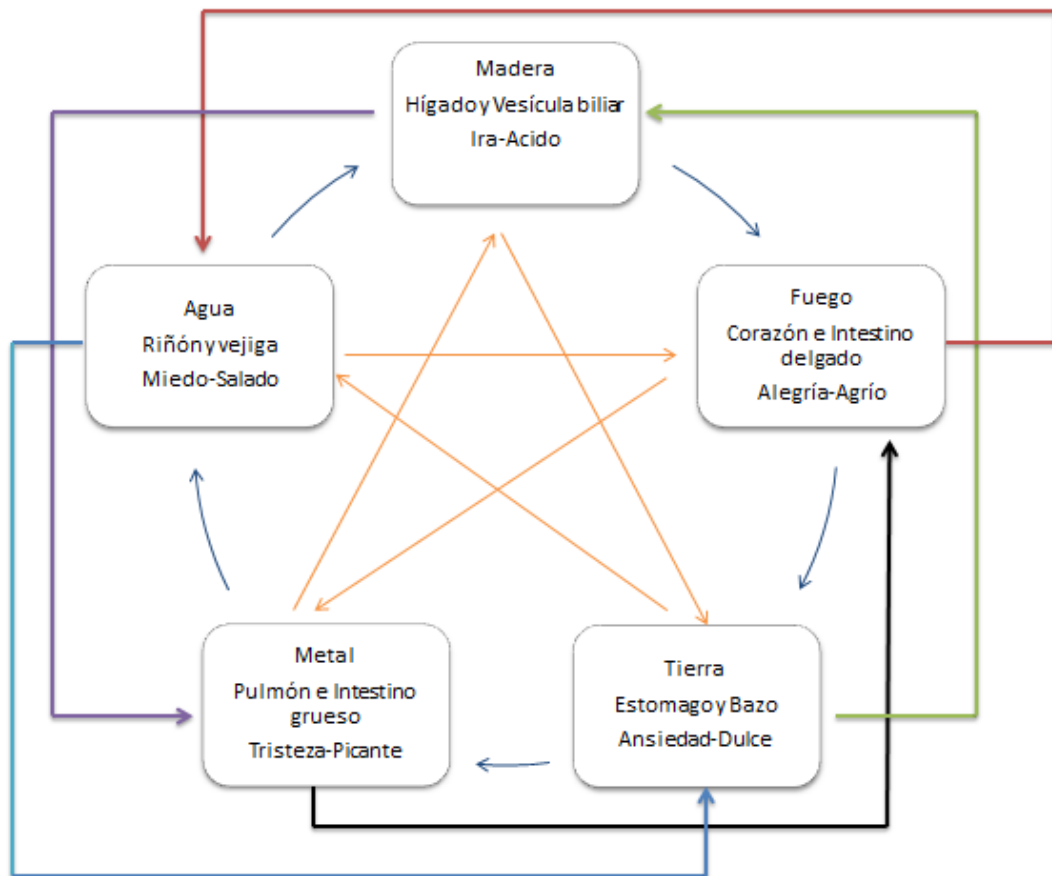


Figura 4. Ciclo de Contradominancia

Nota: ciertamente existe una deformación de la armonía y equilibrio de cada elemento lo cual lleva a que todos colapsen uno por uno. Fuente: Campos (2011).

Ahora bien, presentamos tres casos tomados del trabajo de Reid (2005), en los cuales se puede verificar la pérdida del equilibrio en algunos de los agentes y la enfermedad que podrían provocar en el cuerpo, así como el elemento a tonificar y dispersar para su restauración; por eso a continuación se comparte los siguientes casos:

Caso 1. A una persona de temperamento iracundo que sufre de visión borrosa y acostumbra a gritar a la gente, se le diagnosticaría una inflamación hepática; recordemos que en nuestra tabla "*los órganos y sus referencias*" se muestra que las afecciones hepáticas se reflejan en el sentido de la vista, asociándose con la emoción de enojo y el sonido del grito. Cuando el elemento Madera del órgano hígado se encuentra inflamado, este arde descontroladamente, provoca una excesiva excitación de la energía fuego del corazón, según el ciclo intergeneracional entre Madera y Fuego. En este caso, el médico dispone de un par de alternativas para restaurar el equilibrio de las energías perturbadas: puede sedar el hígado, a fin de eliminar sus efectos inflamatorios sobre el corazón, o puede tonificar los riñones para reforzar su elemento Agua, lo cual resulta también eficaz, puesto que el elemento Agua alimenta a la Madera del órgano hígado afectado y al mismo tiempo elimina el exceso de Fuego en el corazón debido a la hiperactividad de la Madera en el órgano hígado.

Caso 2. Un niño que suele sufrir miedos crónicos (emoción-miedo) tiende a orinarse en la cama (elemento-agua) y, por consiguiente, es probable que padezca una deficiencia del órgano riñón. Lo que harían los chinos en estas circunstancias sería tonificar los riñones del niño mediante una dieta adecuada, hierbas y acupuntura, con lo que la energía de los riñones aumentaría hasta el punto de eliminar la emoción de miedo que se asocia con la deficiencia renal, así como el síntoma concomitante de la incontinencia.

Caso 3. Una persona de tez muy rojiza (color) que tiende a reír mucho (sonido) y se muestre excesivamente jovial (emoción) probablemente tiene un corazón (órgano) hiperactivo. También en este caso existen dos alternativas para apaciguar el elemento Fuego: se puede sedar la energía del corazón con hierbas Yin de la naturaleza refrescante o bien tonificar los riñones para calmar al elemento fuego.

Es por lo anterior, que las explicaciones genéticas son incapaces de explicar diversas enfermedades o regocijarse en el hecho de las causas desconocidas. Porque las emociones tienen un papel profundo en el que se conjuga la historia, lo social y la geografía en la que el cuerpo nace, crece y se desarrolla, para al final morir. Ante los hechos, observamos que el proceso patológico resulta ser más complejo de lo que los médicos convencionales quieren hacer parecer; puesto que se tienen que considerar varios factores y el aprender a escuchar el cuerpo (Morón, 2010).

Como señala el Doctor López (2006, citado en Morón, 2010), los dolores del cuerpo son un indicador de que algo con él está mal o no funciona correctamente, estas señales son importantes de un proceso que no se escucha, pero que en ocasiones se convierte en una posibilidad de descifrar los mensajes y con ello prevenir un deterioro físico grave.

Por tanto, el cuerpo es la síntesis tanto de un proceso social e histórico como de una construcción cultural que transforma las funciones de los órganos y establece nuevas relaciones con la fisiología del individuo, existiendo una importante relación entre órgano y emoción, la nutrición y los estilos de vida que se hacen patentes en el diario vivir y que son importantes considerarlos a la hora de un diagnóstico (López, 2002; citado en Galicia, 2010).

De esta manera, cualquiera que sea la enfermedad, expresa un mundo de relaciones que se producen al interior del cuerpo. Expresión de un mundo que ha

elaborado una condición corporal de saturación de informática. Por ello nos encontramos ante la creación de nuevos estilos de vivir y de construir las condiciones vitales y con ello van las nuevas formas de enfermedad (Morón, 2010).

En conclusión, es importante tomar en cuenta las emociones, identificarlas y expresarlas, para que de esta manera se pueda encontrar una solución a lo que se siente; ya que, si esta se guarda, terminará por alojarse en un órgano, deteriorándolo hasta su muerte, y si no es detenido seguirá afectando a otros órganos. Ahora bien, una vez entendido la unidad órgano y emoción, se revisará su relación con la alimentación y cómo esta puede ayudar o afectar aún más la salud de la persona.

2.3. Degeneración dietética humana

Como hemos visto, la unidad órgano y emoción es importante conocerla para poder comprender la relación que tiene con la alimentación; además si revisamos la tabla (9) encontraremos que en la sección de sabor hay diferentes para cada elemento, así como el color, sobre los cuales estaremos retomando para poder explicar su relación con la alimentación, la enfermedad y la salud.

Asimismo, Esquivel, Martínez y Martínez (2014) señalan que el ser humano posee patrones y hábitos de alimentación que incluyen, tanto los aspectos repetitivos que realizan para satisfacer las sensaciones de hambre y apetito, como todas las técnicas para obtener, preparar e ingerir sus alimentos. Además, en estos procesos influyen numerosos factores como son las normas sociales, el conocimiento del mundo, el concepto de la vida, las emociones y los sentimientos, el clima, la tierra y la influencia de otros grupos humanos, entre otros. Que si bien o mal influyen en las decisiones que tomamos respecto a cómo nos alimentamos, puesto que en muchas de las ocasiones sólo queremos satisfacer una necesidad en vez de nutrir en realidad al cuerpo, al ser así

comemos cualquier cosa para matar el hambre, que es mucho de lo que hoy en día se enseñan a los pequeños y que terminan con sobrepeso u otra enfermedad.

En consiguiente, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) (2016) aplicó una encuesta a la población mexicana de 20 a 59 años en la Ciudad de México para identificar los principales factores sentidos por la población como barreras a la hora de realizar actividades físicas y la alimentación saludable, encontrando lo siguiente:

- 1) Actividad física: la falta de tiempo (56.8%), la falta de espacios adecuados y seguros (37.7%), la falta de motivación (34%), la preferencia por actividades sedentarias como ver la televisión o usar la computadora (32%), la falta de actividad física en la familia (31%), problemas de salud-incluyendo discapacidades-(27.5%) y, por último, el desagrado por las actividades físicas (16.5%).
- 2) Alimentarse saludablemente: la falta de dinero para comprar frutas y verduras (50.4%), falta de conocimiento para preparar alimentos saludables (38.4%), la falta de tiempo para preparar o consumir alimentos saludables (34.4%), la falta de una alimentación saludable en la familia (32.4%), la preferencia por consumir bebidas azucaradas y comida densa en energía (pastelillos, dulces y botanas como papitas y frituras) (31.6%), la falta de motivación (28.3%), y el desagrado por el sabor de las verduras (23%).

Ahora bien, con base a los alimentos que repercuten a la salud, Reid (2005) y otros autores argumentan que la inclusión de los cereales como base principal en la dieta fue una equivocación, ya que estas al tener una consistencia dura se vuelven difíciles de consumir y digerir, indicador suficiente de que no estaban previstos para el consumo humano, más bien para los animales y la cerveza.

En consiguiente, en la antigua literatura taoísta sobre la salud y la longevidad aparece una y otra vez la expresión *bi gu* (evitar los cereales). Los taoístas que evitan los cereales disfrutaban de vidas más largas y saludables que el pueblo en general (Reid, 2005). De hecho, Buettner (2016) descubrió cinco lugares, en los que encontró que el índice de mortalidad era bajo en la mediana edad, tanto en hombres como en mujeres, así como índices bajos en demencia y obesidad, siendo estas: Icaria-Grecia, Okinawa-Japón, Provincia de Ogliastra-Cerdeña, Loma linda-California y Península de Nicoya-Costa Rica; las cuales compartían hábitos y prácticas similares, las cuales denominaron las nueve magnificas:

- 1) Moverse de forma natural, aprovechando cualquier momento para caminar, atienden sus propios jardines y no usan electrodomésticos.
- 2) Propósito: la razón que posee cada persona y que los impulsa a levantarse cada mañana. Investigaciones demuestran que tener un propósito le añade hasta siete años a tu esperanza de vida.
- 3) Bajarle al ritmo: se ha confirmado que el estrés provoca inflamación crónica que se vincula con las principales enfermedades, relacionadas con el envejecimiento. Es por ello que estos lugares buscan realizar diferentes actividades que los ayudan a relajarse, por ejemplo: tomar algún momento del día para recordar a sus ancestros, rezar, dormir o tomar un trago.
- 4) Regla de 80%: esta gente come hasta sentirse satisfecho en un 80% en la tarde o noche y de ahí en adelante no vuelve a comer nada, hasta el otro día.
- 5) Inclinación por las plantas: las leguminosas, incluyendo las habas, el frijol negro, la soya y las lentejas, son su base centenaria. En cuanto a la carne,

en especial la de cerdo se come sólo cinco veces al mes y en porciones de 85 a 110 gramos.

- 6) Vino a las cinco: la mayoría de la gente de los distintos lugares, beben frecuentemente alcohol, aunque con moderación; encontrando que estos viven más años que los abstemios. La estrategia está en tomar una o dos copas al día, con amigos y acompañada de alimentos.
- 7) La tribu adecuada: se trata de elegir círculos sociales que fomenten los comportamientos saludables, si no es que nacen de ellos.
- 8) Comunidad: la mayoría pertenecía a una comunidad de creyentes, e inclusive investigaciones recientes demuestran que el asistir a algún servicio religioso cuatro veces al mes le añade de 4 a 14 años, a la esperanza de vida.
- 9) Primero los seres queridos: anteponiendo primero a la familia, manteniendo en la misma casa padres y abuelos. Asimismo, se comprometen de por vida con una sola pareja e invierten amor y tiempo en sus hijos, lo cual hace más probable que éstos cuiden mejor de sus padres cuando llegue el momento.

En contraste con la dieta mexicana, las nueve magnificas son todo lo contrario; revisemos: en el primer punto que es moverse, aquí en México tener un auto particular es casi indispensable como una silla de ruedas, hasta para ir por tortillas o bien para los que usamos transporte, exigimos que el chofer nos deje en la calle que le indicamos, porque pobre de él si se pasa.

En cuanto a los propósitos, la mayoría contamos con propósitos triviales, poco originales y que nos proporcionan muy pocos beneficios, invirtiendo nuestro dinero en posesiones materiales y poco duraderas, en vez de experiencias significativas y perseverantes.

En la tercera, que se refiere bajarle al ritmo, muchos desde que salimos de casa al trabajo o escuela, van corriendo por los pasillos del metro, correteando al camión o arrebasando en la autopista. Por otro lado, los horarios de trabajo, que con frecuencia resultan ser absorbentes y muy demandantes provocan mucho estrés, preocupación y ansiedad en las personas.

Regla del 80% aplicado en el mexicano se desconoce, ya que este come hasta reventar y si es que le quedo un hueco va por el postre; llevando a cabo esta dieta rigurosa tres veces por 365 día del año. Basada en azucares, carbohidratos, grasas, irritantes, harinas y bebidas gasificadas.

Inclinación por las plantas, la verdad es que se consumen muy poco, pues se tiene la idea, de que son laboriosas, llenan poco y su descomposición es rápida. Por tanto, la gente elige alimentos que les satisfaga su hambre voraz sin importar, en la mayoría de las ocasiones su valor nutricional.

Vino a las cinco: es verdad que el vino aquí en nuestro país resulta un poco caro, no obstante, lo podemos sustituir por cerveza o pulque, pero la cuestión es que pocos son los que tienen control sobre su manera de tomar y muchos otros los límites permitidos, cayendo en el exceso y la embriaguez.

La tribu adecuada, nosotros la conocemos como el grupo social que es elegida porque llena nuestros vacíos, que eleva nuestro ego, que nos da beneficios materiales o estatus social. Asimismo, aunque la persona no se sienta a gusto, renuncia a una parte de él, ya sea porque se siente solo o por otra carencia, a hacer lo que le pidan para sentirse que, aceptado, incluido y con sentido de pertenencia dentro del grupo. Como observamos, no construimos relaciones sanas, sino dependientes, destructivas y llenas de carencias.

Respecto a la comunidad, no muchas personas hoy en día cultivan su fe, por una parte, por los cambios y dinámicas que se dan en las Institución religiosas;

por otra, el poco valor y el desconocimiento del beneficio que este nos brinda a nivel inter e intrapersonal.

Finalmente, en la revisión sobre el tema de la familia, queda al último, debido que la situación económica no permite que ahora mamá se quede en casa cuidando a los hijos, teniendo que salir de casa para trabajar y cooperar con los gastos, por tanto, los hijos se quedan al cuidado de los abuelos, un familiar, las redes sociales o bien la pasan todo el día en la escuela, realizando actividades recreativas. Teniendo todo esto, como consecuencia poco tiempo para convivir, comunicarse, educar, inculcar valores y dar amor que es lo que hoy muchos niños, adolescentes y jóvenes buscan imparablemente en lugares equivocados.

Con base a lo anterior, nos damos cuenta de que tenemos varios aspectos a trabajar a nivel personal, familiar y en comunidad; asimismo cualquier cambio que deseemos llevar a cabo de las nueve magnificas nos aportará beneficios, sin lugar a duda, puesto que se realizará un cambio a un nivel integrativo que aporta cambios positivos en nuestra salud.

A hora bien, en la revisión de la degeneración dietética nos damos cuenta de que los actuales y principales alimentos afecta a nuestro cuerpo en nuestra dieta occidental se compone principalmente de alimentos refinados, desnaturalizados y excesivamente cocidos, indiscriminadamente combinados entre sí. En este sentido, la consecuencia inmediata al haber eliminado la fibra es una lenta velocidad y actividad muscular de la pared intestinal, lo cual conlleva según el Dr. Robert Jackson (citado en Reid, 2005) a la descomposición de las proteínas y una fermentación muy superior a la que correspondería normalmente para los hidratos de carbono; la primera tiene como consecuencia la producción de toxinas muy activas; y la segunda, de sustancias irritantes para la pared intestinal... Así se crea un círculo vicioso, que conduce a un estado de intoxicación crónica del cuerpo desde el aparato digestivo, pues la menor

velocidad con que circulan los alimentos en el organismo no sólo provoca fermentación y descomposición, sino que también dejan más tiempo para que la sangre absorba las toxinas así producidas.

En este mismo sentido, V.E. Irons (citado en Reid, 2005) especialista del colon y muy experimentado en ayunos, describe el moderno desastre dietético norteamericano en los siguientes términos:

En muchos casos, los alimentos permanecen en el interior del cuerpo durante meses e incluso años. Estos alimentos se pudren y descomponen, se incrustan en los pliegues y rendijas del colon... En la mayoría de la gente, el colon, en lugar de ser un sistema de alcantarillado rápido y eficaz, se ha convertido en un pozo negro estancado. (p. 40)

Ciertamente, cuando se consume bastante comida pesada y mal combinada, el colon comienza a segrega grandes cantidades de mucosidad, a fin de protegerse de la irritación tóxica crónica, envolviendo las partículas tóxicas antes de que dañen su sensible mucosa. Cuando esto sucede en todas las comidas, todos los días, todas las semanas del año el colon termina segregado un fluido constante de moco, que se acumula y se incrusta en los pliegues del colon. Esto produce una reducción de la luz del colon y un constante filtrado de toxinas al torrente sanguíneo, por ósmosis. Cuando la incrustación de mucosidades tóxicas en el colon alcanza una presión crítica, produce una bolsa que se hincha como un globo hacia el exterior, provocando lo que se llama una diverticulosis. La colitis y el cáncer son las siguientes etapas de deterioro del colon debido a estas condiciones (Reid, 2005).

Es por ello que nos resulta oportuno, mostrar una lista de las combinaciones erróneas que debemos evitar, pues que resulta con frecuencia encontrar estas malas combinaciones a diario y más en los puestos de comida

que buscan saciar el voraz apetito de sus clientes a un bajo costo, pero de muy baja calidad nutritiva. Ahora bien, las combinaciones enumeradas a continuación, se han tomado de los trabajos del Dr. Herbert M. Shelton (citado en Reid, 2005), uno de los más distinguidos terapeutas nutricionales de los Estados Unidos y autor de la Biblia de las combinaciones culinarias correctas, *Food Combining Made Easy*:

✂ Proteínas y Féculas

Cuando hablamos de proteínas nos referimos tanto a las concentradas como las crudas. Es decir, las proteínas concentradas incluyen: carne, pescado, aves, huevo, leche, queso; mientras que las proteínas crudas: frutos secos, judías, guisantes, derivados de la soja, aguacates, cereales integrales. Por otro lado, tenemos las féculas que incluyen: cacahuates, plátanos, patatas, todos los productos a base de pasta, arroz, pan, tartas y pasteles, cereales refinados.

Cuando se combinan estos dos alimentos en una misma comida, permite que las bacterias siempre presentes en el estómago ataquen la proteína, con lo que se desencadena la putrefacción. Los nutrientes de la comida proteínica se vuelven casi inaprovechables para el cuerpo y producen desechos tóxicos y gases fétidos, en los que se encuentran venenos como el indol, el escatol, el fenol, el sulfuro de hidrogeno, el ácido fenilpropiónico y otros.

✂ Proteína y Proteína

Dos carnes parecidas, como el buey y el cordero, o dos clases de pescado como el salmón y las gambas, no son de naturaleza lo bastante dispar como para provocar un conflicto digestivo en el estómago y pueden, por tanto, ser consumidas al mismo tiempo. Hay que tener en cuenta, el consumir una sola clase de proteína en cada comida; evitando combinaciones como carne y huevo, carne y leche, pescado y queso.

✂ Fécula y Ácidos

Cualquier alimento ácido consumido al mismo tiempo que una fécula o almidón interrumpe la secreción de ptialina. Por lo tanto, si come usted naranjas, limones u otras frutas ácidas –o ácidos como el vinagre- junto con una fécula, no habrá ptialina en la boca. En consecuencia, la fécula llega al estómago sin los jugos alcalinos imprescindibles para una correcta digestión salival de las féculas en la boca, basta con una sola cucharadita de vinagre o su equivalente en otros ácidos. Por ello se recomienda comer ácidos y féculas separadas; por ejemplo, si come tostadas o cereales para desayunar, prescinda del zumo de naranja (igual que los huevos). Si va a tomar una comida compuesta básicamente de féculas (arroz o cualquier clase de pasta), prescinda del vinagre y de todas las proteínas concentradas.

✂ Proteína y Ácido

Cuando los alimentos ácidos llegan al estómago, inhiben la secreción de ácido clorhídrico, y la pepsina (enzima que digiere las proteínas) solamente puede actuar en presencia de ácido clorhídrico, no de cualquier ácido. Por lo tanto, el zumo de naranja inhibe la correcta digestión de los huevos, y un vinagre fuerte en la ensalada inhibe la digestión del bistec. La norma principal, es evitar combinar ácidos y proteínas concentradas en la misma comida.

✂ Proteína y Grasas

Durante las dos o tres horas siguientes a la ingestión de grasa, la concentración de pepsina y ácido clorhídrico en el estómago se ve considerablemente reducida. Esto retrasa la indigestión de cualquier proteína que se haya ingerido junto con la grasa, permitiendo que las bacterias inicien la putrefacción de la proteína. Por eso las carnes grasosas como el tocino, los bistecs con grasa o las carnes magras fritas en grasa, resultan tan pesadas en el

estómago durante varias horas después de haberlas comido. Asimismo, se debe consumir las grasas y las proteínas en distintas comidas. Cuando no se puede evitar mezclarlas, acompáñelas de abundantes verduras crudas para facilitar su digestión y su paso por los intestinos.

✂ Proteína y Azúcar

Todos los azúcares sin excepción inhiben la secreción estomacal de jugos gástricos. Esto se debe a que los azúcares no se digieren en la boca ni en el estómago, sino que pasan directamente al intestino delgado para su digestión y asimilación. Cuando se consumen en combinación con alguna proteína, no sólo inhiben la digestión de las proteínas al inhibir la secreción de jugos gástricos, sino que los propios azúcares quedan atrapados en el estómago en lugar de pasar rápidamente al intestino delgado, y esta demora permite que las bacterias fermenten el azúcar liberando toxinas y gases nocivos que perjudican más la digestión.

✂ Fécula y Azúcar

Esta combinación impide que el azúcar pase más allá del estómago hasta que termina la digestión de la fécula, provocando así fermentación. Los subproductos de la fermentación del azúcar son ácidos, cosa que aún inhibe más la digestión de las féculas, que necesitan un medio alcalino. El pan (fécula) con mantequilla (grasa) es una combinación perfectamente compatible, pero cuando se le añade una cucharada de miel o mermelada se están introduciendo azúcares en la mezcla, y eso perjudica la digestión de la fécula contenida en el pan. El mismo principio se aplica a los cereales del desayuno endulzados con azúcar, a los pasteles muy azucarados, las tartas dulces y demás.

✂ Melones, papayas y sandias

Son un alimento tan apropiado para el consumo humano que no requiere ninguna digestión en el estómago, sino que pasa rápidamente por el estómago hacia el intestino delgado, donde es digerido y asimilado. Pero esto únicamente puede suceder cuando el estómago este vacío y estas frutas se consumen solos o acompañados exclusivamente por otras frutas crudas. Cuando se consume junto con o después de otros alimentos que exigen una compleja digestión estomacal; esto hace que quede retenido, fermentándose rápidamente y produciendo toda clase de molestias gástricas.

✂ Leche

Si observamos la naturaleza, veremos que los animales se alimentan exclusivamente de leche hasta ser destetados con otros alimentos. La desaparición natural de la lactasa del organismo humano a la llegada de la madurez demuestra claramente que los humanos adultos no tienen más necesidad de leche que los tigres o los chimpancés adultos. Aunque la leche es un alimento proteínico completo cuando se consume al natural, también contiene grasa, lo cual quiere decir que combina mal con cualquier otro alimento salvo ella misma.

✂ Postres

Hay que evitar toda clase de postres dulces tras una gran comida, pues esta clase de alimentos combina mal con todo –incluso las frutas frescas deben evitarse tras una gran comida, pues se acumulan en el estómago y fermentan en vez de digerirse. Si le tientan las golosinas y le apetece comer tartas, dulces y pasteles, puede darse el gusto de vez en cuando y hacer una comida completa a base de ellos; ya que si los consume solos no le provocarán tantas molestias

gástricas ni producirán tantos subproductos tóxicos como si los consume después de una comida.

Asimismo, sin una digestión completa, el cuerpo no puede extraer ni asimilar bien los nutrientes ni siquiera de los más saludables alimentos. Además, la digestión incompleta y la insuficiente metabolización son las causas principales de la acumulación de grasas y colesterol en el cuerpo. En lo tocante con estas diez combinaciones erróneas, solamente nos deja ver lo poco que sabemos sobre el cómo alimentarnos, lo que necesitamos para nutrir nuestro cuerpo, así como el equilibrio que debe existir en la combinación de estos. Igualmente, sobre la actividad física, en la que también se ha hecho mención, resulta hoy en día indispensable salir y regalarnos 30 minutos; puesto que los tiempos tan prolongado que pasa la mayoría de las personas frente a la pantalla, disminuye el tiempo disponible para realizar alguna actividad física (Esquivel et al., 2014).

Finalmente podemos concluir este capítulo señalando que las emociones son impulsos de corta duración e intensidad, las cuales no se catalogan en buenas o malas simplemente nos acompañan en la vida como un mecanismo de supervivencia en la dimensión simbólica y energética; estas emociones primarias son el miedo, ansiedad, tristeza, enojo y alegría. Las funciones generales que desempeñar son: adaptativas, influyen en el pensamiento y la memoria, motivan, informan, comunican, nos ayudan a tener una interacción social, nos señalan la presencia de una necesidad, le dan sabor a la vida, son generadoras de comportamientos éticos, nos permiten afrontar situaciones difíciles.

Por tanto, el no tener un adecuado manejo de ellas, reprimirlas, exagerarlas nos lleva a un desequilibrio interno que genera una competencia; proceso que se va construye a lo largo del tiempo, volviéndose una somatización que se presenta en reacciones físicas, acompañadas de transformaciones morfológicas y enfermedades orgánicas. Este proceso se desglosa en tres ciclos:

la relación intergeneracional, la interdominancia y la contradominancia; dejándonos apreciar en el mismo un proceso histórico-cultural-nutricional-sentimental que lo puede conducir a un detrimento de la salud física y emocional.

En su contraparte el manejo asertivo de las emociones, saberlas expresar, comunicar, verbalizar, sentirlas, explorarlas nos ayuda a conducirnos en la vida armoniosamente con nosotros mismos y con los demás, generando al interior un vínculo de cooperación que se conduce por el buen funcionamiento de la salud física y emocional, tratando siempre que todo esté en equilibrio.

La revisión de la degeneración dietética humana, es importante pues responde a la relación entre la alimentación-emoción-enfermedad que es explicada desde la teoría de los cinco agentes, la cual indica que una persona, que se vive en una situación continua de estrés, violencia, inseguridad e insatisfacción, entre otros; puede experimentar emociones como ansiedad, enojo, miedo, tristeza; por tanto la persona buscará inconscientemente un sabor predominante en sus alimentos, ya sea dulce, ácido, salado, picoso. Aunado a ello, el poco conocimiento para realizar combinaciones saludables de alimentos, la preferencia por la comida rápida y comida chatarra, las bebidas con alto concentrado de azúcar, la falta de actividad física, la comunidad por usar transporte o carro y los excesos nos generan un rápido deterioro en la salud, volviéndonos más propensos a problemas de sobrepeso u obesidad, enfermedades crónicas, así como a vivir menos y con una mala calidad.

Es por ello que en el siguiente capítulo se realizan algunas propuestas para mejorar la salud, integrando todos los elementos ya expuestos desde la teoría taoísta.

3. TERAPIA NUTRICIONAL

Es una propuesta sanadora que lleva siglos implementándose en el oriente, el cual ha dado resultados impresionantes durante décadas, por lo que este trabajo intenta dar algunas estrategias, tomando en cuenta ciertos lineamientos para mejorar nuestra salud y tener una vida longeva, obviamente adaptada al estilo mexicano, honrando nuestros orígenes ancestrales. Por tanto, la terapia nutricional se basa en el tratamiento de la enfermedad con base en los alimentos que se requiere o necesita para devolverle al cuerpo su estabilidad.

De hecho, un dato relevante de hace tiempo atrás, mencionado por un gran e importante médico, resulta ser muy cierto para nuestros tiempos, siendo este el padre Hipócrates quien compartía con sus estudiantes la siguiente frase: *“que vuestro alimento sea vuestra medicina”*; sin embargo, los médicos occidentales contemporáneos parecen haber olvidado tan sabias palabras, pues recordemos que la raíz de la medicina preventiva se halla en la alimentación, en la terapia nutricional; más no en la farmacología o la cirugía, también el enfoque preventivo de la medicina exige que sea el paciente, no el médico, quien desempeñe el papel principal. No es de extrañar, que la clase médica norteamericana se oponga tan tenazmente a esta amenaza contra su multimillonaria industria (Reid, 2005).

No obstante, a pesar de los obstáculos con los que nos seguimos enfrentando día con día de tener a la gente dopada de medicamentos, existen algunos que han ido tomando consciencia, incluyendo hábitos a favor de la medicina natural, los cuales van siendo paralelos en la sociedad en general y están produciendo notables cambios dentro de la sanidad en los últimos años, encontrando que 6 de cada 10 estadounidenses utilizan la medicina natural como primer recurso para tratar su enfermedad; en Holanda el 75% de la población está de acuerdo en que la medicina mal llamada “alternativa” se introduzca en el sistema nacional de salud (Alfaro, 2013).

Por ello, lo que pretendemos algunos especialistas en este enfoque integral es brindarle a la persona las herramientas básicas, sencillas y económicas de cómo cuidar su salud, adaptando un estilo de vida saludable. Igualmente para los especialistas de la salud conozcan, adquieran, practiquen y ejerzan una forma más sutil de tratar al enfermo, pero sobre todo a su cuerpo. Sin olvidar, como bien nos recuerda Alfaro (2013):

... que la práctica de la medicina desde tiempo de Hipócrates y anteriores eran precisamente natural. Ya en el año 5000 a.C. se practicaba la fitoterapia en China y Egipto; en el 4500 a.C. existía la acupuntura; en el 4000 a.C., la hidroterapia tenía una amplia aplicación... Otras disciplinas de la medicina natural tienen orígenes más recientes, como es el caso de la quiropráctica (manipulaciones de la columna vertebral, articulaciones) que nace hacia 1890, o la aromaterapia (tratamiento basado en el empleo de aceites esenciales de plantas), que surge hacia 1920. Solo a partir del siglo XIX, con la elaboración en el laboratorio de los primeros fármacos (sintetizando y copiando productos químicos que ya existían en las plantas, en los alimentos, etc.), la farmacología irrumpió con fuerza en el mundo de la medicina. Esto ha supuesto un gran avance y múltiples ventajas, pero también el consumo masivo de fármacos que observamos a nuestro alrededor tiene tres grandes inconvenientes: efectos secundarios que hay que conocer y evitar, elevados gastos económicos y la existencia de fármacos con eficacia muy reducida o casi nula. (p. 29-30)

Exactamente es en este apartado donde se retoman esas técnicas curativas, en que el profesionalista de la salud podrá ser capaz de conocer mejor el funcionamiento del cuerpo, otros métodos terapéuticos para diagnosticar y sobre todo de tratar con una lista amplia de métodos, plantas y zumos medicinales; siempre y cuando personalizando cada uno de los elementos aquí sugeridos, adecuándolos al paciente, pues estos son muy generales.

En este mismo sentido, la persona que no es profesionalista en ninguna área de la salud, también puede ser capaz de manejar los siguientes puntos en él o ella, disfrutando de los beneficios que pronto descubrirá al ponerlos en práctica; siempre y cuando tomando las precauciones necesarias, evitando poner en riesgo su salud o la de alguien más.

3.1 La Trinidad Taoísta como una técnica curativa

Básicamente es un método que construye un marco teórico de diagnóstico y de terapia en la medicina china. Ya que su pilar está centrado principalmente en el Tao, un concepto que suele entenderse como el camino o el método y que refiere a la esencia del universo, puesto que el tao es, el orden de la naturaleza que rige la existencia del hombre; es decir, responde a su origen.

De tal modo que el tao se rige bajo un principio llamado *Wu-wei*, que significa no hacer; el cual no es otra cosa, que el desprendimiento a todo lo superficial y parcial, enalteciendo y valorando todo lo profundo y general, lo que en occidente llamaríamos visión integral.

Entonces para entender esta conceptualización, en que el Tao explica la existencia del hombre, debemos saber también que el taoísmo se conforma por tres tesoros principales, siendo el Jing (esencia), Qi (energía) y Shen (espíritu), los cuales forman parte del hombre desde el día de su nacimiento y, nos capacitan para existir, funcionar y pensar. De la misma manera, estos tesoros componen nuestro legado natural; es decir dependiendo el grado con el cual los protejamos y preservemos, es como se determinarán nuestro estado de salud y el lapso de nuestras vidas. Por tanto, indica Reid (2005) aquellos que derrochan y abusan de los preciosos tesoros de vida, sufrirán la pobreza de la enfermedad crónica y de la muerte prematura; mientras que aquellos que los cultivan, disfrutarán de la riqueza de la salud y la longevidad.

Es por eso importante darnos el tiempo para conocerlos y llevarlos a la práctica, a continuación, exponemos los tres tesoros de acuerdo con la información obtenida de Reid (2005), estos son:

1) JING: Esencia de la Vida

Este primer tesoro, se refiere a lo más altamente refinadas sustancias que constituyen el cuerpo humano, siendo el sustento básico de la vida corporal. De esta manera en el interior del cuerpo se producen tres tipos básicos de jing, que junto con el Qi reciben la denominación de los Cuatro Humores Corporales Vitales:

- Esencia-Sangre: este engloba elementos vitales transportados por el torrente sanguíneo, tales como los glóbulos blancos y rojos y las sustancias nutritivas de la alimentación absorbidas en el intestino delgado.
- Esencia Hormonal: la cual se presenta en dos formas, a) esencia vital: incluye todas las hormonas vitales segregadas por las diversas glándulas que componen el sistema endocrino del cuerpo, y que sirven para regular el crecimiento, el metabolismo, la sexualidad, la inmunidad y el envejecimiento, entre otros; b) esencia semen: afecta a los hombres, en el esperma y hormonas masculinas relacionadas, mientras que, en las mujeres, los óvulos y hormonas femeninas relacionadas.
- Esencia de Fluidos pesados: como la linfa y los lubricantes que rodean las articulaciones y otros tejidos conjuntivos (liquido sinovial), así como las lágrimas, la transpiración y la orina. Estos últimos intervienen en la excreción de los productos de desechos y la disipación de la energía estancada.

2) QI: Esencia de la vida

Este segundo punto, se deriva de la filosofía taoísta, refiriéndose a que todas las formas de vida del universo están animadas por una fuerza vital esencial denominada Qi, que significa “aliento y aire”. Al igual que el propio Tao, el Qi es invisible, silencioso, sin forma, pero lo impregna todo.

En general el Qi es una forma de energía bioeléctrica asociada con los seres vivos, mientras que el Yin y el Yan son los dos polos opuestos que lo ponen en movimiento. El cuerpo almacena Qi en los electrolitos contenidos en los líquidos vitales (esencia) y lo transporta por una compleja red de canales visibles denominados meridianos. Cuando el Qi es pleno, todo el organismo florece; empero, cuando el Qi está “vacio”, las funciones vitales se entorpecen hasta interrumpirse y el organismo comienza a marchitarse.

Dentro del sistema humano, el Qi adopta muchas formas distintas, entre ellas se han encontrado las siguientes:

- *Yuan Qi* que significa “energía primordial”: esta denominación hace referencia al estallido de energía pura que se produce en el momento de la concepción e infunde la vida en el feto contenido en la matriz. El *Yuan Qi* puede compararse a la energía potencial almacenada en una batería. Esta energía comienza a disiparse en el instante mismo del nacimiento, y la velocidad de disipación en cada individuo determina la duración de su vida. Un motivo de que los niños sean más activos y energéticos que los adultos es que todavía no han contaminado ni disipado su energía original en la misma medida que éstos. Eso explica también que la mala alimentación y la mala respiración no produzcan en los niños unos síntomas tan graves como en los adultos, ya que aquéllos aún están protegidos por sus poderosas baterías primordiales.

Por ende, la mala nutrición y otros hábitos negativos aceleran la velocidad de disipación de la energía y siembran las semillas de una debilidad crónica en la edad adulta. El *Yuan Qi* puede tonificarse y cultivarse por medio de la dieta, hierbas, respiración correcta, vida sexual regulada y otras disciplinas taoístas que tienden a recargar las baterías primordiales, disminuyen la velocidad de disipación y, por tanto, prolongando la vida.

- *Yagn Qi*, que se refiere a la energía vital en su aspecto volátil, cinético y activo: este es el tipo de energía que se acumula en el cuerpo durante la excitación del acto sexual y se libera como un estallido en el organismo.

Además de esta forma de Qi, existen otras dos que el cuerpo produce a partir de las sustancias nutritivas esenciales, que el proceso digestivo extrae de los alimentos y el agua.

- Una de ellas se denomina *Ying Qi* o “energía nutritiva”: que se extrae de los alimentos más puros de la digestión y energiza los órganos, glándulas, nervios, huesos y todos los tejidos vitales.
- El otro tipo es *Wei Qi* o “energía protectora”: este tipo de energía circula por la superficie del cuerpo, justo por debajo de la piel, y protege al organismo de los efectos nocivos de las energías ambientales extremadas, como calor, frío, sequedad, viento, etc. Al moverse, puede percibirse de un modo semejante a un flujo de agua tibia extendiéndose por la superficie del cuerpo.
- Por último, se encuentra el *Tian Qi* o “energía celeste”: esta energía se encuentra presente en el sistema energético humano, sometido a la influencia de diversos tipos de energía, entre ellas la ambiental y la meteorológica. De tal manera, que el hombre y los demás seres vivos se hallan entre el polo Yang positivo del Cielo y el polo Yin negativo de la Tierra, la energía celeste del clima pasa a través del sistema energético humano del mismo modo que la electricidad circula por un conductor. Siendo así, que los chinos han conocido la estrecha relación entre condiciones atmosféricas y salud humana desde hace milenios; por ello, las personas que se ven obligados a vivir en edificios o habitaciones con estructura metálica (con las propiedades físicas de una jaula de Faraday, de la cual se excluye todo campo eléctrico) se cansan y llegan a agotarse con facilidad.

Hasta aquí hemos revisado diferentes tipos de energía, que en conjunto y al combinarse con la dieta y la respiración se vuelve una disciplina fundamental; otorgándonos beneficios como el retraso del envejecimiento, estar menos propenso a enfermedades, la salud y la longevidad. Mediante la recarga regular de los tejidos del cuerpo, a través de nuevos suministros de puro Qi, extraído de: alimentos frescos, agua fresca, aire fresco y una vida sexual sana.

3) SHEN: Espíritu de la vida

Este último tesoro, engloba todas nuestras facultades mentales, entre las que se incluyen el pensamiento racional, la intuición, el espíritu, la atención, la voluntad y el ego. El pensamiento tradicional chino distingue cuatro aspectos principales en el espíritu: a) Hun: el alma humana, asociada con Vang y el Cielo; b) Bo: el alma animal, asociada con Yin y la Tierra; c) Yi: pensamiento y conciencia; d) Jir: intento y fuerza de voluntad.

En relación con el shen, cada ser humano posee la mente primordial de Tao dentro de su corazón, sin embargo, muy pocos son conscientes de ello. A causa del auto engaño y la falta de claridad de la mente humana, originadas en las percepciones sensoriales y reacciones a conflictos emocionales, la mayoría de las personas permanecen ciegos a la luz de su propio espíritu primordial hasta el momento de la muerte, cuando todos adquieren un repentino impulso de él. Los más altos estadios de la alquimia taoísta y la meditación nos enseñan cómo controlar nuestros sentidos, calmar nuestras emociones, y balancear nuestras energías, de manera que podamos ver tranquilamente nuestro interior, más allá de la mente humana con el objeto de restaurar la conciencia de la mente primordial de Tao. Esta conciencia enriquece la vida y también nos prepara para la muerte. Debido a que el espíritu primordial es el único aspecto de la mente que no ha nacido y que no muere, aquellos que conocen esto no temen a la muerte, y este conocimiento les da a ellos la perfecta libertad y equidad en la vida.

Por ende, el taoísmo considera el espíritu como el florecimiento de la Trinidad taoísta, donde la esencia (cuerpo) sirve como raíz y la energía (Qi) como tallo o tronco. Sólo unas raíces bien alimentadas y plantadas en un suelo fértil pueden generar un tallo resistente y hermosas flores. Las raíces débiles y desnutridas, así como las ramas secas y quebradizas sólo producen flores débiles y marchitas.

Para ello, la persona poco preparada en este tesoro puede recurrir a otros caminos distintos para cultivar su espíritu, partiendo por alimentar la esencia y la energía. Denominado “práctica paralela” o “cultivo dual”, porque se requiere de dos personas –Hombre y Mujer-, éste es el camino de la salud y de la larga vida a través del yoga sexual taoísta. Este camino no conduce al objetivo supremo de forjar un cuerpo, más bien se trata de un método sumamente eficaz para cultivar un espíritu fuerte y una larga vida en este mundo. El cultivo dual puede aprenderse y practicarse sin necesidad de ningún maestro, para ello se puede sugerir los siguientes manuales, entre ellos están la pareja multi-orgásmica, amor curativo a través de tao de Mantak Chia y Maneewan Chia; así como el manual de hombre multi-orgásmico de Mantak Chia.

Ahora bien, ya que conocemos cómo funciona nuestro cuerpo y la manera en el que está construido, podemos llevar a la práctica estos tres tesoros, que durante el proceso nos brindarán una larga vida, llena de vitalidad, energía, fortaleza y paz interior; lo cual me parece maravilloso porque ayuda a prevenir las enfermedades y la degeneración acelerada.

3.2 El yin-yang en el cuerpo humano

Por un lado, nos dice Kiew Kit (2002) que el Yin y el Yang no tienen un significado específico, puesto que no son términos absolutos, sino, más bien símbolos que resultan prácticos para representar dos aspectos opuestos y al mismo tiempo complementario del universo, la naturaleza, el cuerpo, la vida y la medicina.

Por otro lado, el desarrollo de nuestra vida cotidiana requiere de equilibrios entre lo que hacemos y lo que consumimos, por lo que Beinfield y Korngold (1999) hablan de la importancia sobre el balance en el proceso interno de nutrir el ser (Yin) con el estar implicados en el trabajo exterior del mundo (Yang). Es cierto que nuestra actividad en el mundo exterior fomenta nuestra productividad; después cada noche, abandonamos las ocupaciones diurnas para descansar, relajarnos y dormir, con el objetivo de acumular y reponer nuestra reserva de Qi para el día siguiente.

Sin embargo, como hemos estado revisando, nuestra cultura nos ha llevado a una vida llena de actividad constante y a menudo frenética, donde la gente está absorbida con la productividad, que descuida el permitirse un tiempo suficiente para que su ser pueda restablecer sus energías. Por tanto, el exceso de trabajo, de ejercicio, de diversiones y de compromisos es excederse en el yang, lo que conduce al agotamiento del yin, provocando en el cuerpo, problemas de músculos, articulaciones, huesos, corazón y riñones quizá tan serios y repentinos como un ataque al corazón (Beinfield & Korngold, 1999).

Por otra parte, estar preocupados por la salud interna y excesivamente concentrados en nutrir y proteger el delicado interior del cuerpo podría significar un énfasis exagerado en la fase yin de acumulación. De modo que está sobreprotección termina dejando sin vida al yang. Por ejemplo, de forma similar puede ocurrir a una persona que es toda masa o sustancia yin, pero sin energía yang, encontrándose en un estado físico letárgico, inerte y no puede funcionar o actuar correctamente, ya que sus músculos al no ser ejercitados terminan atrofiados y con un sistema cardiaco débil (Beinfield & Korngold, 1999).

Entonces resulta primordial revisar cada uno de los elementos que integra el yin como del yang, entendiendo así la armonía y el equilibrio que le proporcionan al cuerpo y que encontramos en la naturaleza; es así que en la tabla describimos cada uno de ellos, retomando la información de Beinfield y Korngold (1999) y Reid (2005) sobre estos elementos:

Tabla 11

Los elementos del yin-yang en la naturaleza y el cuerpo humano

ELEMENTOS	YIN	YANG
Aspectos Universales	Sustentador, Contractivo, Descendente, Acuoso, Formador, Oculto, Negativo, Oscuridad, Pasividad, Fuerte, Descendente y abundante.	Activo, Expansivo, Ascendente, Seco, Transformador, Descubierta, Exterior, Positivo, Luz, Actividad, Visible, Ascendente.
Características de la Naturaleza	Cualidades: Receptividad, Flexibilidad, Blandura y Contracción Su movimiento es hacia abajo y hacia dentro. Símbolo: Mujer-Agua-Tierra Origen – Tierra Estación: Fresco otoño y el frío invierno	Cualidades: Resistencia, Dureza y Expansión Su movimiento es hacia arriba y hacia afuera. Símbolo: Hombre-Fuego-Cielo Origen - Sol y las estrellas Estación: La tibia primavera y el caluroso verano.
Parte fisiológica del cuerpo	Superficies internas, las regiones, se vuelve una actividad nutritiva cuando comemos, produce colágeno y grasa. Produce y controla la sangre, los instintos innatos, linfas, hormonas, mucosidad, orina, sudor. Rige las regiones inferiores y la parte delantera, tanto en el cuerpo como en cada órgano individual, controla la sangre, los instintos innatos. Protege todos los órganos internos que están ocultos y protegidos. Su base material es el tejido.	Superficies externas. Procesa la circulación, secreción, eliminación, peristalsis, latido, metabolismo y la respiración. Rige las regiones superiores y las partes posteriores, gobierna la energía y las habilidades adquiridas. Protege la piel descubierta y los músculos. Su base material es la energía transformadora, regeneradora y reorganizadora.
Patrones constitucionales	Energía baja, aletargado, tez pálida, amarillenta y enfermiza, cuerpo pequeño, blando y flácido. Voz débil y suave Hipotenso Tiende a sentir frío y acumular humedad.	Energía alta, hiperactivo, tez rojiza, oscura y sofocada, cuerpo grande, firme y robusto. Voz alta y potente Hipertenso Tiende a sentir calor y a desarrollar sequedad.
Parámetros de diagnóstico	Interno, Frío, Deficiencia, Crónico, Sin sed, Heces líquidas, Orina clara, Pasivo, Pulso lento, Lengua clara, Respiración débil.	Externo, Calor, Exceso, Agudo, Febril, sed, Heces duras, Orina amarillenta, Pulso rápido, Lengua oscura, Respiración profunda.
Farmacología	Salado, Agrio, Amargo, Fresco, Frío, descendente, que se hunde.	Insulso, Ácido, dulce, Tibio, Caliente, Ascendente, que flota.

Nota: Con este esquema podemos darnos cuenta que el yin y el yang son fuerzas mutuamente dependientes, constantemente interactivas y potencialmente intercambiables. Fuente: Reid, 2005; Benfield y Korngold, 1999; y Kiew kit 2002.

Por otra parte, nos dice el autor Reid (2005) que la interacción del Yin y del Yan se denomina Tao, por el proceso generativo que de ella resulta, mediante su interacción y en la unión de los opuestos, generando un camino equilibrado y

dinámico. Asimismo, el Yin y el Yang se manifiestan en todo contraste concebible, ya sea a escala grande o pequeña. Nada existe ni actúa si no es en directa conjunción con su propio opuesto básico, y todos los fenómenos anormales, desde la enfermedad hasta las tormentas eléctricas, se deben a un desequilibrio crítico entre estas dos fuerzas primordiales.

Ahora bien, resulta interesante como esta teoría se traslada al cuerpo, en el que la persona puede definirse como más yang o más yin según su carácter, rasgos, características o estructura corporal; sin embargo, es común que la gente manifieste cualidades de ambos, como poseer un cuerpo ying con una personalidad yang. Para ello Beinfield y Korngold (1999) nos explica esta composición:

- Un cuerpo yang es más grande, fuerte, tenso, elástico y musculoso, con una mayor capacidad para comer, para la actividad y unos requisitos mínimos de descanso. La persona prefiere y se siente cómodo en un ambiente estimulante y complejo, actúa de forma rápida e impulsiva como si estuviera dotado de provisiones limitadas de energía y de una invencible inmunidad frente al daño. Es característico de él o ella poder excederse sin grandes consecuencias, cuando se enferma sufre intensamente, pero se recupera de prisa.
- Un cuerpo ying es pequeño, más esbelto y fibroso, delicado y lento. La persona le agrada disfrutar del silencio, de la cama, de los ambientes sencillos y posee una capacidad menor para comer, trabajar e interactuar. Prefiere evitar el estrés prolongado y desea periodos adecuados y regulares para descansar y rejuvenecerse. En las enfermedades se desarrollan en su cuerpo de forma gradual y los síntomas persisten. Tiende a ser más cauteloso y eficiente, de nuevo más parecido a la tortuga que a la liebre.

Ahora bien, la persona con una constitución más yin puede vivir más tiempo y alcanzar más logros porque su estilo de vida y su ambiente son menos

estresantes. Un individuo más yang tiene a estar más propensión a sufrir a largo plazo las consecuencias del abuso, el descuido y la imprudencia.

En este mismo sentido, podemos encontrar que en nuestra cultura las características del yang a menudo se consideran más deseables, pues el ser agresivo, esforzado, ambicioso y dinámico es admirado y recompensado. No obstante, en la cultura asiática y el oriente ocurre lo contrario, es el sabio a quien se honra, y no por su físico sino por sus facultades ocultas de sabiduría y filosofía.

Asimismo, saber sobre las características de uno y otro, nos permite identificar la enfermedad y saberla tratar; así, por ejemplo, nos dice Beinfield y Korngold (1999) que cuando la enfermedad se desarrolla con rapidez, se encuentra en el estado agudo o Yang. A medida que la enfermedad se vuelve crónica, pasa al estado Yin. Normalmente las enfermedades agudas afectan las funciones superficiales o la superficie del cuerpo, donde encuentran la primera línea defensiva, el wei Qi. Si la enfermedad supera las resistencias del cuerpo y penetra a capas profundas y secundarias, entra en la etapa yin o interna. A parte del lugar donde se localice la enfermedad y de su duración, también puede clasificarse según sus efectos. Si los síntomas son muy extremos o graves, se considera una enfermedad de exceso, perteneciendo este a Yang. Por el contrario, si los síntomas son suaves o difusos, se trata de un síndrome de deficiencia, que pertenece al Yin.

Por tanto, tomando en cuenta estos datos podemos, en un primer momento identificar los síntomas y la enfermedad; en un segundo momento, saber cómo tratarla y así poderle sugerir al paciente lo más adecuado para que este pueda recuperar su salud.

En conclusión, reconocer los patrones yin-yang nos ayuda a observar de qué manera vivir nuestras vidas, predecir las formas en que enfermaremos y qué tratamiento podrá convenirnos, tratando de lograr el equilibrio; lo que significa ser flexibles, diversos, moderados y armónicos con nuestros propios ritmos y necesidades. Es por ello que la medicina china utiliza la acupuntura, las hierbas, la

dieta, el ejercicio físico, el masaje, la disciplina mental y la modificación de hábitos hacia un estilo de vida saludable. Siendo todas ellas, formas terapéuticas para restablecer la oscilación rítmica del péndulo ying-yang.

3.3 Otros métodos terapéuticos orientales para el diagnóstico

Como ya hemos revisado, la teoría de los cinco agentes, el tao y el yin-yang son algunos métodos que también nos ayudan a diagnosticar lo que la persona refiere. No obstante, es cierto que la observación y la aplicación de algunas entrevistas nos ayudarán a confirmar nuestras sospechas sobre los síntomas mencionados que la persona indica.

Asimismo, Kiew Kit (2002) nos comparte de su trabajo ocho principios del diagnóstico que son importantes revisar, como son la identificación de la enfermedad por frío, calor, vacío, solido, interno, externo, yin y yang; con las cuales podemos resumir los síndromes que manifiesta el enfermo, en lugar de las características de los agentes patógenos. Para ello explicaremos a continuación cada uno de estos ocho principios.

Enfermedad que se clasifica como fría, esta presenta síntomas como: falta de calor corporal, miedo de tener frío, falta de sed, orina clara, heces líquidas, pulso lento y débil, extremidades frías, palidez del rostro y saburra blancuzca. Estas enfermedades se relacionan con un debilitamiento de las funciones fisiológicas y un bajo rendimiento energético.

Enfermedad que se clasifica como caliente, esta presenta síntomas, tales como: estado febril, extremidades calientes, sensación de calor y falta de aire, orina espesa y breve, heces líquidas, rostro enrojecido, labios secos, lengua roja o amarillenta y pulso rápido y fuerte. Estas enfermedades están relacionadas con la activación de las funciones fisiológicas y el aumento de los procesos metabólicos, y se encuentran a menudo en las enfermedades contagiosas.

Enfermedades por insuficiencia, vacía o por exceso, plenitud: por lo general las enfermedades por insuficiencia son consecuencia del debilitamiento de

las funciones del cuerpo, sus causas no suelen ser evidentes (por ejemplo, un bloqueo de energía o un desequilibrio hormonal); por otro lado, los síntomas que presenta son el sudor, el pulso lento y débil, la lengua contraída, la sensación de debilidad y de cansancio, y el fallo de las funciones fisiológicas. Mientras que las de plenitud o por exceso se deben a un incremento de las potencias de los agentes patógenos, sus causas sí son evidentes (por ejemplo, un ataque viral o un defecto estructural).

Enfermedades solidas: los principales síntomas son el pulso fuerte, la lengua hinchada, hinchazón del cuerpo, pus, flema y otras secreciones.

Enfermedades externas o internas: estas se refieren a la profundidad o a lo avanzada que está la enfermedad. Por una parte, las enfermedades externas se encuentran en la piel y al nivel de la carne, mientras que las internas ocurren dentro del cuerpo o en los órganos internos. Ahora bien, los principales síntomas de las enfermedades externas son: temor al frío o al viento, fiebre, tener la nariz tapada, saburra blancuzca, pulso flotante, dolor de cabeza, molestias en las extremidades y dolores en el cuerpo.

Por otra parte, tenemos las enfermedades internas, siendo sus síntomas: la fiebre muy alta, heces sólidas, orina espesa y amarillenta, lengua amarillenta, pulso hundido, congestión torácica, abdomen hinchado, murmurar incoherencias, desánimo y semiconsciencia.

El yin y el yang hacen referencia a las dos pautas fundamentales que sintetizan los seis factores antes revisados, separando las internas, frías y vacías para yin, mientras que las externas, calientes y en plenitud se consideran yang; tomando las mismas características que ya se han descrito de cada una en la tabla 11.

Es así como, tomando en cuenta estos ocho principios, el terapeuta puede comprender de forma sistemática los síntomas del paciente, no obstante, no se venen tomar como normas estrictas; puesto que podemos caer en los falsos

síntomas, por ejemplo: el paciente puede presentar fiebre, sentir sed y tener el pulso claro, de modo que parezca que se trata de una enfermedad yang. Pero si observamos con atención, a lo mejor resulta que sus procesos metabólicos no funcionan bien y que tienen un nivel energético bajo. A pesar de la fiebre, tiene miedo al frío; tiene sed, pero no quiere beber; tal vez tenga el pulso claro, pero le falta fuerza. En resumen, esta persona presenta una enfermedad yin por plenitud que se manifiesta con síntomas yang vacío, encontrándose con una etapa avanzada de una enfermedad contagiosa.

En el diagnóstico, el profesional necesita tener en cuenta los siguientes factores:

1. El lugar: si la enfermedad es interna o externa.
2. La resistencia del organismo: si la enfermedad es por insuficiencia o por exceso.
3. El comportamiento de la enfermedad: si la enfermedad tiene propiedades de viento, frío, sequedad, humedad, calor o fuego.
4. Lo avanzada que está: si la enfermedad es superficial, inicial, intermedia o avanzada. Los términos chinos para estas etapas son *wei*, *qi*, *ying* y *xue*. En un contexto fisiológico, estos términos tienen otro significado.

En lo personal me parece que puede existir un poco de confusión al distinguir entre una enfermedad externa, interna, por exceso o por insuficiencia, fría o caliente, inicial o intermedia. Es por ello, que este autor Kiew Kit (2002) nos explica algunas técnicas que sirven para obtener esta información, las cuales se conocen como los “cuatro métodos del diagnóstico”, asimismo estaremos complementando estos cuatro aspectos, con el trabajo de Conghuo (1992) que también coincide en estos aspectos y agrega algunos más; a continuación, damos a conocer cada uno de ellos:

1) Observación

Prestar atención a su estado de ánimo, su forma y su naturaleza; es decir, si le brillan o tiene opaco los ojos, si tiene o no el rostro radiante, se mueve con libertad y naturalmente, voz clara o apagada. Asimismo, se continúa con el examen visual en la piel, la lengua, los ojos, la nariz y los labios.

En mi opinión, me parece que lo que primero identificamos del paciente es su estado de ánimo, el cual nos indica en un inicio cómo está, ya que esta resulta ser una manifestación del cuerpo. Entonces, si el paciente se encuentra en buen estado, con gesto normal, ojos vivos, reacción ágil y coopera con el médico en el examen, su enfermedad es ligera y superficial. Si un paciente está deprimido, indiferente, tiene ojos apagados, reacción tardía e incluso disturbios mentales, y no coopera en el examen, su enfermedad es grave y profunda.

Asimismo, la observación en cuanto a los movimientos del paciente son importantes, tanto al sentarse, acostarse, levantarse, tenderse, si hay anormalidad en los movimientos del tronco y los miembros, si el paciente es delgado u obeso. Si el paciente es obeso, por lo general existe deficiencia de *Qi* y mucha flema-humedad; si el paciente es delgado, existe hiperactividad de fuego de tipo deficiencia. La parálisis de los miembros, por lo general indica insuficiencia de *Qi*, *xue* (deficiencia de sangre) y obstrucción de los canales. Las convulsiones, los epistotonos, la desviación de los ojos y la boca y las contracciones nerviosas de los músculos se deben generalmente a deficiencia de yin, deficiencia de sangre, y a la malnutrición de los tendones y vasos. Estos síntomas pueden ser provocados por la invasión del viento patógeno en los canales y colaterales.

En cuanto a la piel, es importante observar su apariencia de la persona, independientemente de su color natural de piel (moreno, rubio, negro, pelirrojo, blanco, etc.). Por ello es importante observar a la persona bajo la luz solar, puesto que algunos rasgos son difíciles detectar bajo lámparas o luz artificial; por ejemplo: un color verdoso nos indica viento, frío y dolor. La piel amarillenta indica humedad,

calor o una enfermedad vacía. La piel rojiza indica calor. La piel oscura indica frío. La piel blanquizca que se le ha debilitado la resistencia natural del organismo. Una cara pálida sin brillo, indica una enfermedad tipo frío o deficiencia de sangre. Una cara purpúrea-azul indica éxtasis de sangre o dolor agudo.

Mientras que la lengua se pueden distinguir diferentes órganos internos, además de que esta se relaciona con los canales colaterales, el *qi*, la sangre y los líquidos corporales, como se muestra en la figura (5). Por tanto, cualquier desorden de éstos se puede reflejar en la lengua, haciendo un diagnóstico por la observación del color, forma y condición de sequedad o humedad tanto de la lengua como de su saburra, y su movimiento. En tal sentido, se proporciona la siguiente descripción de las manifestaciones principales de la lengua anormal, su saburra y su significación clínica:

■ Características de la lengua

- a) Lengua pálida: tiene un color menos rojo de lo normal, lo cual indica síndrome de deficiencia o frío causados por la debilidad de yang y la insuficiencia de *qi* y sangre o por la invasión del frío patógeno exógeno.
- b) Lengua sonrosada: indica una enfermedad externa, como las enfermedades contagiosas en la etapa superficial o inicial
- c) Lengua roja: indica una enfermedad caliente o por exceso, como las enfermedades contagiosas que han alcanzado la etapa intermedia de su desarrollo. Si lengua es rojiza y no hay saburra, independientemente de si la enfermedad es contagiosa o no, indica deficiencia de *yin* en el sistema del estómago o del riñón, o deficiencia de las secreciones internas. Una lengua roja y brillante indica síndrome de calor tipo *shi* debido a la invasión del calor patógeno y enfermedades del calor del tipo *xu* (deficiencia) causados por el consumo interior de fluido *yin*.

- d) Lengua roja oscura: esta indica la etapa grave de una enfermedad febril en que el calor patógeno ya penetra el exterior al interior del cuerpo. Se observa también en los pacientes que sufren de enfermedades crónicas cuando el flujo *yin* ha sido consumido y el fuego endógeno es excesivo.
- e) Lengua blancuzca: indica una enfermedad fría o aparente, como la anemia y las disfunciones de los órganos internos.
- f) Lengua clara y brillante: indica deficiencia de *yang* en el sistema del corazón o del riñón, y se encuentra a menudo en aquellos pacientes en los que se han debilitado las funciones del corazón o de los pulmones.
- g) Lengua color purpúrea: indica el estancamiento de *qi* y *xue*. Así como la preponderancia del frío endógeno debido a la diferencia de *yang*. Además de una enfermedad caliente que se ha desarrollado hasta una etapa avanzada.
- h) Lengua obesa (glositis): una lengua más grande y gorda que la normal, blanca y pálida a veces con marcas dejada por los dientes en el borde de la lengua, indica deficiencia de *qi*, *yang* y retención de flema-humedad en el interior. Una lengua obesa de color rojo oscuro indica la preponderancia de calor patógeno en el interior e hiperactividad del fuego de corazón.
- i) Lengua agrietada (geográfica): una lengua con surcos y fisuras irregulares indica consumo de líquido corporal por calor excesivo, pérdida de las esencias del riñón e hiperactividad de fuego debido a la deficiencia del *yin*.

No obstante, la lengua agrietada congénita y la lengua agrietada sin signos mórbidos son normales.

- j) Lengua espinosa: brotes papilares rojos sobre la superficie de la lengua, levantados como espinas, indican hiperactividad de calor patógeno.

- k) Lengua rígida y temblorosa: además difícil de sacar y que obstaculiza el habla, indica una disfunción nerviosa o muscular, además de una invasión del calor exógeno y disturbio de la mente por flema-calor. Asimismo, refiere daños al *yin* del hígado por parte del calor excesivo que agita el viento u obstrucción de canales y colaterales por viento-flema. El temblor de la lengua en enfermedades prolongadas indica frecuentemente *xu* (deficiencia) de *qi* y *yin*.
- l) Lengua desviada: indica la obstrucción de los canales y colaterales por viento-flema.

■ Saburra de la lengua

- a) Saburra blanca: puede ser delgada o gruesa, pegajosa o seca. Una saburra blanca y delgada es normal, pero en una enfermedad exógena, ella indica generalmente la invasión a los pulmones por el viento-frío. Una saburra blanca y pegajosa indica una invasión por el frío-humedad exógeno o la repetición de flema-humedad en el interior. Una saburra blanca y seca indica la invasión por el factor pestífero.
- b) Saburra amarilla: esta puede ser delgada o gruesa, pegajosa o seca. Entonces, una saburra amarilla y delgada indica la invasión a los pulmones por el viento-calor, mientras una saburra amarilla y gruesa indica la acumulación persistente de alimentos en el estómago y en los intestinos. Una saburra amarilla y pegajosa denota la acumulación de humedad-calor. Una saburra amarilla y seca indica la acumulación del calor en el estómago y en los intestinos que perjudica el *yin* (fluidos).
- c) Saburra negro-grisácea: puede ser húmeda o seca, por tanto, una saburra negra grisácea húmeda, indica frecuentemente retención de frío-humedad en el interior o frío endógeno excesivo debido a la deficiencia de *yang*. En cambio, una saburra negro-grisácea seca denota el consumo de líquidos

corporales por calor excesivo o hiperactividad del fuego debido a la deficiencia de *yin*.

- d) Saburra pelada: es también llamada “lengua mapeada”. Si la saburra entera se pierde de la superficie de la lengua quedando lisa como un espejo, se le denomina “lengua-espejo”. Las dos manifestaciones indican la crisis de una enfermedad prolongada en que el factor anti patógeno es gravemente lesionado y el *yin* es totalmente consumido.

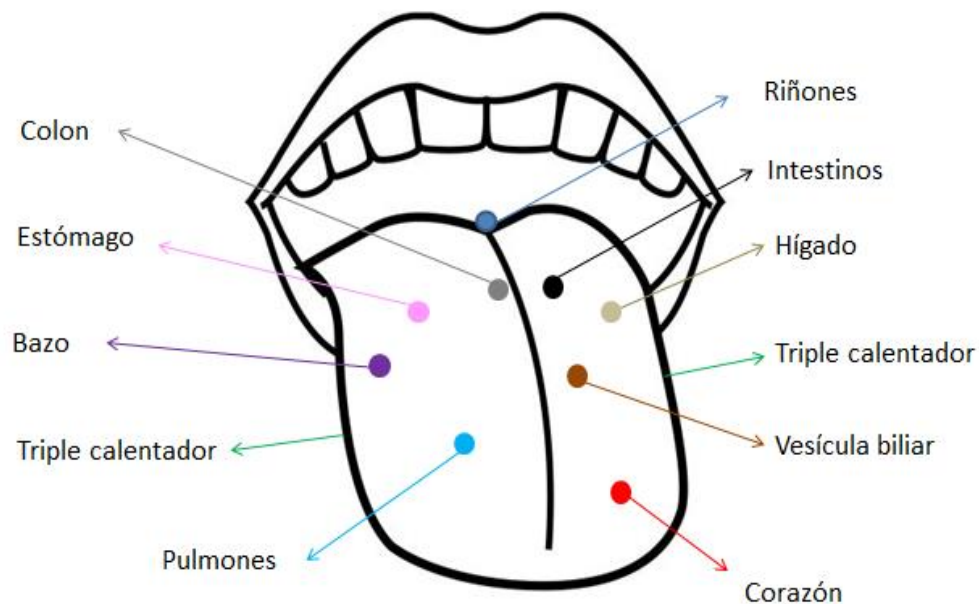


Figura 5. Manifestación de los órganos en la lengua

Nota: para un mayor entendimiento y apreciación del lector, se ha otorgado un color para cada órgano.

Fuente: Kiew kit, W. (2002).

En lo tocante a los ojos rojizos, hinchados o doloridos indican la presencia de viento y calor en el meridiano del hígado. Las pupilas dilatadas indican deficiencia de *yin* en los riñones. Los ojos desorbitados y el rostro hinchado indican edema (retención excesiva de fluido en los tejidos). La secreción nasal abundante con mucosidad líquida denota una enfermedad exógena debida al

viento y al frío, mientras que si la mucosidad es espesa expresa una enfermedad exógena producida por el viento y el calor.

Por último, los labios pálidos revelan una deficiencia de la sangre. Los labios verdes purpura indican estasis de sangre, los labios de un rojo pálido denotan una enfermedad vacía, a menudo las que se caracterizan por disfunciones del corazón o los pulmones, mientras que los labios rojos oscuros sugieren una enfermedad caliente o por exceso. Los labios resecaos revelan color en el estómago y el bazo, mientras que, si están agrietados, indican una deficiencia de los fluidos corporales.

2) Escuchar y oler

Para la primera implica, prestar atención a la voz del paciente, así como su respiración. En la cual, si tiene una voz sonora y clara, la enfermedad es de tipo plenitud o por exceso. Si tiene la voz baja y débil, o no le gusta hablar, es vacía o por insuficiencia y fría.

En consiguiente, si la respiración es rápida y agitada, se debe a una enfermedad caliente. La respiración rápida y débil indica que se trata de una enfermedad por insuficiencia, sobre todo si el paciente parece débil. Si el paciente prefiere inspirar a espirar, es probable que tenga una enfermedad vacía, mientras que lo contrario indica una enfermedad por exceso.

Ahora que, si la boca del paciente emite un olor desagradable, por lo general la enfermedad se debe al calor del estómago. Si la flema huele mal, la enfermedad se debe a que tiene calor en el pulmón, mientras que, si no huele, se debe a una deficiencia de yin del pulmón.

3) Preguntar

Realizar preguntas adecuadas, nos puede ayudar a obtener información precisa e importante, sobre algunas funciones del cuerpo de la persona, como la

temperatura corporal, sudor, excreciones, apetito, alimentación, orina, heces y sobre distintas reacciones del organismo del paciente, que nos permiten dar un diagnóstico.

➤ Calor o Frío

Asimismo, si el paciente tiene un poco de fiebre y escalofríos, su enfermedad se debe a agentes patógenos de viento y frío. Si tiene fiebre alta y sed, pero no tiene demasiado escalofrío, las causas son el viento y el calor. Los escalofríos indican que la enfermedad se encuentra en una etapa superficial o inicial. Cuando la sensación de frío desaparece, pero tiene sed y sigue teniendo fiebre muy alta, esto es indicio de que la enfermedad ha alcanzado una etapa intermedia o avanzada.

Si el paciente presenta frío, pero no tiene fiebre y sus extremidades están frías, la enfermedad se debe a una deficiencia de yang con frío interno. Si el paciente suda por la noche y tiene caliente el centro de la palma de la mano, sufre de deficiencia de yin con calor interno.

En las enfermedades de tipo patógeno exógeno, la fiebre con sudor indica que se trata de una enfermedad externa y vacía; si no hay sudor, se trata de una enfermedad externa y en plenitud. La abundancia de sudor en un paciente débil, aunque no haga mucho calor, indica una deficiencia de yang. Si suda por la noche, indica una deficiencia de yin. La abundancia de sudor y tener mucho miedo al frío, las extremidades frías y el pulso oculto indican un estado grave de agotamiento del yang.

➤ Transpiración

Cuando la parte superficial del cuerpo es invadida por factores patógenos exógenos, el sudor significa la invasión por el viento-calor, la ausencia de calor indica invasión por el viento-frío.

La transpiración frecuente y exacerbada por ligeros ejercicios físicos, se le conoce como transpiración espontánea, la cual se debe por lo general a la debilidad de *yang* y falta de firmeza de los factores defensivos.

Se llama transpiración nocturna, al fenómeno que sucede cuando uno duerme, mas no al despertar; debido a una deficiencia de *yin* e hiperactividad de *yang* y exceso de calor.

El sudor frío y profuso durante una enfermedad grave es un síntoma crítico de colapso de *yang*.

➤ Aliento y bebidas, apetito y gusto

Tener sed y deseo de tomar líquido es síndrome de calor interior, mientras no tener sed o tenerlas, pero sin deseo de tomar líquidos indica frío-humedad. El gusto por alimentos y bebidas calientes implica síndrome frío y al contrario, calor. Mal apetito, sin gusto en la boca y saciedad en la región epigástrica y abdominal indica debilidad del bazo y del estómago. Eructo fétido, regurgitación ácida y repugnancia a los alimentos después de una comida voraz indica retención de alimento.

No obstante, si al paciente le gusta comer cosas frías, pero vomita a menudo, la enfermedad se debe al calor del estómago. Si siente que tiene el abdomen lleno después de comer, la enfermedad se debe a una disfunción del sistema del estómago y del bazo. Si el paciente se siente bien después de comer, por lo general la enfermedad suele ser vacía; si se siente incómodo, suele ser por exceso.

En cuanto al sabor amargo en la boca, la enfermedad se suele deber al calor del hígado o de las vesículas; si tiene un sabor dulce, a humedad y calor del bazo; si es salado, a calor de los riñones; si es insulso, al calor del estómago y los intestinos, o la enfermedad es fría o vacía.

➤ Orina y Heces

Si las expulsiones del paciente son duras y tiene el abdomen duro, la enfermedad suele ser por exceso, mientras que las expulsiones líquidas y el abdomen blando sugiere una enfermedad vacía o por insuficiencia.

Ahora bien, si la orina es amarillenta oscura o rojiza, la enfermedad se debe al calor, y si además es breve y dolora al calor, hay que sumarle humedad. Mientras que una orina prolongada y clara sugiere una enfermedad fría del riñón y la vejiga. La retención urinaria o el orinar con dificultad (disuria) se deben a menudo a la acumulación de humedad-calor en la vejiga, a la insuficiencia de yang del riñón, la existencia de cálculos o al estancamiento de sangre. Una orina escasa se debe frecuentemente a su (debilidad) del bazo y del riñón y a la retención de líquido en el cuerpo.

➤ Dolor

Mientras que el dolor de cabeza, el dolor de cuello, la sensación de frío y la fiebre suele indicar enfermedades externas. Si sólo hay dolor en ciertas partes de la cabeza o el cuello, por lo general esto significa que se trata de una enfermedad provocada por el viento interno o una deficiencia de sangre.

Asimismo, si el enfermo presenta dolor en todo el cuerpo, las articulaciones y además va acompañado de fiebre, sensación de frío y dolor de cabeza, por lo general la enfermedad se debe al viento y el frío exógeno. Por tanto, si el entumecimiento y el dolor están localizados en ciertas partes, la enfermedad se debe al frío y la humedad; mientras que, si el dolor se plasma por el cuerpo, se debe a la humedad y el calor.

Finalmente, si el dolor en el pecho y la fiebre, van acompañados de flema de color marrón rojizo, indican calor del pulmón. El dolor en el pecho que se extiende hacia el brazo izquierdo o la espalda revela problemas del corazón o el pericardio. El pecho congestionado y la falta de aire indican la falta de energía.

➤ Sueño

El insomnio significa dificultad para entrar en sueño, no dormir profundamente, despertar con facilidad y dificultad para volver a conciliar el sueño. El insomnio acompañado de mareo y palpitaciones del corazón indica generalmente falta de sangre para nutrir el corazón por debilidad del mismo, así como del bazo. El insomnio acompañado de la mente y sueños angustiosos (pesadillas) indica hiperactividad del fuego del corazón. Dificultad para conciliar el sueño debido al eructo o después de una comida excesiva indica desarmonía del *qi* del estómago y trastorno de la mente.

Ahora bien, se conoce como letargo a la somnolencia incontrolada. Si éste es acompañado de vértigo indica acumulación de flema-humedad en el interior. El adormecimiento con lasitud general indica deficiencia del yang del corazón y el riñón. El estupor letárgico con manifestaciones de calor señala el comienzo de un estado de coma usado por perturbación de la mente debida a un trastorno interno del calor, pero con esputo abundante en el pecho, la lengua con saburra gruesa y pegajosa indica obstrucción de flema-humedad en el corazón.

➤ Menstruación y la leucorrea

Una menstruación de ciclo corto en gran cantidad y de color rojo oscuro, pertenece principalmente a síndrome de calor del tipo *shi*; una menstruación de ciclo largo en poca cantidad y de color rojo fresco pertenece a síndrome de frío del tipo *xu* (debilidad). El dolor premenstrual y distención en el vientre que no tolera la presión y una menstruación de color purpúreo oscuro con coágulos indica estancamiento de *qi* y *xue* (sangre). El dolor post-menstrual en el vientre que se alivia con la presión y la menstruación en poca cantidad, de color rojo fresco es causado por *xu* de *xue*.

Se le llama leucorrea a la secreción genital blanquecina producida por la inflamación de la membrana mucosa del útero y la vagina. Entonces cuando se produce una leucorrea acuosa, blanca, sin dolor, fétido y acompañado de dolor

lumbar indica *xu* (deficiencia) del yang del bazo y del riñón y la acumulación de frío endógeno; mientras que una leucorrea pegajosa del color amarillo u olor fétido indica el descenso de humedad-calor.

El sangrado uterino irregular después de la menopausia, o la leucorrea amarilla y blanca mezclada con pus y sangre sugiere una enfermedad severa de humedad tóxica en el útero.

4) Sentir

Cuando hablamos de sentir, nos referimos a sentir el pulso y a tocar distintas partes del cuerpo. Sentir el cuerpo es un aspecto importante de la medicina china, que nos da un buen indicio de la naturaleza y el volumen del flujo de energía de la persona.

Se puede tomar en muchos sitios, por ejemplo la cabeza, el cuello, la axila y las piernas, aunque por lo general se toma en la muñeca, donde se divide en tres partes, llamadas *cun* (pulgadas), *guan* (conexión) y *chi* (pie). Estas partes, en la muñeca izquierda y en la derecha, se relacionan con distintos órganos internos (figura 6 y 7).

MANO IZQUIERDA

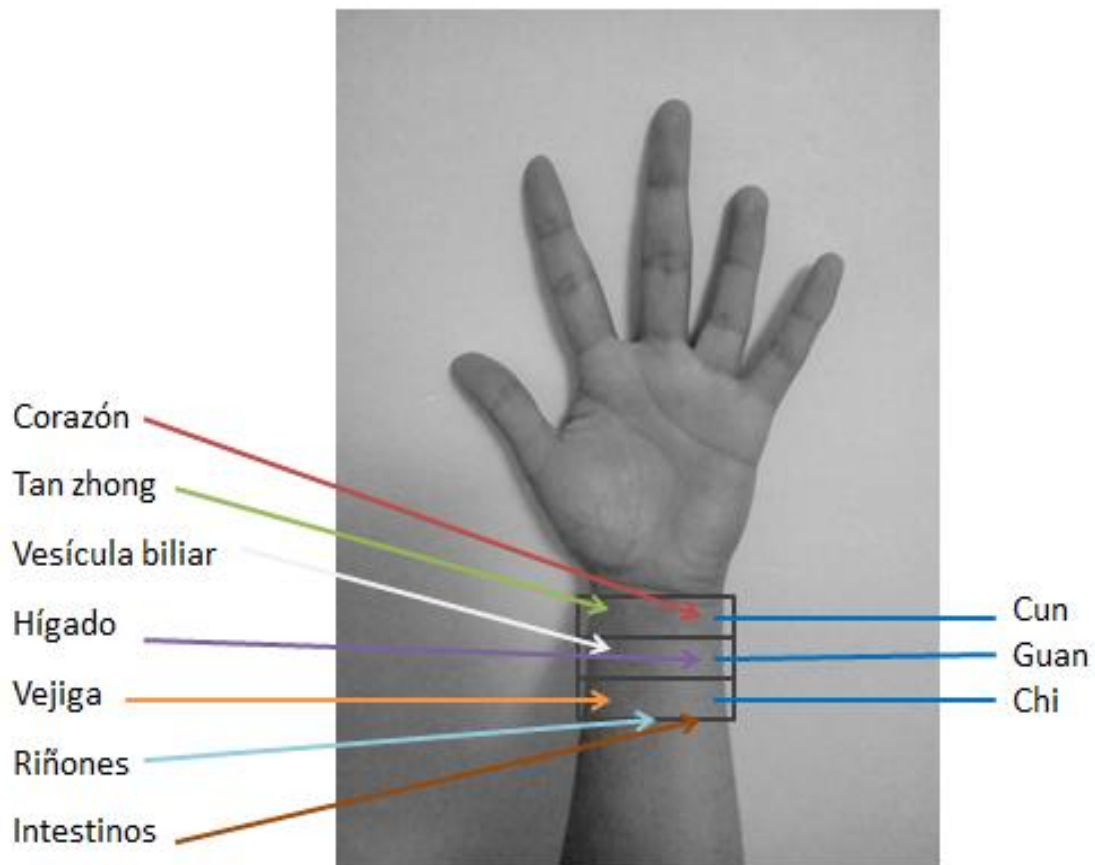


Figura 6. Manifestación de los órganos internos en el pulso de la mano izquierda.

Nota: las flechas señalan el punto a dispersar o tonificar según lo que el paciente requiera.

Fuente: Kiew kit, W. (2002).

MANO DERECHA

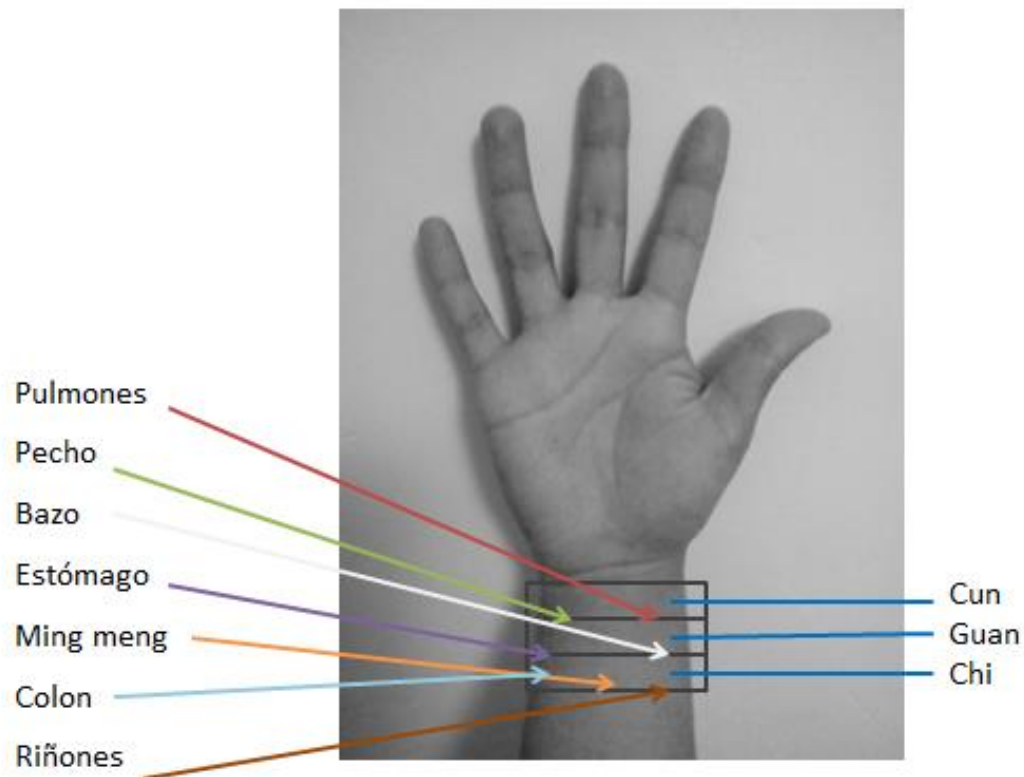


Figura 7. Manifestación de los órganos internos en el pulso de la mano derecha.

Nota: las flechas señalan el punto a dispersar o tonificar según lo que el paciente requiera.

Fuente: Kiew kit, W. (2002).

Tal como se observa, cuando sentimos el pulso, prestamos atención a su frecuencia, al ritmo, a la fuerza, la posición y la forma. Los grandes maestros han clasificado los distintos pulsos en veintiocho tipos principales. Sin embargo, nosotros vamos a estudiar los seis grupos de pulsos típicos, los cuales nos explica a continuación Kiew Kit (2002).

- a) Pulso superficial: se percibe con una ligera presión de los dedos, pero se debilita al aumentar la presión. Este tipo de pulso se observa frecuentemente en el periodo inicial de síndromes superficiales, originados por factores patógenos exógenos. Se ve también en

pacientes que tienen enfermedades crónicas y en los que se hallan en un estado de debilidad general. En este caso, el pulso es más superficial y débil.

- b) Pulso profundo o sumergido: este sólo se puede percibir presionando fuertemente con los dedos sobre la muñeca. Su latido es lento y tiene una longitud de onda baja. Indica una enfermedad interna.
- c) Pulso flotante: se percibe con claridad, como si flotara sobre la superficie de la piel. Tiene una longitud de onda ancha, y late con fuerza. Indica que la enfermedad es externa, y se le suele encontrar en enfermedades contagiosas, en la etapa superficial o inicial.
- d) Pulso lento: cuya frecuencia es menos de tres pulsaciones por respiración, o menos de setenta pulsaciones por minuto. Este pulso indica una enfermedad fría, que afecta el sistema nervioso. Se suele encontrar en enfermedades cardiovasculares.
- e) Pulso rápido: este tiene una frecuencia de seis o siete pulsaciones por respiración, o más de cien pulsaciones por minuto. Indica un trastorno producido por el calor, como se da en las enfermedades contagiosas.
- f) Pulso débil: el cual se puede sentir sobre la superficie o a nivel intermedio o profundo, pero las pulsaciones son débiles. Indica una enfermedad por insuficiencia, con deficiencia de yang y falta de energía. La resistencia del organismo y los procesos metabólicos se han debilitado.
- g) Pulso fuerte: este se puede sentir a todos los niveles, tanto superficial como intermedio y profundo, y las pulsaciones son fuertes. Indica una enfermedad por exceso. La resistencia y el metabolismo del paciente son buenos, de modo que la recuperación es sencilla.

- h) Pulso de cuerda: es tenso y fuerte, como si se presionara sobre la cuerda de un arco. Se halla en enfermedades por insuficiencia de yin e hiperactividad de yang del hígado.
- i) Pulso resbaladizo: se percibe como su nombre lo indica, con el deslizamiento de pequeñas bolas en un plato. Se observa en casos de acumulación de flemas o de indigestión, encontrándolas en personas sanas y embarazadas.
- j) Pulso filiforme: son pequeños y apenas perceptibles, que da la sensación de un hilo. Se ve en su mayor parte en síndromes de xu (deficiencia) de *qi* y *xue* (sangre).
- k) Pulso corto: suelen ser rápidos con pausas irregulares. El pulso corto y fuerte se halla en síndromes de hiperactividad de calor, flema, estancamiento de *qi*, *xue* (sangre) y retención de alimentos. Un pulso corto y débil es signo de colapso.
- l) Pulso áspero: es lento y gradual con pausas irregulares. Indica frío endógeno o retención de frío-flema y el estancamiento de *xue* (sangre) en el interior.
- m) Pulso intermitente: este suele ser lento con pausas regulares. Se observa en pacientes con pérdida de *qi*, *xue* y debilidad en el *qi* del *yang*.

No obstante, estos maestros especifican que se debe tener en cuenta, que los pulsos pueden variar de acuerdo con factores, tales como: la estructura corporal, la actividad, la constitución general del paciente y el clima, los cuales deben considerarse al hacer el diagnóstico. Además, para poder distinguir correctamente los diferentes tipos de pulsos se requiere una práctica clínica larga.

Aunque nos podemos ayudar con otras partes del cuerpo, las cuales también proporcionan indicio sobre el estado del paciente. Por tanto, cuando sabemos cómo funciona nuestro cuerpo, aprendemos a reconocer correctamente lo que va mal en nuestras funciones naturales y podemos corregir, recuperando la armonía en ellas.

3.4 Plantas y zumos medicinales para el tratamiento de las enfermedades

En lo tocante, existen numerosas técnicas de curación oriental como la acupuntura, la terapia de masaje, la traumatología, la fisioterapia, así como muchas otras. Sin embargo, en este trabajo se describirán el uso y combinación de algunas plantas además de su beneficio en la salud; por ejemplo, hablaremos de la importancia de desintoxicar nuestro cuerpo para poder absorber los nutrientes de los alimentos; la clasificación oriental de los alimentos para su uso medicinal, así como la combinación de verduras y frutas que nos dan como resultado deliciosos jugos, acompañados de dietas terapéuticas específicas para cada enfermedad.

Entonces, antes de que el paciente inicie con cualquier tratamiento, es importante limpiar todo su cuerpo; desde la piel, la boca, el colon, la sangre y todos los órganos; nutrirlo y repararlo, para ello Silverio (2013) nos explica cada uno de los procedimientos. En primer lugar, se necesita realizar una desintoxicación de todas aquellas sustancias o elementos nocivos, perniciosos y malos para nuestro cuerpo, existiendo cuatro clases de tóxicos: metales, químicos, biológicos y radiación electromagnética que pueden dañar nuestra salud.

Por tanto, se puede realizar una limpieza consumiendo una sola fruta o verdura (por ejemplo: manzana, zanahoria, jícama, melón, pera, uva, higos, durazno) por un día completo y acompañado de agua. Para el tercer y último día, dos horas después de haber cenado, se recomienda hacer por la noche en un litro de agua te de manzanilla, dejarla entibiar, colarla y con ella realizar un lavado clónico, dando un ligero masaje en el estómago al contrario de las manecillas del

reloj; se repite el mismo lavado por la mañana del cuarto día en ayunas. Asimismo, se sugiere empezar el cuarto día con comida blanda, evitando embutidos, carne y lácteos.

Igual que en el procedimiento anterior, se puede realizar la limpieza, consumiendo jugos verdes por los tres días, uno diferente por día y finalizar con el último procedimiento del lavado clónico.

Después de esta limpieza, el terapeuta o especialista ahora sí puede sugerir al paciente su tratamiento para empezar a curar su cuerpo de aquellas enfermedades que actualmente padece. Asimismo, empezaremos a nutrir su cuerpo como nos lo sugiere el autor, a través del consumo de agua alcalina, vitamina y minerales, de aceites esenciales, proteínas sin sangre y antioxidantes.

Posteriormente, se continúa con la reparación del cuerpo, mediante un estilo de alimentación equilibrada, sana y nutritiva, suplementos alimenticios, ejercicio al aire libre y practicas naturistas.

Ahora bien, resulta interesante la clasificación oriental que realizan Beinfield y Korngold (1999) sobre algunas plantas como medio curativo para cada enfermedad. Para ello, señalan que estas se pueden distinguir por:

- ◆ La naturaleza de la hierba:

Esta se refiere a su carácter caliente, frío o neutro, en contacto con la boca, piel o estómago. Por tanto, las hierbas refrescantes tratan estados de calor, las hierbas caloríficas tratan estados fríos y las neutras se utilizan en ambos casos.

- ◆ EL sabor:

Como bien sabemos, el sabor se relaciona con cada una de las cinco agentes e implica ciertas acciones. El ácido (Madera) tiene una acción astringente que concentra el qi, el amargo (Fuego) tiene una acción eliminadora que desplaza

el qi hacia abajo, el dulce (Tierra) tiene un efecto nutritivo y armonizador que ralentiza el qi, el picante (Metal) tiene una acción estimulante que acelera y eleva el qi, y el salado (Agua) tiene una acción suavizante que disuelve el qi congelado.

◆ La configuración:

Se refiere a la forma, la textura, la humedad de la hierba; conocido como la “teoría de las firmas”, lo que quiere decir, similitud de patrones entre las plantas y el cuerpo humano. En este sentido, la forma, la textura o el color de una especie puede imitar ciertas partes del cuerpo o atributos de ciertas enfermedades.

◆ El color:

Para el color, se sugiere la correspondencia terapéutica; por ejemplo, las hierbas amarillas suelen influir sobre los órganos de la tierra (estómago y bazo) y sobre el clima adverso de la humedad.

◆ Las propiedades:

Para este apartado se describen cuatro propiedades básicas, entre ellas se encuentran tonificar, consolidar, dispersar y purgar, las cuales representan el potencial de una hierba para lograr un resultado concreto. Las propiedades se pueden deducir, a partir de los efectos observados que las hierbas evocan.

Mientras tanto, el dispersar consiste en mover o distribuir el qi, los fluidos y la sangre por todo el cuerpo, diseminándolos desde un lugar a otro, aliviando los patrones de estancamiento y excesiva concentración. Las hierbas de esta clase ayudan a la circulación interna (carthamus) y a la circulación periférica (canela), promueven el metabolismo de los líquidos (poria) y la perístasis (saussurea), eliminando los espantos musculares (gastrodia) y expulsando el aire atrapado en el pecho y el abdomen (naranja). También ayudan a eliminar las acumulaciones o intrusiones nocivas de calor (madreselva), frío (jengibre), humedad (coix) y viento (siler); sin incrementar ni reducir significativamente los constituyentes del cuerpo,

estas hierbas relajan, refuerzan y aflojan lo que se percibiría como tenso, indolente y apretado.

En cuanto a la consolidación, se refiere a reunir y concretar el qi, los fluidos y la sangre, aliviando los patrones de laxitud y pérdidas. Esto se realiza para evitar la pérdida de sustancias normales mediante la inhibición del sudor excesivo (grano de trigo), la eliminación de mucosidad (ginkgo), hemorragias (sepia), micción (frambuesa) o diarrea (nuez moscada). El objetivo es astringir refrenando y apretando sin secar ni endurecer, dando más tono a los tejidos. Igual que el ejercicio isométrico que no necesita necesariamente incrementar el tamaño del musculo para mejorar su eficacia, estas hierbas no alteran la cantidad, sino que mejoran la calidad; ayudan a que el cuerpo se mantenga unido.

El purgar significa expulsar y eliminar vigorosamente del cuerpo las acumulaciones que se han hecho obstructivas, desechando las sustancias nocivas, y se ataca los patrones agudos o crónicos de estancamiento. Las hierbas de esta clase trabajan a través de los pulmones, nariz, piel, intestinos, estomago, útero y vejiga. Incluyen hierbas desintoxicantes, antiinflamatorias y antiflogísticas (escrofularia, scutellaria, forsitia) y las que estimulan la expulsión de la sangre menstrual (leonorus), la orina (grifola), sudor (ephedra), flema (pinellia), comida no digerida (rábano) y heces (sen). Estas hierbas se utilizan en casos en los que persiste la acumulación crónica (tales como quistes, furúnculos, tumores u otros endurecimientos de tejidos) o cuando los métodos más suaves para dispersar no han resultado eficaces. La purga se utiliza con cautela en individuos frágiles con deficiencias, y a menudo se combina con hierbas tonificantes o consolidantes que amortiguan sus efectos potencialmente debilitantes.

Por último, el tonificar significa aumentar, apoyar, restaurar y reforzar. A partir de este movimiento se nutre el cuerpo, aliviándose los patrones de vacío e insuficiencia. Las hierbas de esta clase se tienen un efecto potente en la absorción y el metabolismo, incrementando la eficacia, adaptabilidad y resistencia general del organismo. Genera sangre (rehmannia), fluidos (dendrobium) y qi

(codonopsis), solucionando los estados de anemia y malnutrición, deshidratación y fatiga. En cierto sentido, todas las demás terapias son preliminares a ésta, ya que estas hierbas incrementan lo que beneficia y constituye el organismo (qi, fluidos y sangre), mantienen la salud y conservan la vida. Las hierbas tonificantes a menudo se añaden a las fórmulas para dispersar y purgar con el objeto de proteger el qi virtuoso del cuerpo.

Resulta evidente que el tratamiento debe ir encaminado a lo contrario de lo que el paciente presenta, por ejemplo, si presenta calor en alguno de los órganos, lo adecuado sería enfriar; para la humedad hay que secar; para la deficiencia hay que llenar; congestión es vaciar, la tensión es relajar y para la laxitud es tensar.

Es por ello, que a continuación se propone las siguientes tablas de alimentos (12, 13, 14, 15, 16 y 17) clasificados en calientes, neutros y fríos propuestos por Beinfield y Korngold (1999).

Tabla 12*Lista de alimentos suaves, dulces y feculentos*

	Verduras	Frutas	Legumbres Cereales	Lácteos Carnes	Pescados Frutos secos Semillas Aceites Edulcorantes
Calientes	Boniato, alcachofa, hojas de mostaza.	Dátiles, leche de coco.	Arroz dulce, mantequilla.	Anguila, jamón fresco, cordero, cordero sorgo.	Castañas, azúcar morena, jarabe de malta.
Neutros	Ñame, patata, apio, zanahoria, judías verdes, remolachas, calabaza de invierno, nabo, oca, setas shiitake, tupinanbo.	Papaya, albaricoques, higos, uvas, pasas, pasas de corinto, coco.	Arroz, cebada perlada, judías negras, habichuelas, lámina de queso de soja, tapioca, algarroba, vainilla.	Leche, queso, pescado blanco, caballa, arenque, ganso, cerdo, ternera, cacahuates, almendras, anacardos.	Castañas, azúcar morena, jarabe de malta.
Fríos	Berros, lechuga, calabaza de verano, tofu, raíz de loto.	Plátano, manzana, aguacate.	Maíz, cebada, mijo, trigo sarraceno, grano de trigo, gluten.	Requesón, yogur.	Pacanas, azúcar blanca, miel, jarabe de arce, nuez moscada.

Nota. Se muestran los alimentos que nos ayudan a reforzar el *Qi*, es decir la energía. Fuente: Beinfiel y Korggold (1999).

Tabla 13

Lista de alimentos dulces, suaves, ácidos y jugosos

	Verduras	Frutas	Legumbres Cereales	Lácteos Carnes	Pescados Frutos secos Semillas Aceites Edulcorantes
Calientes		Melocotones, Nectarinas, leche de coco.	Arroz dulce, leche de arroz.		Piñones, semillas de lichi, jarabe de malta, aceite de soja.
Neutros	Judías verdes, zanahorias, patatas, remolachas, col china, tupinambos.	Uvas, piña, ciruelas, albaricoque, arándanos, fresas, naranjas, mandarinas, aceitunas.	Avena, judías pintas, judías negras.	Leche, queso, sardinas, arenque, ostras, pato, ganso, cerdo.	Semillas de sésamo, cacahuates, almendras, miel, azúcar blanca, aceite de cacahuete, aceite de oliva, aceite de coco.
Fríos	Pepino, castaña de agua, espinacas, espárragos, berros, algas, rábanos, tomates, kudzu, agar.	Manzanas, peras, plátanos, limones, limas, mangos, melones.	Trigo sarraceno, grano de trigo, gluten, tofu, judías germinadas.	Requesón, yogur, clara de huevo, pulpo, calamar, almejas, orejas de mar.	Azúcar de caña, aceite de sésamo.

Nota. Se muestran los alimentos que nos ayudan a reforzar los fluidos, referente a los líquidos que el cuerpo produce, como las lágrimas, sudor, saliva, orina, moco y humedad de la lengua. Fuente: Beinfiel y Korggold (1999).

Tabla 14*Lista de alimentos dulces, ácidos, astringentes*

	Verduras	Frutas	Legumbres Cereales	Lácteos Carnes	Pescados Frutos secos Semillas Aceites Edulcorantes
Calientes	Cebollino, puerros.	Dátiles negros, pasas de Corinto, frambuesas, moras	Arroz glutinoso, levadura de cerveza.	Mantequilla, gambas, mejillones, salmón, anguila, trucha, anchoas, pollo, hígado de pollo, pavo, cordero, tuétano.	Piñones, nueces, castañas, vinagre.
Neutros	Bolsa de pastor, zanahorias, remolachas, hongo negro.	Dátiles rojos, pasas.	Judías negras, habichuelas, judías aduki.	Leche, yema de huevo, ostras, sardinas, arenque, ternera, cerdo, hígado de ternera, sesos.	Semillas de sésamo, cacahuates.
Fríos	Espinacas, berenjena, alga espirulina, alga chlorella.		Gluten.	Oreja de mar, conejo.	Aceite de sésamo.

Nota. Se muestran los alimentos que nos ayudan a reforzar la sangre (esencia) y el corazón. Fuente: Beinfiel y Korggold (1999).

Tabla 15

Lista de alimentos picantes, amargos, salados

	Verduras	Frutas	Legumbres Cereales	Lácteos Carnes	Pescados Frutos secos Semillas Aceites Edulcorantes
Calientes	Hojas y semillas de mostaza, cebollino, cebollas, cebolletas, escalonias, pimienta negra, jengibre, cardamomo, coriandro, perejil, hinojo, anís, col lombarda.	Naranjas chinas, fruto y piel de naranja, fresas, moras.			Aceite de soja, aceite de cacahuete, aceite de girasol.
Neutros	Guisantes, nabos, remolachas, col, coliflor, setas negras, zanahorias.	Ciruelas, ciruelas pasa, mandarinas, piñas, higos.	Arroz integral, salvado de arroz, arroz y cebada, germinado.	Tiburón, hígado de ternera.	Almendras, aceite de oliva.
Fríos	Ruibarbo, rábanos, pimienta blanca, endibias.	Plátanos, manzana.	Salvado de trigo, salvado de avena.		Aceite de sésamo.

Nota. Se muestran los alimentos que nos ayudan a descongestionar el *Qi* (energía). Fuente: Beinfiel y Korggold (1999).

Tabla 16*Lista de alimentos amargos, suaves, salados*

	Verduras	Frutas	Legumbres Cereales	Lácteos Carnes	Pescados Frutos secos Semillas Aceites Edulcorantes
Calientes	Alcachofa, colinabo, perejil, coriandro canela.	Piel de uva		Mejillones, anguilas, gambas, pavo.	Pipas de girasol.
Neutros	Calabaza, apio, col, barbas de maíz.	Uvas, papaya, piña.	Amaranto, arroz, salvado de arroz, cebada perlada, judías negras, judías aduki, alubias, judiones, judías Jacinto.	Pescado blanco, carpa, arenque, pato, riñón de cerdo y de ternera.	Almendras, pipas de calabaza.
Fríos	Espárragos, berros, champiñones, algas, endibias, brotes de alfalfa, llantén, melón amarillo.	Peras, frutos y corteza de sandía.	Cebada, mijo, maíz, judías mungo.	Almejas, te negro y verde.	

Nota. Se muestran los alimentos que nos ayudan a reforzar descongestionar los fluidos (líquidos producido por el cuerpo).

Fuente: Beinfiel y Korggold (1999).

Tabla 17*Lista de alimentos picantes, ácidos y amargos*

	Verduras	Frutas	Legumbres Cereales	Lácteos Carnes	Pescados Frutos secos Semillas Aceites Edulcorantes
Calientes	Cebollino, escalonias, cebollas, albahaca dulce, alazor, pimienta de cayena, cúrcuma.	Melocotones, cerezas.			Vinagre, vino de arroz, gambas.
Neutros	Setas shiitake, azafrán, hongo negro, remolacha, berenjena, puerros	Escaramujos, aceitunas.	Salvado de arroz.	Sardinas, esturión, tiburón.	
Fríos	Acelgas, berros, raíz fresca de loto.	Germen de trigo		Cangrejo.	

Nota. Se muestran los alimentos que nos ayudan a des congestionar la sangre. Fuente: Beinfiel y Korggold (1999).

Respecto a las tablas anteriores, podemos notar que algunas plantas mencionadas, no las encontramos con facilidad en nuestro país y existen otras que sí, pero por su exportación son muy costosas, no obstante se pueden sustituir por alguna otra con cualidades o aportaciones similares. Ahora bien, sabiendo ya la clasificación de las frutas y verduras tanto en su temperatura caliente, neutra y fría, podemos realizar composiciones para limpiar, curar y nutrir nuestro cuerpo.

No obstante, me gustaría compartir el siguiente caso tomado de la década de 1990, el de James Duke el cual sufrió el deslizamiento de un disco de la parte

superior de la columna; realizó todo lo que los médicos le sugirieron: reposo, ultrasonidos y grandes dosis de anti inflamatorios. Sin embargo él no se detuvo ahí, tomo orozuz para calmar el estómago, cardo lechoso para proteger al hígado de la aspirina y equinácea antes de la operación para evitar una infección. “Duke, es un especialista en plantas y autor del libro *The Green Pharmacy*, es una de las millones de personas que valoran los poderes curativos de las plantas” (Reader’s Digest México [RDM], 2006, p. 20).

Como hemos notado, la exposición de este caso nos deja reconocer que el tratamiento con hierbas medicinales funciona, haciendo que la recuperación sea más rápida y efectiva. En segundo lugar, que el tener conocimiento sobre algún remedio o tratamiento natural es muy valioso porque puede llegar a prevenir una enfermedad, evitando que se agrave; o bien, hasta preservar la vida de la misma persona o de alguien más. Por ejemplo, en oriente la mayoría de la población sabe curarse utilizando alguna planta medicinal, sin necesidad de gastar en médicos; no porque sean innecesarios, simplemente intervienen en casos más complicados sobre la salud, pero teniendo siempre presente la prioridad en el cuidado del paciente más no en la enfermedad. RDM (2006) especifica que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, cerca del 80% de la población mundial confía en las hierbas como principal fuente medicinal; aparte de ser baratas, eficaces como los fármacos, menos agresivas para el organismo y fácilmente de cultivar en el jardín o macetas.

Cabe enfatizar que estos tratamientos, plantas y zumos que se comparten a continuación son una recopilación, como bien lo menciona RDM (2006) que surgen del hogar, transmitidos de una generación a otra y donde suelen guardarse los secretos de nuestros padres y abuelos. Por tanto, al acceder a estos remedios, estará también entrando a miles de hogares y descubriendo multitudes de remedios a los que se ha recurrido por generaciones. En este propósito se ha tomado en cuenta, tratamientos de los médicos chinos, los métodos curativos de los chamanes, las curaciones populares europeas, las que se usaban en la

América prehispanica, los remedios caseros respaldados por herbolarios, homeópatas, naturópatas, masajistas, especialistas en medicina cardiovascular y médicos de renombre.

Para ello, empezaremos compartiendo algunas técnicas naturales, zumos e infusiones herbales de plantas específicas que son curativas; tanto para malestares más frecuentes y cotidianos, como para enfermedades en segundo y tercer nivel, aunque también los podemos retomar para prevenir. Encontrando, asimismo otro apartado sobre zumos para el alma y el espíritu, ya que también es importante tratarla, si bien con un proceso terapéutico y de una buena alimentación.

En relación con esto último se ha realizado una selección cuidadosa y específica, tomando los remedios más relevantes y de mejor impacto en la salud del libro *“mil y un remedios casero”* (RDM, 2005); *“los remedios de la sabiduría popular”* (Alfaro, 2013); y una lista completa de zumos por Reid (2005) que generosamente aporta en su libro *“el tao de la salud, el sexo y la larga vida”*, del cual hemos decidido conservar la estructura en que nos lo presenta, subdividido por aparatos, entre ellos: el digestivo, excretor, respiratorio, circulatorio, reproductor, sistema nervioso, así como tratamiento para el cáncer, sida y herpes. Por si fuera poco, igualmente decidí tomar del autor McIntyre (2000) algunos zumos y sopas para problemas emocionales y del espíritu que aporta en su libro *“bebidas saludables y curativas”*.

En cambio, considero que se hace importante y necesario considerar las siguientes precauciones, antes de tomar cualquier hierba, zumo u otros complementos aquí mencionados sin antes consultar a su médico, entre estos nos encontramos con ocho observaciones proporcionadas por RDM (2006):

- 1) Embarazada: consulta con tu médico, para que él suministre la dosis a tomar y que no afecte el desarrollo de tu bebé y la salud de ambos.

- 2) Tener en cuenta si se está tomando un medicamento prescrito: en especial si usted padece de afecciones crónicas, diabetes, hipertensión arterial, cardiopatía, etc., comente con su médico las posibles interferencias del fármaco prescrito con hierbas, complementos o medicamentos de libre venta que se recomiendan.
- 3) Sepa si es alérgico a un alimento o a un medicamento: asegúrese perfectamente de que la sustancia que le provoca alergia no es uno de los ingredientes de lo que piensa tomar o aplicarse en la piel. También ponga atención a la “reacción cruzada” entre alimentos, plantas y hierbas.
- 4) Padezca de una afección grave: recuerde que los tratamientos aquí mencionados son para ayudarlo a tratar, prevenir y mejorar su salud; sin embargo, evite disimular enfermedades graves que requieren tratamiento médico.
- 5) Trate a usted un niño o bebé: algunas hierbas, complementos y tratamientos no son apropiados para niños ni bebés. Para ello pida a su médico consejos antes de tratar a sus pequeños y compre productos destinados a los niños y no a los adultos.
- 6) Compre marcas confiables: evite comprar en laboratorios particulares, a veces no se encuentra nada de la sustancia que enumeran, además las cantidades de esas sustancias pueden variar mucho de una píldora a otra.
- 7) Compre extractos de hierbas homologados: revise que en los suplementos se incluya la palabra “homologados”, ello indica que cada píldora o cápsula contiene una cantidad específica de la sustancia activa.
- 8) Ingiera la dosis correcta: cerciórese de leer las etiquetas y los instructivos, y nunca exceda las dosis recomendadas para los remedios herbolarios o los complementos.

Aclaro que, no son las plantas o productos naturales ingeridos los que provoquen un daño, nos alteren o no sirvan; en parte es nuestra responsabilidad observar, verificar e indagar cómo debe tomarse, leer y seguir las instrucciones al pie de la letra sin aumentar o abandonar el tratamiento, al menos que provoque una reacción alérgica; cuidar dónde compramos nuestros tratamientos y llevar un seguimiento con su especialista preparado y de confianza. Así como también, es responsable el médico o los profesionistas examinar, evaluar y llevar un seguimiento del paciente, verificando que el tratamiento suministrado es el más adecuado o bien este a tiempo de corregirlo por cualquier variable externa.

En este propósito, ya habiendo tomado nota de las precauciones necesarias, presentamos una lista de problemas de salud con una breve explicación de las causas u origen y sus respectivos tratamientos de bebidas saludables y técnicas curativas.

Aparato Digestivo: estómago, intestinos, hígado, vesícula biliar, páncreas.

- Cólico: es un dolor abdominal causado por un exceso de gases y ácidos debidos a la fermentación y putrefacción de alimentos incorrectamente combinados (Reid, 2005; McIntyre, 2000).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): Esta mezcla de zumo es muy rica en elementos orgánicos alcalinos como sodio, potasio y fosforo; neutraliza la acidez, ayuda a expulsar los gases y favorece la perístasis. Tomar un litro al día (Reid, 2005).
- b) Yogur: Beneficioso en toda clase de indigestiones; restaura la necesaria flora bacteriana intestinal; calma las mucosidades intestinales inflamadas. Tomar de 150 a 250 c.c. al día (Reid, 2005).
- c) Espinaca (entera o en zumo): desintoxica el canal digestivo, restaura el pH, calma la inflamación intestinal y favorece la perístasis. Debe tomarse cruda,

ya sea en ensalada o como zumo, mezclando 6 partes por cada 10 partes de zumo de zanahoria, consumir de medio a un litro al día (Reid, 2005).

- d) Sopa danesa de zanahoria y eneldo. Ingredientes: 1 cucharada de aceite de oliva; dos dientes de ajo medianos, pelados y picados finos; una cebolla grande, pelada y en rodajas finas; 450 g de zanahorias, lavadas y en rodajas; dos papas grandes, lavadas y en rodajas; 600 ml de caldo de verdura o de pollo; sal, pimienta y dos cucharadas de eneldo fresco picado. Procedimiento: calentar el aceite en una cacerola mediana, agregar el ajo y la cebolla, revolver a fuego lento, hasta que la cebolla este tierna. Añadir la zanahoria, la papa y el caldo. Hacer que rompa el hervor cociendo a fuego lento por 30 minutos, hasta que las verduras estén blanditas. Dejar enfriar, vaciar en la licuadora, salpimentar y añadir una cucharada de eneldo para batir homogéneamente. Luego sirve y decora con un poco más de eneldo fresco (McIntyre, 2000).

Otros alimentos beneficiosos: calabacín, tomate crudo, manzana cruda y uva negra, todos ellos consumirlos en ayunas o con el estómago vacío.

Alimentos que evitar: leche pasteurizada, huevos cocidos, carnes excesivamente cocidas, féculas y azúcares refinados.

- Diabetes y Pancreatitis: es la incapacidad del páncreas para producir la insulina suficiente para metabolizar los azúcares, debido a un consumo prolongado y excesivo de féculas y azúcares refinados; inflamación del páncreas debido a una excesiva demanda de enzimas pancreáticas por parte del estómago (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Judías verdes (enteras o en zumo) [ejotes]: estas son ricas en potasio, ayudan a restaurar el páncreas agotado por una excesiva demanda de insulina y otras enzimas, alcalinizan el páncreas. Se pueden comer enteras, ligeramente salteadas o como zumo extraído en crudo; consumir o tomar

medio litro al día, puede mezclarse con zumo de zanahoria para mejorar el sabor (Reid, 2005).

- b) Coles de Bruselas (enteras o en zumo): Ricas en elementos alcalinos con afinidad específica con el páncreas; como zumo extraído en crudo beber medio litro al día, también puede mezclarse con zumo de zanahoria (Reid, 2005).
- c) Melaza: utilice únicamente melaza no sulfatada; todos los casos de diabetes y pancreatitis se asocian con una deficiencia en hierro; la mezcla es una de las más ricas fuentes naturales de cobre y hierro orgánicos, que actúan juntos. Disuelva dos cucharadas soperas de melaza en un tazón de agua caliente, 1-2 veces al día, es necesario abstenerse por completo de féculas y azúcares refinados; este régimen ha corregido casos de diabetes, pancreatitis e hipoglucemia (bajo azúcar en sangre) en aproximadamente de uno a dos meses; puede aromatizar la mezcla con media cucharadita de extracto de vainilla o de almendra, si lo desea (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: levadura activa disuelta en agua caliente (una bolsita pequeña de polvos por cada taza); tomate crudo, pepino, espinaca cruda y espárragos.

Alimentos a evitar: féculas y azúcares refinados, carne demasiado cocida, patatas cocidas, plátanos, higos, dátiles, pasas, sal, pimienta y mostaza.

- Acides estomacal: es una molestia de ardor que provoca el ácido gástrico al subir por el esófago, conocido como reflujo; por lo que las comidas abundantes y ciertos condimentos pueden causar este malestar (RDM, 2006).

Tratamiento:

- a) Puedes probar tomando un vaso de agua grande, lo que diluirá el ácido, haciéndolo descender al esófago y de ahí al estómago (RDM, 2006).

- b) Prepara un té, añadiendo una cucharadita de raíz de jengibre recién rallada a una taza de agua hirviendo; déjalo reposar 10 min. y luego bébelo (RDM, 2006).
- c) La siguiente infusión con anís, alcaravea o semilla de hinojo, también puede aliviar la acidez, añadiendo dos cucharaditas de cualquiera de ellos a una taza de agua hirviendo; dejándolo reposar por 10 minutos, colar y beber posteriormente (RDM, 2006).
- d) Añade una cucharadita de canela o cardamomo molido a una taza de agua hirviendo, deje reposar y tómeselo (RDM, 2006).
- e) Mezcle $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio y unas gotitas de limón en media taza de agua tibia, disuelva muy bien y tómeselo (RDM, 2006).
- Gastritis: se debe a un trastorno estomacal debido a un exceso de grasa y ácidos formados por combinaciones de alimentos incompatibles, especias estimulantes, alcohol, café y otros irritantes (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Yogur: calma la inflamación, neutraliza los gases y ácidos tóxicos, favorece una digestión eficaz. Consume el yogur natural, aunque si lo prefiere puede añadirle un poco de mezcla (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): poderosa mezcla alcalinizante, neutraliza la acidez de estómago; favorece la digestión en un estómago estancado; ingerir de medio a un litro al día (Reid, 2005).
- c) Espinaca (entera o en zumo): desintoxica el canal digestivo, restaura el pH, calma la inflamación intestinal. Debe tomarse cruda, ya sea en ensalada o como zumo, mezclando 6 partes por cada 10 partes de zumo de zanahoria, consumir de medio a un litro al día (Reid, 2005).
- d) Uva: uva negra cruda, comer de medio a un kilo al día sin ningún otro alimento durante uno a tres días, o bien su equivalente en zumo, el cual

contiene poderosos elementos orgánicos alcalinizantes y desintoxicantes (Reid, 2005).

- e) Vinagre de sidra de manzana: contiene ácido málico (todos los demás vinagres contienen ácido acético), que es muy beneficioso para la digestión; equilibra el pH del estómago. Ingerir dos cucharaditas de café en un vaso de agua, dos a tres veces al día (según necesidades) (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: almendras, melaza, manzana cruda, tomate crudo y papaya.

Alimentos a evitar: alimentos fritos, alimentos ahumados y encurtidos, alimentos en salmuera, vinagre (excepto el vinagre de sidra), pimienta picante, mostaza, alcohol, café y refrescos carbónicos con azúcar.

- Úlceras gástricas: inflamación o irritación graves de las paredes del estómago y el duodeno, debido a la fermentación y putrefacción de combinaciones de alimentos incompatibles, a un excesivo consumo de aditivos y conservantes químicos, al abuso del alcohol y a las especias excesivas estimulantes (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de col: posee poderosas propiedades depurativas y reductoras, lo mejor es tomarlo mezclado a partes iguales con zumo de zanahoria de medio a un litro al día durante tres semanas, así como zumo de piña en la misma proporción (Reid, 2005).
- b) Yogur: calma las úlceras inflamadas y restaura el pH (Reid, 2005).
- c) Uva negra: la pulpa o el zumo, consumir medio a un kilo al día sin comer ninguna otra cosa durante uno a tres días (Reid, 2005).
- d) Tomar té de roble rojo, una cucharadita en una taza de agua caliente, tres tazas al día. Este se usa para cubrir la garganta irritada, ya que produce mucho mucilago, una pegajosa sustancia transparente y gelatinosa que

puede ayudar a proteger el revestimiento del estómago. Otros téis que pueden ayudar a calmar las irritadas membranas mucosas son la caléndula, la manzanilla, el malvavisco y la ulmaria (RDM, 2006).

- e) Mastique y trague una cucharadita de semillas de linaza, esta crea un mucilago tranquilizador en el estómago, además de agregar un saludable bono al ser una excelente fuente de ácidos grasos Omega-3, que también pueden ayudar a bajar los niveles de colesterol (RDM, 2006).
- f) Pruebe el zumo de sábila, el cual mitiga la inflamación gastrointestinal y puede reducir las secreciones ácidas estomacales (RDM, 2006).
- g) Tome extracto estandarizado de raíz de cúrcuma en capsulas, 300 mg hasta tres veces al día con los alimentos. Ya que algunos de sus beneficios es proteger el recubrimiento gastrointestinal y reduce las flatulencias. No se exceda ante su consumo, porque puede empeorar la úlcera (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: lecha de cabra al natural, yema de huevo cruda, cerezas negras o su zumo, papaya, jitomates, consumir 500 mg de vitamina C dos veces al día, así como frutas y verduras que contengan vitamina A.

Alimentos a evitar: vinagre (excepto el vinagre de sidra), alimentos ahumados y encurtidos, carne demasiado cocida, pimienta, mostaza, curry, café, alcohol y el tabaco.

- **Diarrea:** es causante por infecciones virales, como la gripe, la exposición a parásitos, el envejecimiento, bacteriana por alimento y la intolerancia a un ingrediente en los productos lácteos. Además, la diarrea que no se resuelve rápidamente puede causar deshidratación, lo que es especialmente peligroso en niños y personas de la tercera edad (Reid, 2005; RDM, 2006).

Tratamiento:

- a) Beba té negro con azúcar, pues rehidrata el cuerpo; ayuda a reducir la inflamación intestinal y a bloquear la absorción de toxinas de los intestinos (RDM, 2006).
 - b) Realizar un té con 1.5 gr de hojas secas de mora negra, en una taza de agua hirviendo, dejando reposar por 10 min, cuele y tome tres tazas al día entre comidas. O bien poner a hervir dos cucharadas de esta fruta fresca en 250 ml de agua, hierba a fuego lento por 10 minutos, luego cuele. Beber una taza varias veces al día. De igual modo, puede comprar té de hojas de frambuesa; este contiene minerales y algunas vitaminas. Se usa ampliamente en el embarazo, pero es mejor evitarlo en las primeras etapas (hasta las 12 semanas) (RDM, 2006).
 - c) Las cápsulas de sello dorado, hechas de la raíz amarilla brillante de una hierba, parece matar muchas bacterias, como la *E. coli*, que causa la diarrea. El compuesto clave en la hierba es la berberina, tan efectiva que algunas veces al sello dorado se le llama “antibiótico herbal”. Tome dos o tres capsulas de 125 mg al día, hasta que desaparezca la diarrea (RDM, 2006).
- Colesterol alto: dentro de las arterias ha ocurrido un peligroso camino en el balance de sustancias grasas que circulan en su corriente sanguínea. Hay mucho del tipo malo de colesterol, llamado lipoproteína de baja densidad (LBD). Este es el tipo que congestiona sus arterias y aumenta su riesgo de ataque al corazón y apoplejía. Por otro lado, es probable que no tenga el suficiente colesterol “bueno”, conocido como lipoproteína de alta densidad (LAD). Estas son las moléculas que actúan como el “camión de la basura”; se llevan el LBD al hígado para su eliminación (RDM, 2006).

Tratamiento:

- a) Evite carnes procesadas como embutidos y carnes enlatadas. Sustitúyalas por pescado, atún y salmón, los cuales contienen ácidos grasos y omega 3. Así evite el aceite de palma y de coco, ya que resultan ser muy altos en grasas saturadas (RDM, 2006).
- b) Consuma más frutas y verduras frescas y granos enteros, pues estos contienen mucha fibra, que baja el colesterol, proporciona vitaminas y antioxidantes que son buenos para su corazón. Entre estos podemos mencionar el aceite de oliva untado en pan, agregado en ensalada como aderezo y como sustituto de otros aceites para freír (RDM, 2006).
- c) Berenjena con alpiste: corte dos berenjenas y póngalas a mancerar durante toda la noche en un litro de agua con 3 cucharadas de alpiste. Al día siguiente añada el jugo de un limón y ya está listo. Antes de las comidas tome un par de cucharadas de la mezcla. Practíquelo durante una semana (Alfaro, 2013)
- d) Disfrute de una pequeña porción por la mañana de nueces o almendras, ya que estas contienen grasa natural e incluyen omega 3 así como muchas calorías, por ello realice 30 minutos de ejercicio. También puede consumir semilla de linaza, moliendo estas y agregándolas a su yogur o cereal; contiene grasa de omega 3 y fibra soluble (RDM, 2006).
- e) Coma un aguacate al día y vera como baja su LBD en 17%. Asimismo, la mantequilla de cacahuete contiene grasa insaturada, no obstante elija una marca que no contenga aceites hidrogenados (RDM, 2006).
- f) Comer un tazón de sopa de avena de cocción rápida o las hojuelas tradicionales, pues esta pasa directo por su sistema digestivo sin romperse, formando una clase de gel que reduce la absorción de las grasas. Otras fuentes especialmente buenas de fibra soluble son: la ciruela, cebada, frijoles, berenjena y espárragos (RDM, 2006).

- g) Por último, tres vasos de jugo de naranja por un mes aumentan los niveles de LAD 21%, cambian y balancea el índice de colesterol malo por bueno (RDM, 2006).
- **Obesidad:** se debe a un exceso de tejido adiposo por todo el cuerpo, especialmente en abdomen, muslos y nalgas. Esto es provocado por el consumo excesivo de féculas y azúcares refinados y el consumo habitual de combinaciones de alimentos incompatibles; en ocasiones, la obesidad se debe a trastornos glandulares, pero tales trastornos también suelen ser resultado directo de los malos hábitos alimenticios, de modo que pueden corregirse con esta misma terapia nutricional; el ayuno y las irrigaciones colónicas resultan muy valiosos como primera medida para corregir la obesidad y los trastornos glandulares, seguidos luego por la terapia nutricional (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria, remolacha y pepino crudos: limpia de desechos todo el canal digestivo, desintoxica el hígado y equilibra el sistema endocrino, todo lo cual ayuda a curar y prevenir la obesidad, tomar un litro al día (Reid, 2005).
- b) Espinaca: la espinaca cruda es uno de los mejores antídotos naturales contra la estancación del intestino inferior, una causa frecuente de obesidad. Consumir cruda ya sea en ensalada o zumo, 6 partes por 10 partes de zumo de zanahoria, tomar de medio a un litro al día (Reid, 2005).
- c) Zumo de col: este ayuda a limpiar el estómago e intestino superior de desechos putrefactos, con lo que mejora la función digestiva y facilita una rápida eliminación; mezclar con zumo de zanahoria a partes iguales, beber medio litro al día (Reid, 2005).
- d) Zumo de toronja y piña: opten 500 ml de jugo de toronja y 250 ml de jugo de piña; posteriormente mezcla ambos, agrega unos cubos de hielo y 750 ml de agua mineral. Decora con unas rodajas de toronja y hojitas de menta.

Esta bebida limpia el aparato urinario, ayuda al organismo a eliminar el exceso de toxinas y líquido; también al aparato digestivo a descomponer las grasas, además de depurar la putrescencia en los intestinos y es efectiva para solucionar problemas de estreñimiento (McIntyre, 2000).

- e) Tango tailandés: coloca en la licuadora 100 g de papaya fresca, jugo de una lima, dos peras medianas en rodajas, 200 ml de leche de arroz, una pizca de jengibre molido y un cubito de hielo. Mezclar todo perfectamente y beber al instante. Esta combinación exótica, resulta altamente nutritivo, contiene vitamina C, betacaroteno, fibra que estimula el movimiento intestinal, enzimas excelentes para la digestión y elimina el exceso de líquido (McIntyre, 2000).
- f) Adelgazante de manzana y duraznos: cocer en una cazuela 6 duraznos con un poco de agua hasta que estén tiernos; escurrir. Mezclar con 125 ml de jugo de manzana y yogur; espolvorear con un poco de nuez moscada. Alto contenido de fibra, bajo en calorías, ayuda a la digestión y absorción, además de calmar el apetito (McIntyre, 2000).

Otros alimentos beneficiosos: todas las frutas y verduras crudas, que proporcionan las enzimas activas, minerales orgánicos alcalinos y fibra que hacen falta para el buen funcionamiento digestivo y metabólico.

Alimentos a evitar: féculas y azúcares refinados, especialmente el pan blanco y la repostería, carnes demasiado cocidas, carnes grasas, chocolate, leche pasteurizada, huevos cocidos y alcohol.

- Trastornos Hepáticos (cirrosis y hepatitis): causado por el endurecimiento, congestión y degeneración del hígado a causa del excesivo consumo de féculas refinadas (especialmente harina blanca), azúcares refinados, grasas hidrogenadas y carnes demasiado cocidas, así como la insuficiencia de alimentos curdos en la dieta; también puede deberse al abuso del alcohol y las drogas, incluyendo la nicotina (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Levadura: la levadura activa es poderosa fuente de vitamina B y ácido mangánico, que resultan esenciales para la función hepática y contribuyen a reducir la inflamación del hígado; un paquete de levadura activa granular en un vaso de agua tibia, dos veces al día y siempre con el estómago vacío. No combinar con ningún otro alimento (Reid, 2005).
- b) Tomate crudo: contribuye eficazmente a reducir la inflamación del hígado causada por la hepatitis y a cirrosis; lo mejor es alimentarse exclusivamente de tomate crudo, entero o en zumo, durante uno a tres días; puede mezclarse con zumo de zanahoria, que mejora su sabor y proporciona beneficios terapéuticos adicionales (Reid, 2005).
- c) Zumo de zanahoria: este jugo fresco es uno de los mejores desintoxicantes del hígado cuando se consume en dosis de un litro a litro y medio al día. Estas dosis producen una tonalidad anaranjada en la piel; contrariamente a la creencia popular, este color no se debe al caroteno (las remolachas no tiñen la piel de rojo, ni las espinacas de verde), sino a la bilis tóxica expulsada del hígado por las enormes dosis de zumo de zanahoria; la corriente sanguínea no puede excretar la bilis a través de los riñones con la suficiente rapidez, de modo que se expulsa a través de la piel. Cuando el hígado está limpio, la piel no se vuelve de color naranja por mucho zumo de zanahoria que se beba (Reid, 2005).
- d) Calabaza de verano: es especialmente rica en sodio, la calabaza de verano es un excelente remedio alcalinizador que combate la acidosis del hígado y la sangre debida a una insuficiente función hepática. Cocinar ligeramente salteada, sin sal ni especias (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: betabel crudo (entera o en zumo), col, calabacín, judías verdes (enteras o en zumo), hígado de ternera, espinacas crudas, semillas de girasol sin tostar, soja.

Alimentos que evitar: todas las frituras, carne demasiado cocidas, féculas y azúcares refinados, alcohol, drogas, alimentos con aditivos y conservantes químicos.

Aparato Excretor: colon, riñones, ganglios linfáticos, piel.

- Acné, forúnculos y granos: estos problemas de la piel se deben principalmente a un exceso de desechos putrefactos en los canales excretores del cuerpo y a una marcada acidosis de la sangre debida a la acumulación de desechos tóxicos. Cuando se retienen los desechos y el colon se atasca, el cuerpo elimina las toxinas a través de la piel y los pulmones, donde dichas toxinas causan abscesos, tumores, inflamaciones y erupciones. También se deben específicamente a una mala metabolización de las grasas (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Aceite de germen de trigo: rico en inositol, que favorece el metabolismo de las grasas y reduce el esfuerzo excretor de la piel, contiene piridoxina que favorece la peristalsis y mejora la digestión y asimilación de nutrientes y la eliminación de desechos. Ingerir una a dos cucharaditas de café al día, después de la comida, también puede aplicarse directamente sobre las erupciones de la piel (Reid, 2005).
- b) Germen de trigo: los mismos beneficios que el aceite de germen de trigo, pero menos concentrados; también es rico en silicona que refuerza las uñas y el cabello (Reid, 2005).
- c) Pepino (entero o en zumo): el pepino crudo es rico en potasio, sodio y fosforo, que neutraliza la acidosis de la sangre; poderosas propiedades diuréticas, que facilitan la excreción de desechos a través de los riñones, con lo que no hace falta expulsarlos por la piel, también es bueno para las uñas y el cabello. Se recomienda comerlo crudo o como zumo, una parte de zumo de pepino por dos partes de zumo de zanahoria, 1 litro a 1 ½ litro al día (Reid, 2005).

- d) Ajo: purifica la sangre y limpia el cuerpo de residuos tóxicos; los componentes volátiles del ajo llegan a la piel poco después de su consumo, exterminando las bacterias atraídas por las erupciones supúreas; debe consumirse crudo (Reid, 2005).
- e) Zumo de pimiento verde: combinado a partes iguales con zumo de zanahoria, beber medio a un litro al día (Reid, 2005).
- f) Aceite de árbol de té: aplicar tres veces al día sobre las zonas afectadas, para detener la infección y acelerar la curación (RDM, 2006).
- g) Zábila: un estudio descubrió que esta planta sanaba en 5 días 90% de las excoriaciones. Exprima la gelatina de la parte media de una hoja recién cortada y aplíquela a la piel (RDM, 2006).
- h) Peeling de sal marina y mascarilla de arcilla: en un bol pequeño mezcle un puño de sal marina con agua templada y aplique sobre la cara con un suave masaje. Deje un par de minutos y luego elimínela suavemente con ayuda de una esponja. Mientras tanto elaboré la mascarilla de arcilla, mezclando el jugo de limón y la arcilla formando una especie de papilla. Aplíquela sobre la cara y deje actuar durante 15-20 minutos. Transcurrido este tiempo, quítesela con la ayuda de agua de cocción de las hojas externas de una cebolla y déjela secar al aire. La frecuencia de uso es una vez a la semana (Alfaro, 2013).

Otros alimentos beneficiosos: levadura activa (en agua tibia), soja, zumo de limón fresco (sin azúcar), infusiones de alfalfa, rodajas de patata cruda frotadas directamente sobre las erupciones cutáneas, y zumo de patata cruda (1/2 litro al día).

Alimentos que evitar: toda clase de frituras, féculas y azúcares refinados, grasas hidrogenadas, carnes grasas cocidas como las hamburguesas con panecillo blanco, pimienta y chocolate.

- Alergias: urticaria, sarpullido, nariz chorreante y otras irritaciones consecutivas al consumo de determinados alimentos, por lo general

alimentos naturales crudos ya que estos poseen excelentes propiedades desintoxicantes, capaces de provocar una excreción catártica de toxinas acumuladas, generalmente a través de la piel (por ejemplo, la bilis anaranjada que se excreta por la piel tras la ingestión de grandes cantidades de zumo de zanahoria); estas alergias desaparecen por completo cuando el cuerpo queda desintoxicado a fondo. El ayuno y las irrigaciones colónicas son los mejores métodos para iniciar este proceso, seguidos luego de terapia nutricional (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria: desintoxica el hígado, el estómago y el canal intestinal; equilibra el pH en todo el organismo, ingerir de 1-1 ½ litro al día (Reid, 2005).
- b) Zumo de pepino: limpia la sangre y los riñones de ácidos y otras toxinas, con lo que favorece la excreción de desechos; equilibra el pH, puede mezclarse con zumo de zanahoria y tomar un litro al día (Reid, 2005).
- c) Aceite de germen de trigo: rico en inositol que favorece el metabolismo de las grasas, evitando la acumulación de desechos tóxicos; mejora la absorción del oxígeno en la sangre, lo cual facilita la función metabólica (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de limón o pomelo (sin azúcar) en agua destilada, yema de huevo cruda, zumo de patata crudo e infusiones de cebada.

Alimentos a evitar: féculas y azúcares refinados, leche pasteurizada, huevos cocidos, carnes demasiado cocidas, grasas hidrogenadas, aditivos y conservantes químicos.

- Apendicitis: inflamación aguda en el apéndice debida a la excesiva acumulación de desechos putrefactos en el colon; la primera y principal defensa es un ayuno terapéutico con irrigaciones dos veces al día para eliminar rápidamente los desechos tóxicos responsables, siguiendo con

alimentos y zumos terapéuticos para recobrar la salud del colon y del apéndice (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Espinaca: proporciona las sales minerales orgánicas que hacen falta para reparar y conservar el colon; cruda en hoja o como zumo, mezclando 6 partes con 10 partes de zumo de zanahoria, un litro al día (Reid, 2005).
- b) Melaza: la melaza es agua tibia es un laxante natural suave que ayuda a mantener el funcionamiento regular de los intestinos, lo cual evita la acumulación de toxinas en el colon que es causa de la apendicitis; ingerir dos cucharaditas en agua tibia, dos veces al día (Reid, 2005).
- c) Vegetales crudos: una abundante ensalada de vegetales crudos, tomada una o dos veces por día, proporciona la fibra húmeda que el colon necesita para mantener unos movimientos intestinales regulares (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: hígados secados al sol, ciruelas, tomate crudo, manzana cruda y papaya.

Alimentos que evitar: todas las combinaciones incompatibles, especialmente las de proteínas animales con hidratos de carbono concentrados, leche pasteurizada; huevos cocidos y carnes grasosas.

- Artritis: causada por depósitos de calcio orgánico en el cartílago de las articulaciones, que acaban formando unos “espolones” que producen un intenso dolor e inhiben el movimiento de la articulación; estos depósitos se deben a la incompleta digestión de alimentos incompatibles y a la acumulación de desechos tóxicos en todo el organismo; el cuerpo vierte estos minerales orgánicos en las articulaciones, donde no contaminan la corriente sanguínea; los principales factores son un excesivo consumo de féculas concentradas, azúcares y una dieta con demasiada carne cocida (Reid, 2005; RDM, 2006).

Tratamiento:

- a) Zumo de Apio: rico en sodio orgánico, que desaloja el calcio inorgánico de las articulaciones y lo mantiene disuelto hasta su eliminación por los riñones, tomar medio litro al día o un litro si se mezcla con zumo de zanahoria (Reid, 2005).
- b) Zumo de Pomelo: el zumo de pomelo fresco (sin azúcar) es sumamente eficaz para la disolución de los depósitos de calcio inorgánico en las articulaciones; mezclando a partes iguales con agua destilada, tomando medio a un litro al día (Reid, 2005).
- c) Harina de Huesos: esta bebida es una rica fuente de calcio orgánico fácilmente asimilable y otros minerales esenciales que resultan indispensables para la adecuada formación de huesos y cartílagos; añada media cucharadita en cualquier zumo fresco que tome por la mañana (Reid, 2005).
- d) Cerezas Negras: contienen enzimas activas que ayudan a disolver los espolones de calcio de las articulaciones; cómase más o menos medio kilo con el estómago vacío y no tome ningún otro alimento durante un mínimo de 12 horas; en los casos graves, repita durante uno a tres días (Reid, 2005).
- e) Uva Negra: una dieta de uno a cinco días, según la gravedad del caso. Proporciona un sorprendente alivio en la artritis aguda; comer de 1 kilo a 1 ½ kilo al día; mastique bien la piel, las semillas y la pulpa antes de ingerir (Reid, 2005).
- f) Infusión de piña con avena y jengibre: utilice la mitad de la cascara de una piña, limpie perfectamente sin que le quede nada de pulpa. En una cacerola con un litro de agua, ponga hervir la cascara de piña, 2 cucharaditas de avena entera, 1 ramita de canela, un trocito de jengibre fresco y 15 gramos de enebro durante 30 minutos. Deje enfriar y cuele el agua para que lo pueda beber durante el día. Efectivo para la inflamación, artritis reumatoide y gota) (Alfaro, 2013).

- g) Tome $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo o hasta 35 g (unas 6 cucharaditas) de jengibre fresco al día; alivia el dolor de la artritis, debido a su capacidad para aumentar la circulación sanguínea, lo que desvía las sustancias inflamatorias de las articulaciones (RDM, 2006).
- h) Tome diariamente dos dosis de 400 mg de SAM-e (S-adenosil-1-metiotina). Si al cabo de dos semanas obtiene buenos resultados, reduzca la dosis a 400 mg. Los complementos con SAM-e, sustancia que contiene todas las células del organismo, ayudan a aliviar el dolor de la artritis al aumentar en la sangre los niveles de proteoglicanos (moléculas que la parecer desempeñan un papel determinante en la preservación del cartílago al ayudar a mantenerlo “rellenito” y bien oxigenado) La SAM-e también puede reducir la inflamación. *Nota: este producto a demostrado tener pocos efectos colaterales, aun a pesar de tomar muchos fármacos. No obstante, si está medicado contra el trastorno bipolar (manía-depresión) o contra la enfermedad de Parkinson, debe consultar a su médico antes de tomar los complementos SAM-e* (RDM, 2006).
- i) Coma más aceite de pescado: complemente su dieta con ácidos grasos omega-3, obtenidos de pescados grasos como la macarela, el arenque, el salmón y las sardinas. Se ha descubierto que el dolor y la rigidez disminuye. O bien, puede tomar 2 000 mg de aceite de bacalao tres veces al día con los alimentos. *Nota: antes de tomar estas capsulas, consulte a su médico si le han recetado anticoagulantes, si su nivel de colesterol es elevado o si es diabético* (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: melaza, alfalfa (en infusión o brotes), espárragos, cebada integral, puré de limón, lima o naranja hecho en trituradora con 1 taza de agua destilada (incluyendo la piel, las fibras y las semillas).

Alimentos por evitar: todas las combinaciones incompatibles, sobre todo las de proteínas con hidratos de carbono; leche pasteurizada, huevos cocidos, helados, sal, consumo excesivo de alimentos cocidos, sobre todo proteínas animales.

- Cistitis (inflamación en la vejiga): desarrollada generalmente por los gérmenes que se encuentran alrededor del ano y de la vagina o la uretra. Pero, también es consecuencia de un exceso de acidez en la vesícula, debido a la incompleta digestión de féculas y carnes; los subproductos de la digestión incompleta forman cristales de ácido úrico que irritan las paredes de la vejiga y a la larga acaban creando dolorosas piedras en si interior. Los síntomas más relevantes son dolor o escozor al orinar, frecuentes ganas de orinar y a veces fiebre (Reid, 2005; Alfaro, 2013).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): esta mezcla ejerce una poderosa influencia alcalinizante en la corriente sanguínea y los riñones, con lo que neutraliza el exceso de ácido úrico, que inflama los riñones y la vejiga, que conduce a la formación de piedras (Reid, 2005).
- b) Sandía: uno de los diuréticos más seguros y eficaces de la naturaleza, es la sandía quien posee una notable capacidad para limpiar rápida y completamente la vejiga; su aplicación terapéutica más eficaz es cuando no se consumen ningún otro alimento ni bebida durante 24 horas y se va comiendo pequeños fragmentos de sandía cada 5 a 10 minutos a lo largo de todo el día; esto provoca una increíble excreción de líquidos de la vejiga (Reid, 2005).
- c) Pepino (entero o en zumo): es un excelente diurético como una afinidad específica con la vejiga; como zumo mezcle 1/3 de pepino con 2/3 de zanahoria e ingerir un litro al día (Reid, 2005).
- d) Peras maduras: son casi tan eficaces como la sandía para paliar la inflamación de la vejiga; utilízelas durante un ayuno de 24 horas, dando un bocado o dos de vez en cuando, como en la terapia a base de sandía (Reid, 2005).
- e) Infusión de toronjil: pon $\frac{1}{2}$ de agua a hervir, luego añade 1 cucharada sopera de hierba de toronjil, apaga y deja reposar por 10 minutos. Cuela y

tómala lentamente a sorbos. Esta infusión se puede consumir 2-3 veces al día hasta que remiten los síntomas (Alfaro, 2013).

Otros alimentos beneficiosos: espárragos, zumo de remolacha cruda (250 c.c. bebidos lentamente a lo largo del día); agua de cebada.

Alimentos por evitar: sal, salsa de soja, café y té cargados, alimentos en salmuera, carnes cocidas.

- Colitis: se refiere a una irritación del intestino delgado y o grueso que se manifiesta con diarrea (heces blandas o líquidas en número superior a tres al día), flatulencias y dolor abdominal. La causa más frecuente es debido a un estreñimiento crónico prolongado, infecciones intestinales por alimentos contaminados, a una deficiencia crítica de enzimas vivas, fibra cruda y humedad en la dieta. La primera y principal medida contra este peligroso trastorno, que a menudo conduce a una colostomía quirúrgica, consiste en limpiar a fondo el colon de toda clase de desechos en putrefacción y obstrucciones solidas por medio de ayunos de 7 días con irrigaciones colónicas dos veces por día, siguiendo con un reajuste dietético para impedir la recaída (Reid, 2005; Alfaro, 2013).

Tratamiento:

- a) Zanahorias (enteras o en zumo): esta verdura cruda rallada constituye un excelente preventivo contra la colitis, ya que proporciona enzimas vivas y fibra húmeda para un buen funcionamiento de los intestinos; da mejores resultados cuando se completa con $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día de zumo de zanahorias crudas (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (10 partes) y espinaca (6 partes): el zumo de espinaca es el mejor remedio natural contra el estreñimiento crónico y la inflamación del colon, ingerir un litro al día (Reid, 2005).

- c) Melaza: laxante suave pero eficaz, la melaza proporciona también las sales minerales necesarias para restaurar y mantener la salud del colon, ingerir dos cucharaditas en agua tibia, dos veces al día (Reid, 2005).
- d) Higos: frescos y secados al sol, son también un excelente laxante natural; las minúsculas semillas recogen los desechos tóxicos y mucosidades del colon y los arrastran con las heces (Reid, 2005).
- e) Zumo de col cruda: este zumo destruye eficazmente las acumulaciones de productos de desechos en el intestino; su elevado contenido de azufre y cloro lo convierte en un excelente depurador intestinal; su acción es tan rápida que con frecuencia se expelen gases malolientes al poco tiempo de su ingestión, tomar ½ litro al día o 1 litro si se combina a partes iguales con zumo de zanahoria (Reid, 2005).
- f) Limonada de avena: añada a un vaso de agua, el jugo de un limón y una cucharadita de avena molida. Mezcle todo muy bien y tómelo a sorbos pequeños a temperatura ambiente. Repita la operación 4-5 veces a lo largo del día (Alfaro, 2013).
- g) Dieta blanda: hasta que desaparezcan los síntomas debe utilizar una dieta blanda basada en el empleo de manzana rallada, asada o hervida, plátano maduro, arroz cocido y leche de arroz (caldo de la cocción del arroz) y yogur (incrementar las defensas anti infecciosas del tracto digestivo) (Alfaro, 2013).

Otros alimentos beneficiosos: papaya, almendras, semillas de girasol sin tostar, vinagre de sidra (2 cucharaditas en agua destilada) y calabaza.

Alimentos por evitar: leche pasteurizada, huevos cocidos, carne cocida, féculas y azucares refinados, en especial la harina blanca y la repostería.

- Estreñimiento: se caracteriza por una eliminación difícil y poco frecuente de las heces desde el intestino. La frecuencia de evacuación suele ser menor a una vez cada 3 días (una vez cada 4-5 o más días), presentando las heces un aspecto seco o duro. Las causas del estreñimiento son muy

variadas, pueden ir desde una alimentación pobre en fibra, líquida, excesivo consumo de alimentos cocidos, desvitalizados o combinaciones incompatibles que producen un entorpecimiento de la función intestinal, provocando estreñimiento crónico; el colon se llena de heces y subproductos tóxicos de la fermentación y la putrefacción, lo que perjudica la perístasis, irrita el colon y a la larga intoxica por osmosis la corriente sanguínea. Otras causas pueden ser la falta de actividad física o sedentarismo, pasando por la obesidad, la pérdida del movimiento intestinal con la edad, etc., siendo más frecuente en las mujeres a partir de los 35 años de edad. La primera medida para corregir el estreñimiento son las irrigaciones colónicas, seguidas de terapia nutricional (Reid, 2005; Alfaro, 2013).

Tratamiento:

- a) Higos: frescos o secados al sol, limpian el intestino de mucosidades y desechos tóxicos y sirven como laxantes naturales; para preparar una excelente bebida terapéutica contra el estreñimiento, ponga 3 higos en una batidora con un plátano maduro, 2 cucharaditas de melaza y una taza de agua, y bátalo todo hasta que quede una mezcla suave y homogénea (Reid, 2005).
- b) Espinaca: es el mejor remedio natural para los intestinos perezosos e irritados; como zumo mezcle 6 partes de espinacas con 10 partes de zanahoria y tomar un litro al día (Reid, 2005).
- c) Zanahoria: las personas con estreñimiento crónico deberían consumir diariamente zanahoria cruda rallada, complementada con un litro de zumo de este (Reid, 2005).
- d) Tome una cucharada sopera de linaza dos o tres veces al día, en caso de que no le guste el sabor, se puede combinar con una manzana asada o añadirla a la ensalada de frutas; también puede moler la linaza finamente,

guardarla en el refrigerador y solo espolvorear media cucharadita en jugo de naranja (RDM, 2005).

- e) Añadir una cucharadita de raíz seca de diente de león (lo puede conseguir en tiendas naturistas) en una taza con agua hirviendo, deje por 10 minutos cuele y tómelolo tres veces al día. Posee un suave efecto laxante, ayudando a recuperar la regularidad del movimiento intestinal (RDM, 2005).
- f) Néctar hindú de mango, melocotón y uva: coloca en la licuadora 1 mango, pelado y en rodajas, 2 duraznos pelados en rodajas, 100 g de uva verde, 300 ml de leche de arroz o coco y ½ cucharadita de canela molida. Mezcle todos los ingredientes y sirva. Este succulento tónico energizante, mantiene el funcionamiento normal de los intestinos, aporta gran cantidad de fibra, antioxidantes, tiene una acción laxante suave y depurante (McIntyre, 2000).
- g) Depurador húngaro de remolacha y zanahoria: utiliza un extractor para obtener el jugo de 3 zanahorias grandes y 2 remolachas medianas peladas, al final agrega unas hojitas de cilantro picado. Este jugo contiene infinidad de nutrientes que alimentan y depuran al mismo tiempo, elimina las toxinas, desechos y es un remedio natural para el estreñimiento. De igual manera estimula la actividad intestinal y suaviza la mucosidad del intestino (McIntyre, 2000).
- h) Regulador griego de almendras: poner en una licuadora 2 plátanos pelados y partidos a la mitad, 50 g de almendras molidas, 150 ml de jugo de naranja recién exprimido, 150 ml de yogur natural y 1 cucharada de miel. Mezclar hasta obtener una consistencia cremosa y añadir un poco de nuez moscada molida. Esta bebida, no sólo es una respuesta al intestino perezoso, sino también una comida completa en sí misma. Posee un alto contenido de fibra que estimula el funcionamiento normal de los intestinos (McIntyre, 2000).

Otros alimentos beneficiosos: peras, avena, nueces, frijoles, ciruelas pasas, papaya, calabaza, manzana cruda, plátano maduro y almendra cruda.

Alimentos por evitar: no utilice nunca aceite mineral como laxante, pues priva al sistema digestivo de todas las vitaminas solubles en aceite, como la A, la E y la D, y no es tan eficaz como los higos o la melaza; evite también la leche pasteurizada, los huevos cocidos, las carnes demasiado cocidas y las féculas refinadas.

- Fiebre: aparece cuando el organismo trata de incinerar los productos de desechos que se acumulan en el cuerpo a causa de otros trastornos, como resfriados, gripes y enfermedades infecciosas. Hipócrates escribió: “si alimentas una fiebre, tendrás que ayunar un resfriado”, que a menudo se cita erróneamente como “alimenta una fiebre, ayuna un resfriado”. Así pues, el mejor remedio para cualquier fiebre es un completo ayuno, más irrigaciones colónicas para acelerar la eliminación de los desechos. Si alimenta la fiebre, solo conseguirá empeorar la situación (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de cítricos: lo único que debería tomar un paciente con fiebre es zumo de limón, lima, naranja o pomelo, recién extraído y diluido en agua destilada a partes iguales, sin azúcar ni hielo; el calcio de los cítricos ayuda a desprender, disolver y eliminar las mucosidades y otros desechos tóxicos de todo el organismo (Reid, 2005).
- b) Tome una baño de agua tibia, este servirá para que la persona se sienta fresco y le ayude a bajar el calor corporal. Evite bajar la fiebre de golpe bañándose con agua helada; eso enviará al instante sangre a sus órganos internos, lo cual regularmente hace para protegerse contra el frío. Así, su interior se calentará en vez de refrescarse (RDM, 2006).
- c) Realiza una infusión colocando un vaso de agua en una cacerola para hervir, luego apague y agregue una cucharada de salvia, dejando reposar la melaza durante 15 minutos. Cuele el líquido y tómelo lentamente, a sorbos de 2 a 3 veces al día. Esta planta tiende a reducir la fiebre, además posee un cierto efecto anti sudorífico (Alfaro, 2013).

- d) También puede intentar poner un poco de vinagre sobre la planta de los calcetines mientras se mantienen en la cama el enfermo; o bien unas rodajas de cebolla, colocándolas de igual manera en las plantas de ambos pies, cambiándolas cada 12 horas (Alfaro, 2013).

Alimentos por evitar: todos los alimentos y bebidas, excepto el agua destilada y los zumos arriba mencionados.

- Gota: está estrechamente relacionada con reumatismo, la gota consiste en una inflamación de los huesos y ligamentos de las articulaciones, debida a la formación de cristales ácidos; su causa principal está en el consumo excesivo de carnes grasas, sal, alcohol y en la insuficiencia de alimentos crudos ricos en enzimas activas (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): las poderosas propiedades alcalinizantes de esta mezcla ayudan a reequilibrar el pH de la sangre y los tejidos, y a disolver los cristales de ácido en las articulaciones (Reid, 2005).
- b) Zumo de perejil: facilita el metabolismo de oxígeno y estimula las secreciones suprarrenales; ambas acciones alivian las molestias de la gota y contribuyen a corregir la excesiva acidez de la sangre y los tejidos que causa este trastorno. Mezcle 4 partes de zumo de perejil con 10 partes de zumo de zanahoria e ingerir $\frac{1}{2}$ litro al día (Reid, 2005).
- c) Zumo de apio: rico en sodio, hierro, calcio y magnesio orgánicos, corrige la acidosis de la sangre, disuelve los depósitos de calcio inorgánico en las articulaciones y proporciona el ácido orgánico necesario para la reparación de los ligamentos y huesos dañados; mezcle a partes iguales con zumo de zanahoria, tomar de $\frac{1}{2}$ a 1 litro al día (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: col, zumos cítricos frescos (sin azúcar); cerezas negras (exclusivamente, durante 24 horas); unas negras (durante 1 a 3 días, exclusivamente); alfalfa en brotes o infusiones.

Alimentos por evitar: carnes grasas, especialmente de cerdo, viseras especialmente del hígado, espinacas cocidas, tomates cocidos, judías secas, alcohol y sal.

- Hemorroides: está causado por el estancamiento y coagulación de la fibrina de la sangre en los minúsculos capilares que riegan el ano y parte inferior del recto; ello se debe principalmente a la presencia de desechos tóxicos pegajosos en la corriente sanguínea, debidos a un excesivo consumo de féculas refinadas, especialmente pan blanco y otros productos a base de harina; además de reajustar la dieta, la práctica cotidiana de los ejercicios del esfínter anal y la defecación en posición acucillada contribuyen a corregir y curar este trastorno (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes) y espinaca (6 partes): esta mezcla es beneficiosa para todos los trastornos del colon; restaura el correcto pH de la sangre; elimina los desechos pegajosos que obstruyen los capilares anales; ingerir $\frac{1}{2}$ a 1 litro al día (Reid, 2005).
- b) Zumo de apio: a veces las hemorroides son resultado de un insuficiente aporte de azufre, hierro y calcio orgánicos; el zumo de apio proporciona un abundante suministro de estos minerales; puede mezclarse con zumo de zanahoria a partes iguales tomando al día 1 litro, o tomarse sin mezclar $\frac{1}{2}$ litro al día (Reid, 2005).
- c) Vinagre de sidra: agregar 2 cucharaditas en un vaso con agua y tomarlo 2 a 3 veces al día. Esto ayuda a equilibra la corriente sanguínea y disminuye la presión de la sangre, evitando así que las hemorroides sangren excesivamente (Reid, 2005).

- d) Mojar un copo de algodón en olmo escocés sin destilar, aplíquelo sobre las hemorroides. Es rico en vitamina, lo cual ayuda a los vasos sanguíneos a contraerse (RDM, 2006).
- e) Unte vaselina, presente también en varios medicamentos populares para las hemorroides, puede ayudar a desinflamar el área (RDM, 2006).
- f) La vitamina E en líquido y el aceite de germen de trigo son sustancias conocidas por su efectividad. Aplíquelos algunas veces al día con un poco de algodón (RDM, 2006).
- g) En las tiendas naturistas puede hallar un bálsamo que contenga consuelda o caléndula, cualquiera de los dos desinflan y apresuran la curación (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: Nabos, berros, perejil.

Alimentos por evitar: Féculas y azúcares refinados, especialmente el pan blanco y la repostería; toda la pasta, chiles y caquis.

- Nefritis (inflamación de los riñones): ésta y otras enfermedades de los riñones, como los cálculos renales, son consecuencia de una excesiva retención de ácido úrico en los riñones, debida a una sobrecarga de desechos ácidos en la sangre por la incompleta digestión de alimentos incorrectamente combinados; si no se trata, el ácido úrico acaba formando dolorosos cristales o «piedras» en los riñones (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Espárragos: Contienen asparamida, el diurético renal más eficaz de la naturaleza; los espárragos confieren a la orina un penetrante olor a amoníaco, señal de que el exceso de ácido úrico está siendo rápidamente expulsado; la asparamida destruye los cristales de ácido oxálico en músculos y riñones (la espinaca cocida y los tomates cocidos dejan ácido oxálico en el organismo); cueza al vapor un manojo de espárragos durante

3 minutos o menos y consúmalos inmediatamente, una vez al día (Reid, 2005).

- b) Zumo de remolacha roja: este zumo crudo, posee una notable afinidad natural con los riñones; es uno de los mejores depurativos renales de la naturaleza, pues disuelve los cristales ácidos y elimina rápidamente la «gravilla»; su afinidad con los riñones se refleja en el color rojo de la orina; tome unos 200 c.c. de zumo de remolacha cruda, 2-3 cucharaditas por vez, a lo largo de 24 horas, sin consumir ningún otro alimento (Reid, 2005).
- c) Sandía: En casos de nefritis, la cura de sandía es un excelente complemento de la terapia con espárragos; no coma nada más que espárragos ligeramente cocidos al vapor y bocados de sandía cruda durante 24 a 48 horas (Reid, 2005).
- d) Pepino: crudo, entero o en zumo es un excelente diurético renal y agente alcalinizante; puede mezclarse con zumo de zanahoria y de remolacha, consumir un litro al día (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: Vinagre de sidra, agua de cebada, perejil, zumo de zanahoria, lecitina, col y uvas negras.

Alimentos por evitar: sal y alimentos conservados en salmuera, salsa de soja, mariscos, café y té cargados; espinacas y tomates cocidos, alcohol, picantes.

- Reumatismo: son todas aquellas lesiones que afectan a las articulaciones, ya sea de tipo degenerativo (artrosis), inflamatorio (artritis, artritis reumatoide) o de otra índole, causante de molestias en varias articulaciones. El reumatismo está causado por una intensa retención de ácido úrico, que acaba siendo absorbido por los músculos, donde cristaliza. Este trastorno se agrava aún más con el consumo de proteínas animales cocidas, que no pueden ser correctamente digeridas y metabolizadas cuando el organismo está saturado con un exceso de ácido úrico (RDM, 2006; Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): Esta poderosa mezcla alcalinizante disuelve los cristales de ácido úrico en el tejido muscular y los riñones; beber 1 litro al día, repartido en 6 dosis iguales a lo largo del día (Reid, 2005).
- b) Zumo de limón: Disuelve y neutraliza los cristales de ácido úrico, con lo que facilita su rápida eliminación a través de los riñones; tómese el zumo de un limón entero diluido en un vaso de agua destilada tibia (sin azúcar), tomarlo 4 a 5 veces a lo largo del día; su eficacia será mayor si se toma entre las dosis de zumo de zanahoria, remolacha y pepino (Reid, 2005).
- c) Espinaca: La espinaca cruda ayuda a disolver los cristales de ácido úrico de la sangre y los tejidos, y limpia la parte baja de los intestinos de los desechos en putrefacción que contribuyen a la acumulación de acidez; mezclar 6 partes de espinaca por 10 partes de zumo de zanahoria y tomar $\frac{1}{2}$ a 1 litro al día (Reid, 2005).
- d) Disolución de romero y alcanfor, solución que se elabora mezclando 100 gramos de alcohol de romero y otros 5 gramos de alcanfor. Mezcle bien y guárdelo en un frasco con cierre hermético o a rosca. Aplicar dos veces al día cuando apriete el dolor, realizando un suave masaje sobre la articulación (Alfaro, 2013).
- e) Hojas de maguey: pele las hojas de maguey, córtelas y trocéelas colocando los trozos en un paño. Posteriormente, ate los extremos del paño y golpéelo para obtener un líquido de su interior. Con ese líquido se dan friegas muy suaves en la zona afectada y se coloca encima una venda para mantener el calor. También se puede preparar las hojas de maguey hirviéndolas con la cabeza de ajo durante 25 minutos. Cuele el líquido resultante y aplíquelo del mismo modo que las hojas de maguey (Alfaro, 2013).

Otros alimentos beneficiosos: Perejil, espárragos, zumo de pomelo (mezclado con agua destilada), col, uvas negras y tomate crudo.

Alimentos por evitar: carnes cocidas; féculas y azúcares refinados; sal y alimentos en salmuera, mostaza, pimienta.

- Toxemia: se trata de un estado de toxicidad general en todo el organismo, causado por la autointoxicación de la corriente sanguínea debido a grandes acumulaciones de desechos tóxicos en el tracto intestinal; la toxemia se caracteriza por una intensa acidosis de la sangre, fatiga crónica, irritabilidad y depresión, erupciones cutáneas, olor corporal, mal aliento y mala digestión; la principal medida contra la toxemia es un ayuno terapéutico, seguido de terapia nutricional y corrección permanente de los hábitos alimenticios Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): Restaura el pH de la sangre; disuelve los cristales ácidos; limpia los intestinos; fortalece el plasma sanguíneo, consumir 1 litro al día (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (10 partes) y espinaca (6 partes): Limpia y tonifica el intestino inferior; desintoxica la corriente sanguínea; equilibra el pH; restaura la peristalsis y la salud general del colon; fortalece el plasma sanguíneo, consumir 1 litro al día (Reid, 2005).
- c) Zumo de col: Poderoso depurador y desintoxicante del estómago e intestino superior, el zumo de col es especialmente eficaz contra la putrefacción de las proteínas; 5 partes por 11 partes de zumo de zanahoria y tomar ½ a 1 litro al día (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: Perejil, zumo de apio, espárragos, zumo de pomelo (en agua destilada), uvas negras (régimen exclusivo durante 1 a 3 días), cerezas negras (régimen exclusivo durante 1 a 3 días).

Alimentos por evitar: todas las combinaciones incompatibles, especialmente las de proteínas animales con féculas concentradas; leche pasteurizada; huevos cocidos;

carnes demasiado cocidas; azúcares refinados, especialmente en refrescos azucarados.

Aparato Respiratorio: pulmones, bronquios, garganta, nariz, senos nasales.

- Amigdalitis: la excesiva retención de desechos y una acidosis intensa posibilitan la entrada de gérmenes en el cuerpo a través de la garganta, lo cual causa la inflamación de las amígdalas, que constituyen la primera línea de defensa contra la entrada de gérmenes transportados por el aire; la extirpación quirúrgica es nociva, sobre todo en los niños, porque las amígdalas son unas glándulas estrechamente relacionadas con el equilibrio endocrino; su extirpación puede afectar negativamente al crecimiento y al normal desarrollo de los niños, y más todavía de las niñas; las irrigaciones colónicas se han revelado sumamente eficaces para la curación de la amigdalitis, pues eliminan las acumulaciones de desechos tóxicos cuyo exceso causa la inflamación del aparato respiratorio (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Piña tropical: esta fruta cítrica madura es rica en bromelina, una enzima proteolítica, es decir una proteína que «digiere» las células muertas o enfermas y los microbios extraños presentes en la garganta. Cortar la piña en pequeños cuadros, posteriormente masticar bien y dejar que el jugo resbale sobre la garganta hasta abajo, no obstante, escupa la pulpa; o bien, puede hacer gárgaras con zumo de piña recién exprimido y escupirlo luego (Reid, 2005).
- b) Ajo: los vapores volátiles del ajo crudo impregnan rápidamente todo el sistema, exterminando los gérmenes de la garganta y des congestionando el aparato respiratorio, masticar de 3-5 dientes de ajo al día (Reid, 2005).
- c) Zumo de zanahoria (10 partes) y espinaca (6partes): la mejor mezcla para desintoxicar el colon y restaurar una función intestinal normal, con lo que se

elimina el esfuerzo excretor del aparato respiratorio, especialmente en los vasos linfáticos de la garganta; beber $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de zanahoria, caquis maduros, zumo de pomelo (en agua destilada), arándanos, zanahoria, apio y perejil.

Alimentos por evitar: leche pasteurizada, féculas y azúcares refinados; carnes y huevos cocidos; café y té cargados.

- Asma: es una grave dificultad para respirar debida a la incapacidad de expulsar por completo el aire viciado de los pulmones; las acumulaciones de mucosidades en los pulmones y el constante bloqueo de las vías respiratorias impiden la salida normal del aire, aunque no su entrada: las principales causas dietéticas son la leche pasteurizada y las féculas refinadas (Reid, 2005). En cuanto a las sustancias capaces de producir asma son muy diversas: polen doméstico, polen de plantas y árboles, pelo de animal, ácaros, etc. la tendencia de esta enfermedad es a aumentar, ya que cada vez hay más productos nuevos, nuestro sistema inmunitario trabaja de forma más acelerada y se desequilibra; haciendo que sustancias externas que debían resultarnos indiferentes generen grandes reacciones en las vías respiratorias con la participación de nuestras defensas (Alfaro, 2013).

Tratamiento:

- a) Rábano picante y zumo de limón: los potentes efluvios del rábano picante recién rallado disuelven las mucosidades de los bronquios y senos nasales de forma rápida y eficaz: la mezcla con zumo de limón fresco dobla su eficacia; llene un tazón con rábano picante recién rallado, añada el suficiente zumo fresco de limón para formar una pasta y tome $\frac{1}{2}$ cucharadita 2 a 3 veces al día, según convenga (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (11 partes) y rábano (5 partes): El zumo de rábano fresco posee efectos semejantes al rábano picante, pero más suaves: aun

así, es demasiado fuerte para beberlo solo y debe combinarse con zumo de zanahoria, tomar ½ litro al día (Reid, 2005).

- c) Arándanos: contiene uno de los más poderosos vasodilatadores naturales, que abre los bronquios congestionados y restaura la respiración normal; los arándanos constituyen una excelente terapia curativa y preventiva para todo el aparato respiratorio. Haga hervir los arándanos frescos con el agua necesaria para cubrirlos, mantenga el hervor lento durante 2-3 minutos, vierta el agua sobrante, pase los arándanos por la batidora hasta obtener un puré, retire las pieles y guarde la pulpa en el refrigerador; cuando se presente asma u otra dificultad respiratoria, disuelva 2 cucharaditas en un vaso de agua destilada tibia y bébaselo a sorbos lentos (Reid, 2005).
- d) Ajo: El ajo crudo contiene poderosas enzimas y vapores que disuelven la mucosidad de los pulmones y bronquios, y ayudan a restaurar la respiración normal; también elimina las bacterias de las vías respiratorias, evitando así infecciones; masticar de 3-5 dientes de ajo al día (Reid, 2005).
- e) Ginkgo: quienes ejercen la medicina china han utilizado durante siglos esta hierba para el asma e incluso un estudio indica que esta hierba interfiere una proteína de la sangre que contribuye a los espasmos de los conductos aéreos. Compre en una tienda naturista un complemento cuya etiqueta aparezca: extracto de ginkgo biloba y tome hasta 250 mg al día (RDM, 2006).
- f) Espliego: deposite debajo de la cama, antes de acostarse, una ramita de espliego o bien unas gotas de la esencia de esta planta. Los aromas que desprende facilitan la dilatación o ensanchamiento de los bronquios, favoreciendo la respiración y la eliminación de secreciones si las hubiere (Alfaro, 2013).
- g) Jarabe de girasol: hierva 2 litros de agua con dos vasos de semillas de girasol, hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Cuele y mezcle con un litro de miel. Hierva hasta que toda la mezcla se ablande bien. Guarde en un frasco hermético en lugar oscuro y seco. En caso de ataque, tome 2-3

cucharadas distribuidas a lo largo del día. Con este remedio ayudará a dilatar las vías aéreas y reducirá las molestias (Alfaro, 2013).

Otros alimentos beneficiosos: aceite de germen de trigo, semillas de calabaza, semillas de girasol, zumo de apio, nabos y espinacas crudas.

Alimentos por evitar: leche y productos lácteos pasteurizados; huevos cocidos; féculas refinadas, en especialmente la harina blanca.

- Bronquitis: inflamación de las vías bronquiales por un exceso de mucosidad en los pulmones, provocada por la necesidad de eliminar desechos tóxicos de la sangre a través de los pulmones; durante su excreción, las toxinas irritan e inflaman los delicados tejidos pulmonares y bronquiales, posibilitando infecciones bacterianas; las irrigaciones colónicas se han revelado sumamente eficaces como método rápido para eliminar el exceso de desechos tóxicos del organismo, evitando así la necesidad de excretarlos a través de la piel y los pulmones (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes) y diente de león (4 partes): El zumo natural de diente de león contrarresta la acidosis de la sangre y contribuye a alcalinizar todo el organismo, y tiene una afinidad particular con los pulmones, tomar $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- b) Rábano picante y zumo de limón: llene un tazón con rábano picante recién rallado y añada el suficiente zumo fresco de limón para formar una pasta y tome $\frac{1}{2}$ cucharadita 2 a 3 veces al día, según convenga (Reid, 2005).
- c) Zumo de zanahoria (11 partes) y rábano (5 partes): El zumo de rábano es más suave que el rábano picante, pero aun así, es demasiado fuerte para beberlo solo y debe combinarse con zumo de zanahoria, tomar $\frac{1}{2}$ litro al día (Reid, 2005).
- d) Arándanos: Haga hervir los arándanos frescos con el agua necesaria para cubrirlos, mantenga el hervor lento durante 2-3 minutos, vierta el agua

sobrante, pase los arándanos por la batidora hasta obtener un puré, retire las pieles y guarde la pulpa en el refrigerador; cuando se presente el malestar u otra dificultad respiratoria, disuelva 2 cucharaditas en un vaso de agua destilada tibia y bébaselo a sorbos lentos (Reid, 2005).

- e) Inhalaciones de vapor de eucalipto o pino: agregue al agua alguna de estos aceites, el primero ayudara a suavizar la mucosidad que obstruye las vías respiratorias y tiene propiedades antibacteriales; mientras que el aceite de pino actúa como expectorante, ayudando a subir la flema desde los bronquios (RDM, 2006).
- f) Té de gordolobo también conocido como vara de Aarón: hierva una taza de agua, quítale del fuego y ponga dos cucharaditas de flores de gordolobo secas. Deje reposar la infusión 10 minutos, luego cuele y beba el té, puede tomar hasta tres tazas al día. es un tradicional remedio para enfermedades respiratorias por su contenido de sustancias conocidas como saponinas que ayudan a aflojar la flema, y otras sustancias gelatinosas que tranquiliza las membranas mucosas (RDM, 2006).
- g) Te de tomillo: para un ataque de bronquitis aguda realice lo siguiente, usar una a dos cucharaditas por 240 ml de agua hirviendo y agregue miel. Beber tres a cuatro tazas al día, sirve para adelgazar las secreciones de moco. Otras hierbas que se pueden combinar con el tomillo o usarse como alternativas son inula, hisopo, llantén y angélica, las cuales se preparan igual que el tomillo (RDM, 2006).
- h) El N-acetilcisteína (NAC), una forma del aminoácido de cisteína, ayuda a adelgazar y aflorar la mucosidad, reduce la recurrencia de la bronquitis. El NAC se encuentra disponible en las tiendas de alimentos naturales en cápsulas de 600 mg. Tomar una con el estómago vacío. Si se está tratando una bronquitis ligera, continúe tomándolo por una semana después de que ya no tenga tos (RDM, 2006).
- i) La equinácea y el astrágalo: son hierbas que fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a luchar contra bacterias y virus. Tomar 200 mg de

cualquiera de estas hierbas, cuatro veces al día para una bronquitis aguda o dos veces para una crónica (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de apio, rábanos crudos, espinacas crudas, puré de limón entero (mezclar en batidora con un tazón de agua destilada) y berros.

Alimentos por evitar: leche y productos lácteos pasteurizados; huevos cocidos; féculas refinadas, en especialmente la harina blanca.

- Gripe: se debe principalmente a un aumento en la vulnerabilidad del cuerpo ante los gérmenes de la gripe, debido a una intensa toxemia del organismo que resulta de la excesiva retención de desechos tóxicos, que disminuyen la inmunidad; la gripe está más extendida en invierno porque en esta estación el cuerpo excreta los desechos más lentamente y la gente suele comer menos alimentos frescos y crudos: los tejidos intoxicados, principalmente en el aparato respiratorio, se convierten en caldo de cultivo para las bacterias patológicas transportadas por el aire; como en todos los trastornos semejantes, la primera medida eficaz consiste en un breve ayuno terapéutico con irrigaciones colónicas a diario para eliminar la causa de la toxemia, siguiendo luego con terapia nutricional (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Rábano picante y zumo de limón: llene un tazón con rábano picante recién rallado y añada el suficiente zumo fresco de limón para formar una pasta y tome $\frac{1}{2}$ cucharadita 2 a 3 veces al día, según convenga (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (8 partes), apio (4 partes), perejil (2 partes) y espinaca (4 partes): esta mezcla es riquísima en potasio, que reduce rápidamente la acidez de todo el organismo e inicia así el proceso de desintoxicación necesario para la curación y el restablecimiento completos; esta mezcla contiene toda la gama de minerales orgánicos y demás nutrientes que hacen falta para sustentar a los pacientes convalecientes, sin necesidad de

atiborrarlos con alimentos sólidos. Ingerir de toda la mezcla $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día y repartido en pequeñas dosis a lo largo de todo el día (Reid, 2005).

- c) Zumo de zanahoria (125 ml), naranja (125 ml) y cilantro (4 cucharadas de hojas frescas pichadas): mezclar todos los ingredientes y verter en un vaso. Suaviza las membranas mucosas de todo el organismo, ayuda a reducir la irritación, descongestiona, depura, aporta vitamina A y C (McIntyre, 2000).
- d) Néctar de nerón: poner dos cebollas medianas, peladas y picadas en un bol, rociar con dos cucharadas de miel y dejar tapado a temperatura ambiente durante toda una noche para elaborar el zumo. Luego tomar una cucharada cada 2 horas mientras duren los síntomas (McIntyre, 2000).
- e) Zumo africano de mango: extraer la pulpa de dos mangos maduros, el jugo de $\frac{1}{2}$ lima, 300 ml de leche de arroz. Coloca todo en la licuadora y mezcla muy bien, luego decora con hojitas de menta fresca. El mango actúa como maravilloso descongestivo del aparato respiratorio y su acción resulta ampliada por los efectos depurativos y astringentes de la lima, junto con una acción suavizante de las vías respiratorias por la leche de arroz (McIntyre, 2000).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de lechuga, zumo de zanahoria y rábano, puré de limón entero, zumo de pomelo (en agua destilada tibia), agua destilada tibia.

Alimentos por evitar: todos los alimentos sólidos cocidos; leche pasteurizada; café, té y refrescos carbónicos dulces.

- Neumonía: grave inflamación de los tejidos pulmonares causada por la necesidad de eliminar desechos altamente tóxicos a través del sistema respiratorio, el cual queda entonces infectado por bacterias patógenas; se debe en gran medida a un prolongado abuso de leche pasteurizada, féculas y azúcares refinados. A comienzos de siglo, el doctor J. H. Tilden, de Denver (Colorado. EE. UU.), trató miles (de casos de neumonía con solo dos métodos: ayuno con irrigaciones colónicas diarias y terapia nutricional; ¡sin fármacos, sin cirugía, y jamás perdió ni un solo paciente! Por

consiguiente, el ayuno y las irrigaciones colónicas constituirán la primera y principal defensa contra esta peligrosa enfermedad (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Rábano picante y zumo de limón: Igual que para el asma, alivia rápidamente la congestión por mucosidades. Llene un tazón con rábano picante recién rallado y añada el suficiente zumo fresco de limón para formar una pasta y tomar $\frac{1}{2}$ cucharadita 2 a 3 veces al día, según convenga (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (8 partes), apio (5 partes) y rábano (3 partes): disuelve las mucosidades; alcaliniza el torrente sanguíneo y las vías respiratorias; acelera la desintoxicación, restaurando así la inmunidad natural, beber $\frac{1}{2}$ litro al día (Reid, 2005).
- c) Zumo de zanahoria (10 partes) y espinaca (8 partes): desintoxica el colon y restaura la función intestinal normal, con lo que alivia el esfuerzo excretar del aparato respiratorio; beber 1 litro al día (Reid, 2005).
- d) Arándanos: Haga hervir los arándanos frescos con el agua necesaria para cubrirlos, mantenga el hervor lento durante 2-3 minutos, vierta el agua sobrante, pase los arándanos por la batidora hasta obtener un puré, retire las pieles y guarde la pulpa en el refrigerador; cuando se presente el malestar u otra dificultad respiratoria, disuelva 2 cucharaditas en un vaso de agua destilada tibia y bébaselo a sorbos lentos (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: ajo crudo, puré de limón entero y melaza.

Alimentos a evitar: todas las féculas y azúcares refinados; leche y productos lácteos pasteurizados, todos los alimentos cocidos, especialmente carnes y huevos.

- Resfriados: los resfriados no están causados por gérmenes, sino más bien por acumulaciones de mucosidades tóxicas en los conductos nasales, faringe (detrás de la boca) y laringe (primer trastorno de las vías

respiratorias en el cuello) que impiden la normal acción depuradora del flujo de mocos limpios; en estas condiciones, los gérmenes atacan los desechos tóxicos, generando aún más mucosidades e inflamando los senos y conductos nasales; esta infección produce tos, estornudos, picor y abundantes secreciones transparentes, sobre todo en las fosas nasales. La mejor cura para un resfriado de importancia consiste en un ayuno terapéutico de tres días con irrigaciones colónicas dos veces por día, siguiendo con terapia nutricional para evitar la recaída (Reid, 2005; Alfaro, 2013).

Tratamiento:

- a) Rábano picante y zurran de limón: llene un tazón con rábano picante recién rallado y añada el suficiente zumo fresco de limón para formar una pasta y tomar $\frac{1}{2}$ cucharadita 2 a 3 veces al día, según convenga (Reid, 2005).
- b) Puré de limón entero: Pase por la batidora un limón entero (con piel, fibras y semillas) y una taza de agua destilada, y bébalo lentamente, puede aromatizarlo con una cucharadita de melaza si lo desea, pero nada de azúcar (Reid, 2005).
- c) Té de flores de saúco: para hacer la infusión, añada de dos a cinco gramos de flores secas en una taza de agua hirviendo, deje reposar entre 5 y 10 minutos, cuele el contenido y beba. Debido a que la planta sólo brota entre mayo y junio, es buena idea para preparar licor de saúco u hacer vino con las bayas y guardarlo en la alacena todo el año como deliciosa bebida o tratamiento para los resfriados (RDM, 2006).
- d) La cúrcuma resulta ser muy buena para estimular el sistema inmunológico puesto que contiene sustancias que pueden matar los virus. En cuanto se comience a sentir mal, tome 125 mg de extracto de cúrcuma (solo o en combinación con 200 mg de esquinécea, la cual fortalece las defensas) cuatro veces a diario, durante cinco días (RDM, 2006).
- e) Vino de higo: caliente un vasito de vino tinto con dos cucharadas de miel, una cucharada de manteca de cerdo y cinco higos naturales hasta que

hireva. Los higos se hinchan con el vino al mismo tiempo que se cuecen. Tómese el vino y cómase los higos que se han cocido (Alfaro, 2013).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de zanahoria; rábanos crudos; espinacas crudas; ajo crudo; melaza.

Alimentos por evitar: leche y productos lácteos pasteurizados; todos los alimentos cocidos; fécula y azúcares refinados. Coma típicamente fruta cruda y zumos de vegetales crudos.

- Tos: la tos está causada principalmente por un esfuerzo del cuerpo por librarse de un exceso de mucosidades tóxicas a través de los pulmones y los bronquios; las toxinas irritan la delicada mucosa de la garganta, provocando el reflejo de toser. Además la tos al ser un mecanismo de defensa no se debe eliminar por completo, sino disminuir su intensidad ya que resulta muy molesta y, si es frecuente e intensa, puede posibilitar el desarrollo de hernias en la cavidad abdominal (hernia inguinal) (Reid, 2005; Alfaro, 2013).

Tratamiento:

- a) Piña tropical madura: cortar la piña en pequeños cuadros, posteriormente masticar bien y dejar que el jugo resbale sobre la garganta hasta abajo, no obstante, escupa la pulpa; o bien, puede hacer gárgaras con zumo de piña recién exprimido y escupirlo luego (Reid, 2005).
- b) Caquis: crudos y muy maduros alivian la garganta irritada, pues contienen enzimas que destruyen las células dañadas y los microbios (Reid, 2005).
- c) Rábano picante y zumo de limón: Para la tos acompañada de intensa congestión mucosa en pulmones y senos nasales. Llene un tazón con rábano picante recién rallado y añada el suficiente zumo fresco de limón para formar una pasta y tomar $\frac{1}{2}$ cucharadita 2 a 3 veces al día, según convenga (Reid, 2005).

- d) Puré de limón entero: Pase por la batidora un limón entero (con piel, fibras y semillas) y una taza de agua destilada, y bébalo lentamente, puede aromatizarlo con una cucharadita de melaza si lo desea, pero nada de azúcar (Reid, 2005).
- e) Zumo de zanahoria (11 partes) y rábano (5 partes): El zumo de rábano es más suave que el rábano picante, pero aun así, es demasiado fuerte para beberlo solo y debe combinarse con zumo de zanahoria, tomar ½ litro al día (Reid, 2005).
- f) Infusión de un ajo con una pizca de orégano, dejar hervir por 10 minutos, apagar y colar, para después agregar limón y miel. Consumir lo más caliente que se pueda, tres días por la noche, antes de ir a dormir. Ayuda a expulsar las flemas y la humedad del cuerpo.
- g) Para un jarabe que suavice la garganta, mezcle seis dientes de ajo con una taza de miel, guarde la mezcla toda la noche y por la mañana, quite los ajos y tome una cucharada según necesite (DRM, 2005).
- h) Té de especias: la medicina tradicional India, recomiendan tomar este té varias veces al día. Para hacer el té, agregue media cucharadita de jengibre pulverizado y una pizca de polvo de ajo y canela en una taza de agua hirviendo, mezcle y bébalo (DRM, 2005).
- i) Jarabe de tomillo: poner 50 g de hojas de tomillo en una tetera. Verter 600 ml de agua hirviendo, tapa y deja en infusión entre 10 y 15 minutos. Calentar la infusión con 300 ml de miel líquida y 300 g de azúcar en una cacerola. Revolver la mezcla cuando comience a espesar y espumar la superficie. Dejar enfriar para después pasar a una botella con corcho y guardar en el refrigerador. Tomar 2 cucharaditas, tres veces al día para casos crónicos y cada dos horas para casos agudos en los niños. Este jarabe es excelente para todo tipo de tos, ya que el tomillo es altamente antiséptico y, por su acción expectorante, combate la infección y descongestiona el pecho, además de tener un delicioso sabor dulce (McIntyre, 2000).

- j) Cordial caribeño: en una cacerola tapada, colocar 50 g de jengibre machacado, un limón en rodajas finas con 1.5 litros de agua. Hacer que rompa el hervor; cocer a fuego lento unos 45 minutos. Retirar del fuego, agregar 900 g de azúcar morena y revolver hasta que se disuelva. Colocar a una botella, tapar y guardar. Par beber, diluir una tercera parte de cordial en dos terceras partes de agua mineral con o sin gas (McIntyre, 2000).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de pomelo, de naranja, tomates crudos, ajo crudo.

Alimentos por evitar: leche y productos lácteos pasteurizados, féculas refinadas, especialmente la harina blanca; carnes cocidas y huevos cocidos.

Aparato Circulatorio: corazón, pericardio y vasos sanguíneos.

- Anemia: consiste en una deficiencia crítica de glóbulos rojos en la sangre, o más específicamente, de hemoglobina, el elemento que transporta el oxígeno; entre sus síntomas se cuentan fatiga crónica, letargia, depresión y pérdida del apetito sexual: este trastorno se debe únicamente a malos hábitos alimentarios, sobre todo al consumo exclusivo de alimentos cocidos, desnaturalizados y elaborados, leche pasteurizada y féculas refinadas; el abuso del tabaco también puede contarse como factor contribuyente (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Melaza: es la más rica fuente natural de hierro y cobre orgánicos, que contribuyen a «fortalecer» la sangre, especialmente por la formación de la proteína hemoglobina, asociada con el hierro. Disolver 2 cucharaditas en un vaso de agua tibia dos veces al día (Reid, 2005).
- b) Aceite de germen de trigo: refuerza la capacidad de la sangre de transportar oxígeno, con lo que corrige esta deficiencia; tomar una cucharadita de aceite puro de germen de trigo después de desayunar y otra después de cenar (Reid, 2005).

- c) Lecitina: fortalece el plasma sanguíneo y disuelve los depósitos de las arterias, aumentando así la capacidad de la sangre para asimilar y transportar oxígeno y nutrientes; la mejor es la lecitina líquida obtenida de la soja; otra buena fuente son las yemas de huevo crudas (Reid, 2005).
- d) Zumo de hinojo: utilice la variedad corriente (*Foeniculum vulgare dulce*); posee una afinidad específica con la corriente sanguínea, fortalece el plasma de la sangre; puede tomarse solo $\frac{1}{2}$ litro al día o mezclado con zumo de zanahoria a partes iguales 1 litro al día (Reid, 2005).
- e) Zumo de remolacha roja: Favorece la producción de glóbulos rojos y la calidad general de la sangre; tomar 250 c.c. al día dos o tres cucharaditas por vez; o bien, en mezcla con zanahoria, remolacha y pepino (Reid, 2005).
- f) Espinaca: rica en hierro orgánico y otros minerales esenciales; fortalece el plasma sanguíneo, especialmente la producción de hemoglobina; entera, en ensalada, o como zumo; 6 partes por 10 partes de zumo de zanahoria, ingerir $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- g) Zumo de berro, espinaca y tomate: para ello se necesita 500 g de tomate maduros pelados, 4 hojas grandes de espinacas lavadas, $\frac{1}{2}$ manojo de berro lavado, 1 cucharadita de sal de soja, 2 cucharaditas de jugo de limón, una pizca de pimienta de Cayena, una pizca de tomillo, si se desea puede agregar hielo y licuar todo perfectamente. Este sumo proporciona nutrientes que restauran la energía y vitalidad (McIntyre, 2000).
- h) Tónico chino de durazno y toronja: pon a cocer de 4 a 6 duraznos en abundante agua, hasta que se ablanden. Escurrir. Luego añade 2 cucharaditas de miel y revuelve mientras los duraznos están calientes. Agrega 300 ml de jugo de toronja y licua. Espolvorea con nuez moscada antes de beber. Esta bebida beneficia al estómago y restaura la armonía del chi, aporta vitamina C y ácido fólico. Ideal para calmar la sed, los que sienten agotados o anémicos (McIntyre, 2000).

Otros alimentos beneficiosos: granadas, zumo de lechuga, zumo de diente de león, espárragos, col, infusión de crisantemos, uvas negras, pasas, yemas de huevo crudas y germen de trigo.

Alimentos por evitar: leche pasteurizada, café y té cargados, féculas refinadas, especialmente la harina blanca, todos los alimentos en conserva, ahumados o elaborados de cualquier manera.

- Angina de pecho: esa opresión y aplastante dolor de pecho es un aviso a gritos de que su corazón no está recibiendo suficiente sangre rica en oxígeno, además de que esta se encuentra contaminada. La causa más probable es la acumulación de una sustancia grasa, llamada placa, que bloquea las arterias que suministran sangre al corazón. El dolor de angina de pecho a menudo se inicia debajo del esternón y se propaga al hombro, el brazo o a la mandíbula, se llega a experimentar calambres, contracciones e los músculos, válvulas del corazón y pericardio. Puede acompañarse de dificultad para respirar, náuseas transitorias, mareos, pulso irregular y ansiedad. (DRM, 2006; Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (8 partes), apio (4 partes), perejil (2 partes) y espinaca (4 partes): esta poderosa mezcla, rica en potasio, rápidamente desintoxica y alcaliniza el sistema circulatorio, corrigiendo así una importante causa de la angina de pecho; fortalece la sangre, con lo que alimenta indirectamente los músculos del corazón; tomar ½ litro al día (Reid, 2005).
- b) Ajo crudo: consumido a diario en suficiente cantidad ha demostrado eliminar el agudo dolor de la angina de pecho en 5 días; purifica la sangre, elimina depósitos pegajosos en los vasos sanguíneos y mejora la calidad y la cantidad de la sangre que llega al corazón; ingerir 6 a 8 dientes de ajo al día (picados como aderezo para ensaladas, o machacados y envasados en cápsulas de gelatina para tragar) (Reid, 2005).

- c) Setas negras: también llamadas «orejas de los árboles», porque crecen en su corteza, estas exquisitas setas chinas contienen elementos activos que eliminan los depósitos en las paredes de los vasos sanguíneos, mejorando así el suministro de sangre al corazón y otros tejidos (Reid, 2005).
- d) Aceite de germen de trigo: según las investigaciones del terapeuta nutricional Dr. 'Marsh Morrison, 1 cucharadita diaria de aceite de germen de trigo proporciona al corazón aproximadamente el mismo oxígeno que una tienda de oxígeno, aliviando así espasmos y calambres en los músculos y válvulas de dicho órgano (Reid, 2005).
- e) Diente de ajo: varios estudios han mostrado que el ajo puede abatir los niveles elevados de colesterol, reducir la proclividad a la coagulación. Para mejorar su efecto cómalo crudo en aderezo de ensalada. Si no tolera el olor, las cápsulas de ajo le brindan beneficios similares. Elija cápsulas que suministren a diario 4 000 mcg de alicina y tome de 400 a 600 mg por día (RDM, 2006).
- f) Favorezca a su corazón aprendiendo yoga, tai chi, meditación o cualquier otra técnica de relajamiento que pueda practicar con regularidad. Consuma también pescado como macarela, salmón o sardinas dos veces por semana (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: espinacas crudas; germen de trigo; lecitina; pacanas; levadura activa (en agua tibia, con el estómago vacío); semillas de girasol; yema de huevo cruda.

Alimentos por evitar: féculas y azúcares refinados, especialmente la harina blanca; leche y productos lácteos pasteurizados; carnes y huevos cocidos.

- Arterioesclerosis: significa arterias duras, delatando una situación donde las arterias grandes y delgadas de nuestro cuerpo presentan paredes gruesas y duras porque con el paso del tiempo se ha depositado en ellas grasa (colesterol), calcio, colágena y otras sustancias que forman piedras y obstruyen el paso de la sangre. Esto se debe principalmente de los

alimentos desnaturalizados, especialmente la leche pasteurizada, los huevos cocidos y las carnes grasas demasiado cocidas; estos depósitos de calcio inorgánico y colesterol se acumulan constantemente, endureciendo los vasos sanguíneos, reduciendo su diámetro y permitiendo la formación de coágulos (Alfaro, 2013; Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (8 partes), apio (4 partes), perejil (2 partes) y espinaca (4 partes): alcaliniza la corriente sanguínea; elimina depósitos de los vasos sanguíneos, ingerir $\frac{1}{2}$ litro al día (Reid, 2005).
- b) Ajo: purifica la sangre y elimina las acumulaciones de depósitos inorgánicos de las paredes de los vasos sanguíneos, con lo que restaura, elasticidad y el libre flujo de la sangre (Reid, 2005).
- c) Setas negras: estas setas que crecen en la corteza de los árboles contienen elementos que purifican la sangre y eliminan los depósitos de las paredes de los vasos sanguíneos (Reid, 2005).
- d) Zumo de remolacha y zanahoria: la remolacha cruda purifica la sangre y fortalece el plasma sanguíneo, mejorando la capacidad de transportar oxígeno; es mejor mezclada a partes iguales con zumo de zanahoria, beber $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- e) Calabaza de castilla: consume calabaza con frecuencia, por lo menos 2-3 veces por semana, también puede consumir las pepitas a razón de un puño por la mañana de 2-3 veces por semana. Este fruto contiene mucha fibra natural (disminuye la absorción de grasa en el intestino y con ello reduce la posibilidad de que se pegue a las arterias); contiene vitamina C, A, potasio que es muy bueno para los ojos y betacarotenos que impiden la degeneración de muchas células de nuestro organismo y en particular de las paredes de las arterias (Alfaro, 2013).

Otros alimentos beneficiosos: espinacas crudas, apio, lechuga, uvas negras, semillas de calabaza, tomates crudos, algas (kelp).

Alimentos por evitar: leche y productos lácteos pasteurizados, huevos cocidos, grasas animales (especialmente la manteca); carnes cocidas, (especialmente el cerdo); todos los alimentos enlatados y en conserva, sal.

- Presión sanguínea (alta): cuando se padece de esta enfermedad es porque el corazón a trabajado más de lo debido para bombear la sangre, lo cual fuerza a las arterias, corriendo el riesgo de sufrir un ataque cardiaco, una apoplejía, un desorden renal, entre otras enfermedades mortales. excesiva presión de la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos, debida principalmente a dietas de alimentos desnaturalizados y excesivamente cocidos, que producen depósitos de minerales inorgánicos y colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos, estrechándolos y aumentando la presión de la sangre; también puede deberse a la excesiva retención de subproductos tóxicos de la putrefacción de las proteínas en el tracto digestivo y el hígado (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria, apio, perejil y espinaca: Los mismos beneficios y utilización que en la arteriosclerosis, que por lo general suele ir acompañada de alta presión sanguínea (Reid, 2005).
- b) Espinaca: La espinaca cruda corrige los desequilibrios del pH en el torrente sanguíneo y canal digestivo, eliminando así una importante fuente de los desechos tóxicos que dejan depósitos en las paredes de los vasos sanguíneos y elevan la presión (Reid, 2005).
- c) Zumo de remolacha y zanahoria: Los mismos efectos y utilización que en la arteriosclerosis (Reid, 2005).
- d) Melaza: Fortalece y equilibra el torrente circulatorio, eliminando los estados tóxicos que provocan la hipertensión, disolver 2 cucharaditas en una taza de agua tibia, dos veces al día (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: ajo crudo; aceite de germen de trigo; germen de trigo, pacanas; semillas de girasol; tomates crudos; algas (kelp); lecitina.

Alimentos por evitar: féculas y azúcares refinados; leche pasteurizada; carnes grasas; sal y alimentos conservados en salmuera; alcohol; especias estimulantes como la pimienta, el curry o la mostaza.

- Jaqueca: existen muchas clases distintas de jaqueca, pero la mayoría se debe principalmente a una excesiva presión en los minúsculos capilares que riegan el cerebro; esta presión está causada por la presencia de impurezas en la sangre, que no sólo bloquean los capilares, sino que también privan al cerebro de oxígeno y glucosa (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Espinaca: La espinaca cruda, entera o en zumo, purifica la corriente sanguínea y favorece la producción de hemoglobina, favoreciendo así el suministro de sangre y oxígeno al cerebro (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): esta mezcla destruye los cristales ácidos de los riñones, mejorando así su capacidad para limpiar la sangre de esas impurezas que suelen provocar jaquecas cuando llegan al cerebro; también purifica la sangre y favorece la producción de hemoglobina, aumentando el suministro de oxígeno al cerebro; ingerir $\frac{1}{2}$ - 1 litro cuando se anuncia una jaqueca (Reid, 2005).
- c) Lecitina: un 20% del tejido cerebral está compuesto por lecitina, que cuando se toma en combinación con vitamina C produce un notable efecto rejuvenecedor sobre el cerebro; la lecitina orgánica también elimina los depósitos de colesterol inorgánico de las arterias coronarias, mejorando así el suministro de sangre oxigenada al cerebro; la lecitina líquida extraída de la soja es la variedad más recomendable (Reid, 2005).
- d) Ajo: El ajo crudo es uno de los mejores limpiadores de los vasos sanguíneos que existen en la naturaleza; tomados junto con la lecitina no sólo elimina los estados tóxicos que suelen ser causa de las jaquecas, sino que también mejora la memoria, la capacidad de aprendizaje y otras funciones mentales (Reid, 2005).

- e) Calmante peruano: poner sobre una cacerola 2 cucharaditas de semilla de cilantro, 5 clavos, 1 cucharadita de chile/ ají en polvo y 600 ml de agua; hacer que rompa el hervor. Tapar y cocer a fuego lento unos 10 minutos. Endulzar al gusto con miel y beber ½ taza cuando lo necesite. Remedio con un fuerte sabor, bloquea el dolor e induce a una maravillosa sensación de bienestar (McIntyre, 2000).
- f) Magia mediterránea: poner en una tetera con agua hirviendo, 1 cucharadita de hojas de albahaca fresca y 1 cucharada de hoja fresca de toronjil. Tapar y dejar en infusión entre 10 -15 minutos. Beba una taza cuando lo necesite. Ideal para relajar esos músculos tensos y apretados por estrés, produciendo un efecto calmante (McIntyre, 2000).
- g) Zumo de zanahoria y romero: mezcla en la licuadora 125 ml jugo de zanahoria, 125 ml jugo de apio y 3 ramitas tiernas de romero fresco; al final sazona con pimienta y beba de inmediato. Mejora la función digestiva, hepática, dilata los vasos sanguíneos ayudando a mantener una mejor circulación de sangre a la cabeza, desintoxica el organismo, relaja la tensión y estimula el funcionamiento del hígado (McIntyre, 2000).
- h) Colocar papa o pepino sobre la sien puede resultarle efectivo: realice ligeros masajes con el pepino de 5-6 minutos; luego coloque la papa partida por la mitad durante media hora, sujeta con un pañuelo (RDM, 2006).
- i) Meter los pies en agua caliente ayudará a sentirse mejor. Al bombear sangre a sus pies, aliviará la presión en los vasos sanguíneos de su cabeza. Si el dolor es realmente fuerte, agregue un poco de polvo de mostaza al agua (RDM, 2006).
- j) Para jaquecas por tensión, ponga una compresa caliente en la frente o en la nuca. El calor ayudará a relajar los músculos de esta área. O bien, coloque compresas frías en su frente (RDM, 2006).
- k) Utilice un vaporizador, agregando siete gotas de aceite de lavanda y tres de menta, luego inhale y exhale lentamente. Mientras continúa con su

relajación coloque sobre sus párpados cerrados bolsas mojadas de té de menta por cinco minutos (RDM, 2006).

- ◆ Migraña: se caracteriza por un palpitante y agudo dolor, frecuentemente acompañado por náuseas, vómito, sensibilidad a la luz o desorden visual. Aunque los doctores no están seguros de qué las causas, pero suponen una asociación con una constricción y dilatación anormal de las arterias que suministran sangre al cerebro. Existen muchos posibles detonadores, incluyendo la sensibilidad a alimentos o a los aditivos que contienen, el estrés, fluctuaciones hormonales durante el ciclo menstrual, anticonceptivos orales, dejar de tomar café, cambios de clima o de estación, luces brillantes y ciertos olores (Reid, 2005; RDM, 2006).

Tratamiento:

- a) Compre aceite de linaza procesado en frío y tome de una a dos cucharadas al día, mezclado en agua o ensaladas; es rico en ácidos grasos esenciales, que ayudan a su cuerpo a producir menos prostaglandinas que provocan inflamación, químicos parecidos a las hormonas, que pueden contraer los vasos sanguíneos (DRM, 2006).
- b) Se recomienda tomar una dosis máxima de vitamina B (riboflavina) de 40 mg al día, ayudando a prevenir las migrañas (DRM, 2006).
- c) Jengibre: muele $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre, agítelo en un vaso con agua y bébalo. Puede utilizar el mismo procedimiento, sólo caliente el agua, deje enfriar y bébalo. Contiene propiedades inflamatorias, efectivo para aliviar el dolor (DRM, 2006).
- d) Té de romero: tome una ramita de romero fresco o seco, colóquelo en una tetera con agua caliente y deje la infusión por 10 minutos, cuele y beba una taza.
- e) Un suplemento de magnesio puede ayudar, puesto que algunos estudios la gente reporto que sus síntomas fueron mejorando al tomar 200 mg de magnesio al día. Pero sí ya consume magnesio, asegúrese de tomar 500

mg de calcio a la vez, el desequilibrio de las dosis minerales puede reducir sus efectos beneficiosos. *Nota:* los dos suplementos no deben tomarse al mismo tiempo, deje para por lo menos tres horas entre uno y otro (DRM, 2006).

- f) Tome de la hierba llamada *poca fiebre* 250 mg todas las mañanas, pues tiene el poder de reducir la intensidad y frecuencia de las migrañas. Es posible que pasen varias semanas antes de que la hierba alcance su máximo poder preventivo (DRM, 2006).
- g) Magia mediterránea: poner en una tetera con agua hirviendo, 1 cucharadita de hojas de albahaca fresca y 1 cucharada de hoja fresca de toronjil. Tapar y dejar en infusión entre 10 -15 minutos. Beba una taza cuando lo necesite. Ideal para relajar esos músculos tensos y apretados por estrés, produciendo un efecto calmante (McIntyre, 2000).
- h) Zumo de zanahoria y romero: mezcla en la licuadora 125 ml jugo de zanahoria, 125 ml jugo de apio y 3 ramitas tiernas de romero fresco; al final sazona con pimienta y beba de inmediato. Mejora la función digestiva, hepática, dilata los vasos sanguíneos ayudando a mantener una mejor circulación de sangre a la cabeza, desintoxica el organismo, relaja la tensión y estimula el funcionamiento del hígado (McIntyre, 2000).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de lechuga; melaza; pacanas; germen de trigo; semillas de girasol; yemas de huevo crudas (por su lecitina y colesterol orgánico).

Alimentos por evitar: por su alto contenido en aminoácidos tiramina, evite las carnes crudas o procesadas, entre ellas se encuentra el pepperoni, salami, salchichas, huevos cocidos y embutidos; también leche pasteurizada, quesos añejos como el Cheddar; nueces, cacahuates y chocolates; así como vinos tintos; féculas refinadas, especialmente la harina blanca: azúcares refinados, especialmente los refrescos carbónicos dulces.

- Trastornos cardíacos: se deben principalmente a las impurezas que obstruyen los vasos sanguíneos: esto priva de oxígeno a los músculos y válvulas del corazón, y somete este órgano a un esfuerzo excesivo, pues debe bombear con mucha más fuerza de lo normal para impulsar la sangre por un aparato circulatorio obstruido; un corazón sano impulsa unos 13.000 o 14.000 litros de sangre cada 24 horas, pero un corazón sometido al esfuerzo de un aparato circulatorio obstruido puede tener que impulsar hasta más de 100.000 litros en 24 horas sólo para mantener la mínima circulación imprescindible evidentemente, este aumento tan considerable en el trabajo del corazón no tarda en provocar su agotamiento, seguido de enfermedad; la fuente principal de las impurezas y depósitos que originan las enfermedades cardíacas se halla en una dieta compuesta exclusivamente de alimentos desnaturalizados y cocidos (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (8 partes), apio (4 partes), perejil (2 partes) y espinaca: la mezcla más rica en potasio, que restaura rápidamente el correcto pH de la sangre, ayuda a eliminar depósitos de los vasos sanguíneos y fortalece el plasma sanguíneo, especialmente la hemoglobina; tomar $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): disuelve los cristales ácidos de los riñones, permitiéndoles purificar la sangre con mayor eficacia; esto elimina las impurezas que al acumularse pueden causar una enfermedad cardíaca; ingerir $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- c) Melaza: rica en hierro y cobre orgánicos, así como en potasio. Minerales que alcalinizan la corriente sanguínea y fortalecen el plasma, lo que a su vez beneficia a los tejidos del corazón; disolver 2 cucharaditas en agua tibia, dos veces al día (Reid, 2005).
- d) Uva: experimentos realizados en la Unión Soviética han demostrado que la «cura de la uva» (una dieta compuesta exclusivamente de $\frac{1}{2}$ a 1 $\frac{1}{2}$ kilos de

uva negra al día durante 5-7 días) ejerce un efecto tonificante sobre los músculos y válvulas del corazón; también equilibra y purifica la corriente sanguínea (Reid, 2005).

- e) Aceite de germen de trigo: mejora considerablemente el suministro de oxígeno al corazón; los mejores resultados los da en combinación con el ajo crudo; 1 cucharadita de aceite de germen de trigo y 2 a 3 dientes de ajo crudos, una o dos veces al día, después de las comidas (Reid, 2005).
- f) Pacanas crudas: constituyen la principal fuente natural de piridoxina orgánica fácilmente asimilable (vitamina B6), elemento que desempeña un papel fundamental en la asimilación de los aminoácidos obtenidos de las proteínas de los alimentos; así las pacanas crudas contribuyen la regeneración de las células afectadas en un corazón enfermo; consumir 10 a 15 pacanas o 20-30 mitades de pacana cada día (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: espinacas crudas, col, plátanos maduros, germen de trigo, lecitina, semillas de girasol, ajo crudo.

Alimentos por evitar: féculas refinadas, especialmente el pan blanco y la repostería, azúcares refinados, especialmente los refrescos carbónicos dulces (tanto en su variedad normal como en la de «dieta»); huevos cocidos, leche pasteurizada, carnes grasas cocidas, sal.

- Varices: son venas dilatadas, nudosas y tortuosa. Las venas transportan la sangre hacia el corazón en un solo sentido. A lo largo de las venas hay válvulas que impiden que la sangre circule en sentido contrario. Cuando estas válvulas se debilitan, por lo general es en las piernas, donde la sangre tiene tendencia a estancarse por la fuerza de gravedad. Esta perturbación se debe al colesterol, calcio y otros elementos inorgánicos que se depositan en las paredes de las venas, haciendo que se obstruyan y se hinchen debajo de la piel. Los principales responsables alimenticios son las féculas y azúcares refinados (RDM, 2006; Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Espinaca: La espinaca cruda desintoxica y estimula el intestino inferior, de modo que los desechos son expulsados por ahí en vez de acumularse y contaminar la sangre; fortalece y equilibra la sangre; tomada como zumo, mezcle 6 partes con 10 partes de zumo de zanahoria y beber 1 litro al día (Reid, 2005).
- b) Zumo de remolacha roja: otro poderoso purificador y fortalecedor de la sangre, el zumo de remolacha roja corrige la toxemia sanguínea que es causa de las venas varicosas; lo mejor es tomarlo mezclado a partes iguales con zumo de zanahoria de $\frac{1}{2}$ -1 litro al día; o bien tomar 250 c.c. de zumo de remolacha puro, repartidos en pequeños sorbos a lo largo del día (Reid, 2005).
- c) Ajo crudo: disuelve los depósitos de colesterol y calcio inorgánico que provocan la aparición de varices (Reid, 2005).
- d) Zumo de perejil: El zumo de perejil crudo es uno de los zumos vegetales más eficaces para mejorar el metabolismo del oxígeno, limpiar la sangre, disuelve los depósitos pegajosos de las venas y mantiene la elasticidad de los vasos sanguíneos, especialmente de los finos capilares; es demasiado fuerte para tomarlo puro, y debe mezclarse con zumo de zanahoria, 4 partes de perejil y 12 partes de zanahoria respectivamente, o con otras combinaciones tomar $\frac{1}{2}$ litro al día (Reid, 2005).
- e) Durante tres meses, tome 250 mg de castaña de Indias dos veces al día; siendo un remedio herbolario tradicional, mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos y parece que también fortalece las válvulas dentro de las venas. Después del tercer mes de tratamiento con castaña de Indias, tómela sólo una vez al día (RDM, 2006).
- f) Tome 500 mg de vitamina C con 250 mg de Flavonoides al día, no obstante, si empieza a tener diarrea, reduzca la dosis de la vitamina. Respecto a la vitamina C, ayuda al organismo a mantener tejidos conectivos fuertes que soportan las venas y las mantiene flexibles y

resistentes. Los flavonoides ayudan al organismo a aprovechar la vitamina (RDM, 2006).

- g) Jugo de ajo con aceite: en un plato mezcle 3 cucharadas de aceite de oliva, 4 ajos cortados a lo largo y jugo de medio limón, dejar macerar durante 24 horas. Luego filtre el líquido y guárdelo en un frasco en un lugar oscuro. Este jugo ayudara a eliminar dolores y molestias en las varices. Se aplica mediante masajes muy suaves sobre el miembro afectado con cuidado (Alfaro, 2013).
- h) Tónico de aceite de almendras y ciprés: mezcle en un frasco pequeño 2 cucharadas de aceite de almendras, 1 cucharada de esencia de hojas de ciprés, 1 cucharada de esencia de limón y 1 cucharada de menta, cierre y agite bien. El resultado es un tónico refrescante y nada irritativo. Para aplicarlo se extiende por la zona donde están las varices y se efectúa un masaje suave para activar la circulación (Alfaro, 2013).
- i) Recuéstese en un sofá con las piernas en posición más alta que el corazón, masaje con un poco de aceite de abajo hacia arriba y al final pase un cepillo de cerdas naturales por ambas piernas en dirección al corazón (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de lechuga, nabos, berros, uvas negras (en dieta exclusiva durante 1-5 días, según la gravedad del caso); arándanos, moras, corteza de pino, grosella negra, té verde, setas negras, melaza, lecitina.

Alimentos por evitar: leche pasteurizada, féculas refinadas, especialmente la harina blanca; azúcares refinados, huevos cocidos y carnes demasiado cocidas, grasas hidrogenadas.

Sistema Nervioso: cerebro, nervios y ojos.

- Fatiga crónica: es una señal de que las «baterías» del cuerpo se están agotando y la resistencia se halla disminuida, con lo que debe tomarse como un aviso de que la enfermedad puede atacar en cualquier momento;

su causa principal es una deficiencia crítica de enzimas activas en la dieta y una superabundancia de alimentos «muertos», elaborados y excesivamente cocidos, en combinaciones incompatibles; estas dietas, características de los tiempos actuales, mantienen a las células hambrientas de nutrientes y energía y permiten que se acumulen desechos tóxicos en los tejidos; en consecuencia, el cuerpo es incapaz de generar y dedicar energía para el trabajo o el juego; toda la energía disponible debe utilizarse para mantener las funciones vitales del organismo (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Pacanas o Nueces: la más poderosa fuente natural de piridoxina (vitamina B6) orgánica, que es esencial para todas las funciones nerviosas y desempeña un papel esencial en la utilización de los aminoácidos derivados de las proteínas consumidas; puesto que todas las funciones vitales están controladas por el sistema nervioso, las pacanas proporcionan el elemento que los nervios necesitan para transformar la «esencia» nutricional en energía funcional y para regular el organismo; comer 10-15 pacanas crudas o 20-30 mitades de pacana, es la dosis terapéutica diaria (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (10 partes), betabel (3 partes) y pepino (3 partes): esta mezcla proporciona una poderosa inyección de enzimas activas y nutrientes orgánicos, al tiempo que limpia y alcaliniza los riñones, lo cual mejora a su vez la calidad de la sangre y contribuye a aliviar la fatiga; tomar de ½ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- c) Sopa china de pollo y maíz: en una cacerola, poner a calentar 1.5 litros de caldo de pollo; agrega 330 g de maíz dulce desgranado, 2.5 cm de jengibre rallado, 300 g de pollo desmenuzado. Hacer que rompa el hervor: bajar el fuego y cocer a fuego lento unos 5 minutos. Añadir la cebolla y el aceite de sésamo; salpimentar. Cocer unos minutos más; servir con cilantro fresco (McIntyre, 2000).

- d) Yema de huevo cruda: rica fuente de lecitina orgánica, que es un importante componente del tejido cerebral y nervioso; también estimula las glándulas suprarrenales inactivas, lo cual alivia la fatiga; 2 yemas al día, batidas con zumo de zanahoria (Reid, 2005).
- e) Ginseng: busque y tome suplementos de 100 a 250 mg ginsengs tipo panax o entre 300-400 mg del ginseng silberiano, una a dos veces al día. Este remedio natural estimula el sistema nervioso y protege al cuerpo de los estragos del estrés (*alerta* no consuma este producto si sufre de hipertensión).
- f) Ginkgo: mejora el flujo de la sangre al cerebro, así usted puede sentirse más alerta y menos fatigado. Tome 15 gotas de este extracto por las mañanas.

Otros alimentos beneficiosos: espinacas crudas, levadura activa (en agua tibia, con el estómago vacío); melaza, germen de trigo, soja, lecitina.

Alimentos por evitar: los alimentos desnaturalizados, elaborados, enlatados, en conserva y cocinados deben constituir menos del 50 por ciento de la dieta diaria, a fin de curar y prevenir la fatiga crónica debida a una deficiencia nutricional.

- Hipertensión: además del estrés y otros factores psicológicos, la hipertensión está causada por la irritación de diversos centros nerviosos debido a una deficiencia nutricional, retención de desechos tóxicos y falta de elementos alcalinos orgánicos; por ejemplo, la hipertensión crónica que conduce a arrebatos de violencia se ha podido curar en muchos pacientes mediante la administración de dosis suficientes de niacina (vitamina B3); la piridoxina (vitamina B6) en forma orgánica alivia la hipertensión asociada con el estrés nervioso (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Pacanas o Nuez: como poderosa fuente de piridoxina orgánica, las pacanas se cuentan entre los mejores alimentos terapéuticos para la hipertensión y

otros trastornos nerviosos; comer 10-15 pacanas crudas enteras cada día (Reid, 2005).

- b) Levadura activa: en una taza de agua tibia y tomada con el estómago vacío proporciona una abundante dosis de las principales vitaminas B en forma orgánica; la levadura de cerveza, aunque más agradable al paladar, está técnicamente «muerta» y, por tanto, no es una fuente tan potente de elementos nutritivos; 1 paquete pequeño de levadura activa granular en una taza de agua tibia, dos veces al día (Reid, 2005).
- c) Lecitina orgánica: es el componente más fundamental del tejido cerebral y nervioso, puede tomarse como extracto líquido obtenido de la soja o en las yemas de huevo crudas (como en la fatiga) (Reid, 2005).
- d) Aceite de germen de trigo: la mejor fuente natural de vitamina E orgánica, que es esencial para una óptima función nerviosa; tomar 1 cucharadita al día después del desayuno, otra después de la cena (Reid, 2005).
- e) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): alcaliniza los riñones y la sangre, con lo que elimina el exceso de acidez que suele ser causa contribuyente de la hipertensión; también proporciona minerales orgánicos y enzimas activas que favorecen las funciones nerviosas; beber 1 litro al día (Reid, 2005).
- f) Comience su día con un tazón de avena, ya que esta ayuda a bajar los niveles de colesterol, como atestiguan algunos estudios (RDM, 2006).
- g) Tome 4 gramos de ajo fresco diariamente, el cual le ayudará a reducir la presión arterial (RDM, 2006).
- h) Tome suplementos de aceite de pescado, dos dosis diarias para fomentar una buena circulación, incrementar su ingesta de ácidos grasos en omega-3 y a reducir la hipertensión. O bien puede ingerir una cucharada sopera de aceite de linaza al día, mezclada con jugo de frutas o en el aderezo de la ensalada (RDM, 2006).
- i) Realice ejercicios de meditación de 10 a 20 minutos, esto ayudará a bajar los niveles hormonales de estrés en el cuerpo. Asimismo, tener una

mascota, ya sea el perro o el gato, acariciarla, jugar con ella y sacarla a pasear favorece considerables descensos de la presión arterial (RDM, 2006).

- j) También actividades como tejer, cuidar plantas, bailar o tocar algún instrumento puede ser tan beneficioso como la meditación (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de zanahoria, zumo de apio, melaza, germen de trigo, uvas negras, albaricoques, semillas de albaricoque (por la vitamina B); hojas de nabo.

Alimentos por evitar: vinagre (excepto el vinagre de sidra, obtenida de las manzanas); carnes cocidas, especialmente en la cena; féculas refinadas, especialmente el pan blanco y la repostería; pimienta, café y té cargados, alcohol.

- Insomnio: consiste en la dificultad para conciliar el sueño incapaz debido a tres aspectos, moverse de un lado a otro; logra dormir, pero se levanta repentinamente durante la noche o bien se despierta muy temprano y ya no puede conciliar el sueño. La causa más frecuente suele ser por conflictos emocionales como tensión nerviosa, estrés, depresión, ansiedad; aunque también puede relacionarse con problemas orgánicos que generan dolor, acidez, ronquidos y el uso inadecuado de medicamentos sedantes (Alfaro, 2013; RDM, 2006).

Tratamiento:

- a) Pacanas: 10-15 pacanas crudas enteras cada día proporcionan toda la piridoxina orgánica (vitamina B6) que el sistema nervioso necesita para su funcionamiento normal; esto contribuye a eliminar la tensión nerviosa que provoca el insomnio (Reid, 2005).
- b) Melaza: además de aportar hierro, cobre y potasio, la melaza es rica en calcio y piridoxina orgánicos, que favorecen las funciones nerviosas; el calcio orgánico es bien conocido como inductor del sueño; un vaso de leche pasteurizada no proporciona calcio orgánico al cuerpo ya que carece de la

enzima vital lactasa, necesaria para extraer el calcio de la leche: 2 cucharaditas en agua tibia, antes de acostarse (Reid, 2005).

- c) Plátanos maduros: son muy ricos en potasio, sodio y magnesio, que contribuyen a restaurar la salud y equilibrar un sistema nervioso nutricionalmente exhausto; también son ricos en aminoácido triptófano, conocido inductor del sueño (Reid, 2005).
- d) Infusión de amapolas: hierva $\frac{1}{4}$ de agua y añada 10 pétalos de amapolas, déjelo reposar durante 10-15 minutos y luego cuélelo. Tome la infusión con una cucharada de miel una hora antes de acostarse (Alfaro, 2013).
- e) Infusión de lechuga: hierva 3-4 hojas de lechuga durante 3 minutos; apague y añádale una pizca de manzanilla. Deje reposar 10 minutos, cuele y tome con un poco de miel al gusto (puede ingerirse las veces que se desee siempre y cuando no sea diabético) (Alfaro, 2013).
- f) Infusión de laurel: incluir en el agua hirviendo 3 hojas de laurel y deje reposar la mezcla durante 10 minutos. Posteriormente cuele el líquido y tómelo lentamente media hora antes de acostarse (Alfaro, 2013).
- g) Tome de $\frac{1}{2}$ a una cucharadita de tintura de valeriana o dos capsulas de la raíz, una hora antes de ir a la cama. Ayuda a conciliar el sueño de manera rápida, ya que se une a los mismos receptores en el cerebro que los tranquilizantes (RDM, 2006).
- h) Prepare una infusión de flor de la pasión, colocando una cucharadita de este té en una taza de agua hirviendo, deje la infusión entre cinco y 10 minutos, cuélela y tómela antes de dormir. La flor de la pasión se emplea como un sedante natural ligero (RDM, 2006).
- i) Coloque sobre las coyunturas de todo su cuerpo una gota de aceite esencial de jazmín, antes de ir a la cama para pasar una noche más placentera (RDM, 2006).
- j) Evite ir a la cama con el estómago muy recargado o tomar demasiado líquido, de preferencia dos horas antes de ir a dormir evite comer o tomar algún alimento. Despierte cada día a la misma hora, incluyendo los fines de

semana, logrando que su organismo se acostumbre al mismo patrón toda la semana y concilie el sueño rápidamente. Asimismo, evite las siestas por la tarde y salga a caminar por las mañanas con los rayos del sol, para indicarle a su cuerpo soñoliento que es tiempo de despertar. Si tiene ventanas en su cuarto, procure usar cortinas oscuras o bien usar un antifaz (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: lecitina; germen de trigo; pomelo; chirivías; soja; miel.

Alimentos por evitar: vinagre (excepto el vinagre de sidra, obtenida de las manzanas); carnes cocidas, especialmente en la cena; féculas refinadas, especialmente el pan blanco y la repostería; pimienta, café y té cargados, alcohol y cigarros.

- Neuralgia: dolor agudo en y alrededor de algún nervio inflamado y afectado a causa de una deficiencia nutricional y un exceso de acidez (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Lecitina: elemento básico para la alimentación y reparación de los nervios afectados (Reid, 2005).
- b) Aceite de germen de trigo: poderosa fuente de vitamina E orgánica, que es necesaria para la alimentación y restauración de los nervios y aumenta el suministro de oxígeno a los mismos; 2 cucharaditas al día, una después de desayunar y otra después de cenar, en combinación con la lecitina. Pacanas: Proporcionan piridoxina orgánica, esencial para que los nervios puedan utilizar los aminoácidos (Reid, 2005).
- c) Zumo de zanahoria y apio: Rico en sodio, magnesio y hierro orgánicos, que contribuyen a restaurar el pH de la sangre, eliminando la acidez, y a nutrir los nervios; mezcle a partes iguales e ingiera ½ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- d) Compresas de hiedra: hervir un litro de agua junto con 50 g de hiedra durante 10 minutos, colar y aplicar compresas calientes bien escurridas en

la zona dolorida. En caso de dolores muy intensos se aconseja poner las hojas hervidas entre gasas y aplicarlas como si fuera una cataplasma en la parte afectada (Alfaro, 2013).

Otros alimentos beneficiosos: espinacas crudas, perejil crudo, germen de trigo, melaza, levadura activa (en agua tibia, con el estómago vacío).

Alimentos por evitar: carnes grasas cocidas; féculas y azúcares refinados; conservantes y aditivos sintéticos; sal, pimienta y mostaza.

- Calambres: muchas veces se presentan por no calentar adecuadamente antes de un ejercicio o después de terminar, también puede suceder cuando alguna parte del cuerpo ha permanecido fría en una posición por horas. En cualquier caso, lo que provoca el calambre es el uso excesivo de un músculo, la deshidratación, el estrés, la fatiga y alteraciones de la circulación de la sangre. Pero si las pantorrillas se acalambran con mucho dolor cuando está tratando de dormir o si un musculo se tensa sin razón aparente, la raíz de la causa es una defectuosa señal química del sistema nervioso que le “dice” al músculo que se contraiga. Con frecuencia, el problema está ligado con una falta de balance de potasio y sodio (RDM, 2005; Alfaro, 2013).

Tratamiento:

- a) Coloque una franela caliente en el músculo para relajar el calambre y aumentar el flujo de sangre (RDM, 2006).
- b) Tome un largo baño caliente, preferentemente en tina, vertiendo en ella media taza de Sales Epsom, ya que estas sales contienen magnesio que promueve la relajación de los músculos (RDM, 2006).
- c) Dé un masaje en el área afectada, utilizando aceite y sobando en dirección al corazón con rapidez y fluidez, una vez que el dolor se halla ido, envolver la zona afectada con un trapo caliente, evitando que entre frío y vuelva el mismo malestar (RDM, 2006).

- d) Aceite de clavo: mezclar una cucharada de aceite de oliva y otra de clavo, masajee la zona afectada realizando círculos y ejerciendo una ligera presión. Con ello incrementa la llegada de sangre y calmará las terminales nerviosas que facilitan el dolor (Alfaro, 2013).
- e) Antes de ir a dormir tome un vaso de agua quinada; pero no lo tome en tabletas, ya que esta puede producir serios efectos colaterales, como zumbido en los oídos y visión nublada. No obstante, puede consumir 250 mg de vitamina E al día para prevenir los calambres nocturnos en las piernas, pues el consumo de la vitamina mejora el flujo de la sangre por las arterias (RDM, 2006).
- f) En este mismo sentido, pongamos atención a nuestros minerales, ya que los niveles bajos de minerales conocidos como electrolitos (que incluyen al potasio, sodio, calcio y magnesio). Por tanto, consuma menos sal, pero si cereal de grano entero como nuez, almendras, frijoles; frutas y vegetales como el plátano, naranjas y melones (RDM, 2006).
- g) Si a pesar de cambiar su dieta, sigue teniendo calambres, tome 500 mg de calcio y 500 mg de magnesio dos veces al día, aumentando hasta 1 000 mg de cada suplemento. Algunas personas que tienen calambres debido a una deficiencia de magnesio obtienen un rápido alivio con estos suplementos. No tome magnesio sin calcio, ya que trabaja en par (RDM, 2006).

Nota: si toma diuréticos para presión sanguínea alta, su frecuente necesidad de orina puede estar eliminando potasio de su organismo. El resultado es una condición llamada hipocalemia, que puede causar fatiga, dolor múscula y calambres. Pregunte a su doctor si puede cambiar a una medicación para presión alta que no sea diurética.

- Neuritis: Dolor agudo causado por la formación de cristales de ácido úrico en los músculos, que entonces presionan las terminaciones nerviosas la principal causa dietética del exceso de ácido úrico, que se encuentra en el abuso de carnes cocidas (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): poderosa mezcla alcalinizadora con afinidad específica hacia la sangre y los riñones; facilita la eliminación de ácido úrico de la sangre y los riñones; ingerir 1 litro al día (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (9 partes), apio (5 partes) y perejil (2 partes): Mezcla alcalinizadora a base de zumos crudos, con una afinidad específica con el sistema nervioso; contiene los minerales orgánicos necesarios para la restauración y mantenimiento de los nervios; tomar $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- c) Zumo de limón: crudo diluido en agua destilada tibia es un excelente alcalinizador general y disuelve las mucosidades, pero sólo cuando se toma sin azúcar; aunque ácido en su estado natural, el zumo de limón posee poderosas propiedades alcalinizadoras en el estómago y la sangre (Reid, 2005).
- d) Aceite de germen de trigo: aporta vitamina E orgánica, necesaria para la restauración y la buena conservación de los nervios; 1 cucharadita después del desayuno (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: pacanas, lecitina, zumo de pomelo (diluido en agua destilada); melaza, zumo de zanahoria y espinaca.

Alimentos por evitar: vinagre (excepto el vinagre de sidra); féculas refinadas, especialmente la harina blanca; azúcares refinados, especialmente los refrescos dulces; chocolates y caramelos; carnes y huevos cocidos.

- Trastornos oculares: la mayor parte de los trastornos oculares se deben a una insuficiente circulación y una deficiencia nutricional en los músculos del ojo y el nervio óptico; el nervio óptico es uno de los más poderosos del cuerpo, y consume hasta un 30 por ciento de la glucosa (azúcar de la sangre) disponible; cuando se agota la glucosa, todos los nervios pasan a depender del glucógeno del hígado; cualquier interrupción en el suministro

de glucógeno debida a una mala función hepática suele reflejarse en trastornos oculares; cuando se enfrentan a un problema en los ojos, los médicos chinos siempre examinan el hígado antes que nada; una corriente sanguínea contaminada también puede ser causa de graves trastornos oculares (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Semillas de girasol: son ricas en vitamina A orgánica y otros nutrientes esenciales para el ojo; el Dr. Marsh Morrison demostró que unos 50 g diarios de semillas de girasol crudas, unidas a la abstención de todas las proteínas de origen animal, remedian muchos problemas oculares en un plazo de dos semanas (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (8 partes), apio (4 partes), endibia (4 partes) y perejil (2 partes): esta mezcla aporta poderosos nutrientes a todo el aparato óptico, incluyendo nervios y músculos; las zanahorias proporcionan vitamina A orgánica en forma de caroteno, mientras que las endibias son ricas en otros nutrientes con afinidad específica hacia el ojo; tomar $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- c) Zumo de diente de león: rico en potasio, calcio, sodio, magnesio y hierro, el zumo de diente de león crudo alcaliniza el torrente sanguíneo y aporta una combinación de nutrientes orgánicos que beneficia especialmente al sistema nervioso, cuyo componente más atareado es el nervio óptico; mezcle con zumo de zanahoria a partes iguales, $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- d) Espinaca cruda: es otra buena fuente de vitamina A orgánica para el sistema óptico; también fortalece la sangre gracias a su abundancia en hierro orgánico, favoreciendo así el aporte de sangre oxigenada a los ojos (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: zanahorias, berros, albaricoques (duraznos), hojas de nabo, hígado de ternera.

Alimentos por evitar: alimentos muy fritos; féculas y azúcares refinados; pimienta, alcohol, aceite mineral (como laxante).

Aparato Reprodutor: genitales, glándulas suprarrenales, próstata, ovarios, testículos, útero, canal urogenital.

- Esterilidad: insuficiencia de espermatozoides u óvulos para lograr la fecundación durante el coito; esta insuficiencia se debe en gran parte a una deficiencia nutricional y a una excesiva retención de desechos tóxicos en el organismo, especialmente en las glándulas sexuales; también puede deberse a un colon colapsado, que produce un exceso de presión sobre la próstata, en los varones, o sobre las trompas de Falopio, en las mujeres, con lo que se impide la libre circulación de espermatozoides y óvulos; algunas parejas, estériles tras 10-15 años de matrimonio, han engendrado repentinamente un hijo después de tres a cinco ayunos de 7 días con irrigaciones colónicas diarias, seguido todo ello de una correcta terapia nutricional (Reid, 2005; RDM, 2006).

Asimismo, este padecimiento puede deberse a enfermedades de transmisión sexual, endometriosis, miomas en el útero, menstruación irregular, déficit de óvulos sanos y problemas hormonales. Algunas mujeres son estériles debido a defectos ocultos en el útero o en las trompas de Falopio. Otras experimentan ovulaciones irregulares. En los hombres, una de las varias causas de la esterilidad es la baja cantidad de espermatozoides. Éstos pueden estar deformes o ser incapaces de nadar propiamente hasta el óvulo (RDM, 2006).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): es la mejor mezcla para limpiar y alcalinizar los riñones, los órganos sexuales y las glándulas sexuales, influidos todos por la función y el estado de los riñones; ingerir 1 litro al día (Reid, 2005).

- b) Espárragos: contienen ácido aspártico, un aminoácido que neutraliza las toxinas del torrente circulatorio y las elimina a través de los riñones; son uno de los mejores diuréticos renales naturales; ligeramente cocidos al vapor, sin sal (Reid, 2005).
- c) Polen de abeja: poderoso estimulante de la producción de hormonas sexuales en hombres y mujeres; 3- 6 cápsulas al día (Reid, 2005).
- d) Yema de huevo cruda: rica en lecitina orgánica, que fortalece el esperma; 2 al día, batidas con zumo de zanahoria (Reid, 2005).
- e) Plátanos: Ricos en triptófano, un aminoácido esencial relacionado con la función nerviosa, pero igualmente esencial para la fertilidad de ambos sexos; una deficiencia crónica de triptófano a menudo es causa de esterilidad en hombres y mujeres (Reid, 2005).
- f) Aceite de germen de trigo: rico en vitamina E orgánica, esencial para la producción de espermatozoides y óvulos; 2 cucharaditas al día, una después del desayuno y otra después de la cena (Reid, 2005).

A continuación, el corporativo RDM (2005) indica algunas instrucciones específicas que se debe tomar en cuenta en la mujer y en el hombre.

Para la Mujer:

- a) Para la mujer que tiene sobre peso, necesitaría bajar de peso, puesto que la grasa corporal produce estrógenos, y demasiados estrógenos pueden perjudicar la capacidad para concebir. No obstante, una mujer con una complexión demasiado delgada o debajo de su peso, tiende a producir poca ovulación, o el útero puede ser incapaz de aceptar el implante de un ovulo fecundo. Para ello se recomienda añadir más calorías benéficas a su dieta como: proteínas magras, alimentos integrales y grasas sanas como el aceite de oliva.
- b) Ejercitarse vigorosamente puede interferir con la ovulación, lo recomendable es disminuir un poco sus rutinas.

- c) Por otra parte, tener trabajos estresantes o demandantes pueden influir para la concepción, por ello disminuya su estrés a través de masajes relajantes, baños de vapor, meditación o yoga.
- d) Procure evitar los antihistamínicos y los descongestionantes, si bien están diseñados para disminuir la cantidad de mucosa en los senos nasales, también pueden afectar la mucosa vaginal. En esta misma línea, evite el ibuprofeno y la aspirina cuando intente embarazarse, estos antiinflamatorios pueden afectar la ovulación o evitar que un ovulo fecundado se instale en las paredes del útero. Mejor utilice el paracetamol para aliviar el dolor.

Para el Hombre:

- a) Diga no al sexo y a la masturbación unos días antes de que su pareja comience a ovular, ya que el objetivo es inseminarla con la mayor cantidad de esperma; mientras más tiempo haya pasado desde su última eyaculación, mayor será esa cantidad.
- b) Tomar 30 mg de zinc al día, eleva su nivel de testosterona, aumenta la producción de esperma y le da a ésta un pequeño empujón extra. Se recomienda acompañar este mineral con 2mg de cobre para una mayor absorción de zinc.
- c) Proteja su esperma con antioxidantes, tomando 1 000 mg de vitamina C diariamente y 250 mg de vitamina E (con la comida) dos veces al día. Las dos vitaminas protegen al esperma bloqueando los radicales libres, moléculas perjudiciales de oxígeno que añadan las células del cuerpo.
Nota: en caso de que la persona esté tomando algún anticoagulante u otro medicamento de efecto similar, descarte esta recomendación o bien que el usuario lo consulte con su médico de cabecera.
- d) Estudios indican que quienes ingieren 100 mg de selenio al día durante tres meses, experimentan un incremento en la movilidad de los espermatozoides, aunque parece no aumentar el número de ellos.
- e) Si le es posible conseguir pignogenol en tiendas naturistas o en internet, tome 200 mg diarios por tres meses. El pignogenol es un extracto de la

corteza de un pino francés; potente antioxidante capaz de mejorar la salud del esperma en hombres con problemas de esterilidad. De hecho, estudios recientes descubrieron cómo hombres infértiles que tomaron esta dosis de picrogenol, incrementaron la calidad y el funcionamiento de su esperma.

- f) Pruebe una cucharada sopera diaria de aceite de linaza con la comida; pues existe evidencia de que este aceite, es buena fuente de ácidos grasos, ayuda a mantener un esperma saludable, además de reducir sus niveles de colesterol y protegerlo de enfermedades cardíacas.

Otros alimentos beneficiosos: espinaca cruda, apio, semillas de calabaza, semillas de girasol crudas y pescado crudo (sashimi).

Evite: fumar, el alcohol, las bebidas y medicinas con cafeína.

- Impotencia: trastorno de la función sexual masculina en el que no puede lograrse la erección o al menos mantenerla el tiempo necesario para completar el coito; aparte de los factores psicológicos, entre sus causas más comunes figuran la fatiga nerviosa, el agotamiento de las glándulas sexuales debido a una excesiva frecuencia de eyaculación, la insuficiente nutrición de glándulas y órganos reproductores, un exceso de toxicidad ácida. Otros factores son el alcoholismo, la depresión, ansiedad u medicamentos, en especial aquellas empleadas para hipertensión y la diabetes. Con ayunos terapéuticos e irrigaciones colónicas, seguidos luego por una correcta nutrición, se han corregido hasta los más recalcitrantes casos de impotencia (Reid, 2005; RDM, 2006).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): es uno de los más poderosos alcalinizadores y purificadores de los riñones, y contribuye a curar las lesiones del canal urogenital, vejiga, próstata, glándulas suprarrenales y otras partes directamente afectadas por un exceso de toxinas ácidas en los riñones; también proporciona los nutrientes

orgánicos esenciales para su reparación y buen funcionamiento; beber 1 litro al día (Reid, 2005).

- b) Plátanos maduros: crudos son muy ricos en potasio, triptófano y otros nutrientes que restauran el sistema nervioso, con lo que contribuyen a eliminar la impotencia; también contienen enzimas que favorecen la producción de hormonas sexuales (Reid, 2005).
- c) Semillas de calabaza: el alimento más nutritivo de la naturaleza para la glándula prostática del varón, cuyo mal funcionamiento es causa frecuente de impotencia; comer 60-90 g de semillas crudas al día (Reid, 2005).
- d) Ostras crudas: son ricas en zinc, esencial para la salud de la próstata y las funciones sexuales; también contienen enzimas activas y hormonas beneficiosas para el aparato reproductor (Reid, 2005).
- e) Aceite de germen de trigo: es una poderosa fuente de vitamina E orgánica, vital para la producción de hormonas sexuales, y ayuda también a corregir el agotamiento nervioso; tomar 1-2 cucharaditas al día, de preferencia después de las comidas (Reid, 2005).
- f) Lecitina: el esperma masculino se compone en buena parte de lecitina, por lo que ésta contribuye a aumentar la calidad y cantidad del semen, cuya deficiencia es una de las causas de la impotencia (Reid, 2005).
- g) Polen de abeja: contiene enzimas y otros elementos que estimulan la producción de hormonas sexuales; tomar 3-6 cápsulas al día (Reid, 2005).
- h) Tome durante 15 días seguidos un diente de ajo crudo al día, para facilitar la circulación de la sangre (origen de la impotencia en muchos casos). Repita los 15 días de ajo cada 2-3 meses (Alfaro, 2013).
- i) El ginko biloba, puede mejorar la circulación en los vasos sanguíneos, incluyendo el pene. Tome hasta 240 mg al día, en dos o tres dosis, notando la diferencia en cuatro o seis semanas (RDM, 2006).
- j) Pruebe tomando una dosis baja de 100 mg y poco a poco aumentarla hasta 250 mg dos veces al día de ginseng tipo panax (también conocido como coreano, asiático o chino). Se ha usado desde antaño como impulsor de la

virilidad, pues mejora el flujo sanguíneo hacia el pene e incrementa la energía. *Nota: no se recomienda para personas con hipertensión, excepto bajo supervisión médica, si sus latidos son irregulares, o si está tomando antidepresivos MAOI como el Nardil*) (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: semillas de girasol crudas, zumo de zanahoria, espinacas crudas, gambas (mejor crudas o muy ligeramente cocidas al vapor); algas (kelp), raíz de jengibre, semillas de apio, ajo crudo, zumo de remolacha, yema de huevo cruda, uvas negras y cerezas negras.

Alimentos por evitar: féculas y azúcares refinados, especialmente el pan blanco, la repostería y los refrescos dulces; carnes demasiado cocidas, especialmente las hamburguesas con pan blanco; todas las carnes y alimentos conservados con nitrato de potasio; vinagre (excepto el vinagre de sidra); café y té cargados.

- Leucorrea: excesiva formación y secreción de mucosidades en el tracto genital femenino; casi siempre es resultado directo de malos hábitos alimenticios, con la consiguiente retención de toxinas en el organismo; los alimentos desnaturalizados consumidos en combinaciones incompatibles, sin un suministro adecuado de enzimas activas, son la principal causa de este problema (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Rábano picante y zumo de limón: poderoso disolvente de mucosidades en todo el organismo; utilícese de igual manera que para el asma y otros trastornos respiratorios (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): alcaliniza los riñones y los órganos sexuales, eliminando así las mucosidades ácidas del aparato reproductor; tomar 1 litro al día (Reid, 2005).
- c) Puré de limón entero: uno de los mejores alimentos terapéuticos de la naturaleza para los órganos y glándulas sexuales femeninos, el puré de

limón entero contiene bioflavonoides activos, que poseen una afinidad específica con el útero y la vagina; disuelve las mucosidades vaginales; restaura el equilibrio del pH; regula el aparato reproductor femenino; pase un limón entero por la batidora con una taza de agua destilada y 1 cucharadita de melaza (si se desea), 1-2 veces al día (Reid, 2005).

Otros alimentos beneficiosos: zumo de pomelo (en agua destilada); puré de pomelo o naranja enteros (mismo método que para el puré de limón); vinagre de sidra (2 cucharaditas en un vaso de agua destilada, dos veces al día); zumo de zanahoria y espinaca.

Alimentos por evitar: leche y productos lácteos pasteurizados; huevos cocidos; carnes grasas, especialmente de cerdo; grasas hidrogenadas, especialmente la margarina; féculas refinadas, especialmente el pan blanco y la repostería.

- Trastornos de la menstruación: el excesivo sangrado en la menstruación, la sangre menstrual demasiado oscura, el mal olor menstrual y los ciclos menstruales irregulares suelen ser síntomas de un estado toxémico de la sangre así como de un desequilibrio endocrino, por lo general también debido a la toxemia de la sangre estos problemas suelen responder muy bien a un programa de ayuno con irrigaciones colónicas para limpiar el torrente sanguíneo y restablecer el equilibrio del sistema endocrino, siguiendo con terapia nutricional (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Zumo de hinojo (*foeniculum vulgare*): contribuye eficazmente a la producción y fortalecimiento de la sangre, con lo que ayuda a combatir los trastornos menstruales; es mejor tomarlo mezclado con zumo de zanahoria, a partes iguales, de ½ a 1 litro al día (Reid, 2005).
- b) Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): Excelente combinación para depurar y equilibrar los órganos y glándulas

sexuales, debido a su afinidad natural con los riñones, ingerir 1 litro al día (Reid, 2005).

- c) Zumo de zanahoria (10 partes) y espinaca (6 partes): esta mezcla, con afinidad específica hacia la sangre e intestino inferior, elimina el origen de la toxemia sanguínea en el colon, neutralizando así la toxemia que da lugar a los trastornos menstruales; beber $\frac{1}{2}$ - 1 litro al día (Reid, 2005).
- d) Puré de limón entero: este remedio ha dado magníficos resultados en el tratamiento de toda clase de trastornos menstruales, tales como el exceso de flujo, el mal olor, la sangre oscura, la irregularidad del ciclo y la tensión de la menopausia; el mismo uso que en la leucorrea (Reid, 2005).
- e) Melaza: fortalece y equilibra la sangre, especialmente la hemoglobina; tomar 2 cucharaditas en agua tibia, dos veces al día (Reid, 2005).
- f) Menstruación dolorosa: ponemos una cucharada de calaguala en un $\frac{1}{4}$ litro de agua y lo dejamos hervir durante 5 minutos. Al retirar del fuego añadimos dos hojas de hierba luisa y lo dejamos reposar tapado toda la noche. Por la mañana lo colamos y lo tomamos en ayunas durante 9 días seguidos antes de la menstruación. Mientras dure el tratamiento, cada día antes de acostarse hacer un baño de asiento caliente con manzanilla y artemisa (Alfaro, 2013).
- g) Menstruación irregular: hacer una infusión con dos hojitas de hierba luisa, 2 de artemisa. Dejar reposar tapado 5 minutos, colar y endulzar con una cucharada de miel de azahar. Tomar dos meses seguidos cada mañana en ayunas. Hasta resolver el problema, cada día antes de acostarse hacer un baño de asiento caliente con manzanilla y artemisa (Alfaro, 2013).

Otros alimentos beneficiosos: puré de naranja o pomelo entero; algas (kelp); zumo de remolacha; uvas negras (único alimento durante 1-3 días); aceite de germen de trigo.

Alimentos por evitar: leche pasteurizada; huevos cocidos; carnes grasas, especialmente de cerdo; grasas hidrogenadas; féculas y azúcares refinados.

- Menopausia. En esta etapa en la mujer se producen numerosos cambios como consecuencia del descenso de las hormonas sexuales femeninas por excelencia, los estrógenos. Se dice que una mujer ha pasado a esta etapa, cuando no ha tenido menstruación por un año y presenta fluctuaciones hormonales muy incómodas como son: los bochornos, sudoración nocturna, resequeidad vaginal, cambios de humor, problemas de sueño, irritabilidad, alteraciones del apetito, pérdida de la densidad de los huesos y periodos de ligereza o muy pesados (RDM, 2006; Alfaro, 2013).

Tratamiento:

- a) Limonada de apio y perejil: corte el limón en cuatro trozos y póngalo a hervir junto con dos ramitas de apio y un ramillete de perejil en dos litros de agua. Déjelo consumir hasta la mitad, cuele el líquido restante y tómelo a lo largo del día, siempre fuera de las comidas (Alfaro, 2013).
- b) Comer soya facilita los síntomas de la menopausia, además de que es rica en fitoestrógenos, es por ello que se recomienda su consumo diario de 200 mg (RDM, 2006).
- c) Para ayudar a controlar los bochornos y la sudoración nocturna, tome 1 ml de *cimifuga racemosa* en forma de tintura de dos a cuatro veces al día durante seis semanas, posteriormente descanse cuatro semanas antes de volver a tomarlo. Investigaciones han demostrado que la planta ayuda a controlar los bochornos mediante disminuciones de los niveles sanguíneos de la hormona luteinizante, que dilata los vasos y envía calor a la piel (RDM, 2006).
- d) Para eliminar el sudor nocturno, tome de 3 a 15 gotas de *tintura de Salvia*, pues esta contiene cualidades astringentes que pueden ayudar a secar la sudoración anormal durante el día (RDM, 2006).
- e) El *chasteberryo árbol castaño* se ha usado durante 2 000 años por las mujeres, el cual ayuda a restaurar los niveles de progesterona, combatir el sangrado abundante que experimentan algunas mujeres durante la perimenopausia, también ayudan con otros síntomas incluyendo los

bochornos y la depresión. Tomar dos capsulas de 250 mg en la mañana y en la tarde con agua; o tome 30 gotas de tintura en un poco de agua fría. Sea paciente los efectos se pueden notar después de tres meses (RDM, 2006).

- f) Realice ejercicios aeróbicos, elija alimentos frescos y ligeros por la noche, tome duchas de 20 min con agua tibia por la mañana, evite el alcohol, el café, bebidas muy calientes y alimentos con especias (RDM, 2006).
 - g) Tome un complemento diario de 600 mg de calcio, 300 mg de magnesio y 10 mcg de vitamina D (RDM, 2006).
 - h) Para la resequedad vaginal puede usar lubricantes a base de agua, como Gelatina K-Y o bien Benzal ProHtrate este es un vio-adherente, que se pega en las paredes vaginales y por lo tanto te mantiene lubricada todo el día.
- Trastornos de la próstata. Este problema cada vez más frecuente responde a cuatro causas principales: 1) deficiencia nutricional; 2) excesiva toxicidad; 3) excesivas eyaculaciones, 4) presión del colon colapsado y 5) el paso de la edad. La prostatitis puede provocar impotencia rápidamente y hacer que la micción resulte difícil, dolorosa y a la larga imposible, siendo entonces necesario extirpar quirúrgicamente la próstata, cosa que en el hombre equivale virtualmente a una castración por lo que a potencia sexual se refiere; las irrigaciones colónicas son muy beneficiosas en aquellos casos provocados por un exceso de toxinas y/o un colon colapsado (Reid, 2005).

Tratamiento:

- a) Semillas de calabaza: hace siglos que las semillas de calabaza crudas se conocen en Oriente y Occidente como el mejor alimento terapéutico para la próstata; son muy ricas en ácidos grasos insaturados, hierro orgánico y ácido pangámico (vitamina B15), elementos todos ellos esenciales para la función prostática; 60-90 g de semillas crudas al día (Reid, 2005). O bien un

- vaso de té de estas semillas 3 veces al día o cuando sienta dolor (Alfaro, 2013).
- b) Aceite de germen de trigo: contiene vitamina E orgánica, esencial para la salud de la próstata; 2 cucharaditas al día, una después del desayuno y otra después de la cena (Reid, 2005).
 - c) Levadura: la levadura activa contiene abundantes suministros de casi todas las vitaminas B en forma orgánica, que contribuyen considerablemente a restaurar la salud de la próstata; 1 paquete de levadura activa granulada en una taza de agua tibia, con el estómago vacío, dos veces al día (Reid, 2005).
 - d) Zumo de zanahoria (8partes), espárrago (4 partes) y lechuga (4 partes): Esta mezcla desintoxica y alcaliniza los riñones y todo el tracto urogenital, que pasa directamente por la próstata; tomar ½ - 1 litro al día (Reid, 2005).
 - e) Zumo de limón: el zumo de dos limones en unos 180 c.c. de agua destilada tibia, tomado a intervalos de 3-4 horas durante 24-36 horas con exclusión de cualquier otro alimento o bebida, presenta poderosos efectos alcalinizadores y depuradores del tracto urogenital, próstata y órganos sexuales relacionados (Reid, 2005).
 - f) Zumo de remolacha roja: un vaso de 250 c.c. consumidos a lo largo del día, en dosis de 2-3 cucharaditas por vez con exclusión de cualquier otro alimento, desintoxica y alcaliniza la próstata debido a su afinidad con los riñones y tracto urogenital (Reid, 2005).
 - g) Dos veces al día, mezcle en su comida una cucharada sopera de aceite de linaza, siendo una fuente rica de ácidos grasos en Omega-3, los cuales ayudan a reducir la inflamación de la glándula prostática, limitando la concentración de la hormona prostaglandina (RDM, 2006).
 - h) Tome 160 mg de serenoa en capsulas dos veces al día. Busque el extracto con 85 o 90% de ácidos grasos y esterol. Este suplemento, que contiene extractos de las bayas de la serenoa, parece bloquear la acción de la

hormona responsable de estimular el crecimiento de la glándula prostática y disminuye la inflamación (RDM, 2006).

- i) Busque suplementos con extracto de raíz de ortiga seca y tome 250 mg dos veces al día. La raíz ayuda a hundir la próstata y, cuando se toma con serenoa o pigeum, parece que funciona mejor (RDM, 2006).

Otros alimentos beneficiosos: lecitina, avellanas, semillas de girasol, zumo de pomelo (en agua destilada); uvas negras (dieta exclusiva durante 1-3 días); polen de abeja, soja, zumo de zanahoria.

Alimentos por evitar: leche y productos lácteos pasteurizados; carnes cocidas, especialmente de cerdo; féculas refinadas, especialmente la harina blanca; todos los alimentos con aditivos y conservadores artificiales; limitar la cantidad de bebidas con cafeína, así como el alcohol.

Cáncer, Sida y Herpes

Cáncer: según la medicina tradicional china y los estudios occidentales más avanzados, el cáncer se presenta cuando una masa de células de algún tejido se vuelve tan tóxica y tan desprovista de alimentos orgánicos que ya no puede respirar correctamente, es decir, no puede eliminar sus desechos y absorber nutrientes. Por esta razón, dichas células literalmente “fermentan” en sus propias toxinas, sufren una mutación y se convierten en un tumor canceroso. Esta condición puede deberse a diversos factores: su causa principal es una mala alimentación crónica, con exceso de carnes y huevos cocidos, féculas y azúcares refinados, e insuficiencia de alimentos crudos, enzimas y nutrientes orgánicos. Una deficiente circulación de la esencia y la energía debida a la falta de ejercicio y a la respiración superficial es otro factor contribuyente. La tensión crónica y la depresión también juegan su papel, pues contaminan el torrente sanguíneo con los subproductos tóxicos de la adrenalina y otras reacciones de “combate o huida” (Reid, 2005).

En esta misma sintonía, Alfaro (2013) señala que la mayor parte de los cánceres se debe al crecimiento aberrante, exagerado y desproporcionado de una célula de nuestro organismo que se ve favorecido por factores tan diversos como los genes (herencia genética de nuestros padres), tabaco, alcohol, residuos celulares que se almacenan, efecto de los rayos solares, etc. en muchos casos, la degeneración celular está relacionada con la presencia de abundante “basura celular” alrededor de nuestros tejidos. Cada día nuestras células, como nuestras casas, producen residuos que hay que eliminar (son los llamados radicales libres). Si no se eliminan, oxidan las células y las destruyen (acelerando el envejecimiento) o las alteran, facilitando el cáncer. Por eso se necesita proporcionar a nuestro cuerpo de antioxidantes, sustancias capaces de eliminar la basura celular, los radicales libres.

Por tanto, la primera y principal medida terapéutica que señala Reid (2005) es la desintoxicación, con una serie de ayunos de 7-10 días acompañados de irrigaciones colónicas diarias. A continuación, está indicada una dieta de fruta cruda y zumos vegetales. Los ejercicios respiratorios resultan sumamente beneficiosos para los pacientes de cáncer, juntamente con la desintoxicación y una correcta nutrición orgánica, pues hacen circular los nutrientes hasta las células e impregnan todos los tejidos con un abundante suministro de Qi.

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria: seguramente sea éste el mejor zumo vegetal para desintoxicar los tejidos. También contribuye a alcalinizar el torrente circulatorio, que en los casos de toxemia está siempre muy acidificado. El zumo de zanahorias crudas aporta a las células afectadas abundantes suministros de vitaminas, minerales y enzimas fácilmente asimilables, dándoles el combustible que necesitan para desprenderse de los desechos tóxicos y reconstruir las células. Jay Kordish, de 75 años de edad, que actualmente se dedica a divulgar las dietas de zumos crudos en los Estados Unidos, se curó a los 25 años de un cáncer de la vejiga mediante

una mezcla de zumo natural de zanahoria y de manzana, tomando un vaso por hora 13 veces al día bajo la supervisión del gran terapeuta nutricional Dr. Max Gersen. Beba diariamente al menos $\frac{1}{2}$ - 2 litros de zumo de zanahoria recién exprimido, combinándolo con ejercicios de respiración y otros, durante tanto tiempo como sea necesaria la terapia (Reid, 2005).

- b) Uva cruda: especialmente la negra, tiene fama de ser una excelente terapia para el cáncer cuando se consume como dieta exclusiva durante períodos prolongados. En Rusia existen sanatorios enteros completamente dedicados a este tratamiento. La uva desintoxica todos los tejidos y órganos y restaura la integridad orgánica de las células afectadas. En 1952, la sudafricana Johanna Brandt se curó ella misma de un cáncer mediante una dieta exclusiva de uvas, y escribió luego un libro al respecto titulado “La cura de la uva”. Ella recomienda 1-2 kilos de uva negra al día, durante una semana, un mes o más, masticando también los hollejos y las semillas (Reid, 2005).
- c) Zumo de col: el zumo fresco de coles crudas ha demostrado su eficacia en la curación de úlceras graves de estómago, duodeno e intestinos. Por lo mismo, constituye una buena terapia para los cánceres del estómago y del tracto intestinal. La col cruda contiene una elevada concentración de cloro y azufre orgánicos, que limpian las membranas mucosas del estómago y los intestinos, donde suelen formarse los tejidos cancerosos. En general, se recomienda tomar el zumo de col combinado con zumo de zanahoria, 125 c.c. de zumo de col por 250 c.c. de zumo de zanahoria, 3 veces al día (Reid, 2005).
- d) Zumo de remolacha cruda: el zumo de remolacha es sumamente beneficioso, pues desintoxica el hígado y purifica la sangre. En los casos de cáncer, por consiguiente, purifica la corriente sanguínea de forma que la sangre puede realizar su tarea de desintoxicar el cuerpo y transportar nutrientes a las células. La desintoxicación del hígado favorece la limpieza de la sangre, que es filtrada por dicho órgano. También está indicado para

los cánceres de hígado. 250 c.c. de zumo de remolacha puro, dos veces al día, o 200 c.c. de remolacha por 200 c.c. de zanahoria, tres veces al día. Las tabletas y cristales secos de extracto de zumo de remolacha también son muy eficaces (Reid, 2005).

- e) Calabaza de castilla: contiene una serie de sustancias que se comportan como potentes antioxidantes, en particular la vitamina C (como la naranja) y los llamados betacarotenos, precursores de la vitamina A, que son los responsables del color naranja de la calabaza y que también son muy importantes como elementos que eliminan la basura que diariamente generan nuestras células. Utilice un par de veces el fruto de la calabaza elaborado en diferentes formas, ya sea cruda acompañando a ensaladas, licuados, cremas, zumos o bien ligeramente cocida en formas de sopa (Alfaro, 2013).

Alimentos por evitar: todos los productos animales, especialmente las proteínas y las grasas, es decir, nada de carne cocida, ni grasas, huevos, leche, etc.; todas las féculas y azúcares refinados; hidratos de carbono; aceites. Coma solamente fruta y verduras frescas en crudo, zumos y extractos.

Sida: la define Reid (2005) como una enfermedad del sistema inmunológico que se conoce desde hace relativamente muy poco tiempo, de modo que aún no existe ninguna cura específica que haya podido demostrar su efectividad. La terapia a base de zumos que se recomienda a continuación no pretende presentarse como un remedio, sino más bien como un complemento muy eficaz para cualquier otra terapia que se esté siguiendo. Puesto que el SIDA ataca directamente el sistema inmunológico, parece lógico tonificar este sistema como parte básica de la terapia. La tonificación del sistema inmunológico requiere una doble aproximación: por una parte, eliminar del organismo aquellas toxinas que perjudican la inmunidad y la resistencia; por otra, ingerir nutrientes orgánicos que restauren y fortalezcan el sistema inmunológico. El ayuno es, con mucho, el método más eficaz para eliminar desechos patógenos del cuerpo, y la fruta fresca y los zumos vegetales

crudos son, con mucho, la más poderosa fuente de nutrientes orgánicos para la reparación del organismo.

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria: Siendo el mejor zumo vegetal para desintoxicar el organismo en general y reparar los tejidos dañados, el zumo de zanahoria constituye un excelente suplemento para la dieta de los enfermos de SIDA. Además, posee una afinidad específica con las glándulas suprarrenales, que en virtud de sus secreciones hormonales refuerzan todo el sistema inmunológico y contribuyen a regular el sistema endocrino. También desintoxica el hígado, responsable de filtrar y nutrir la sangre. Y es la sangre la que transporta los factores inmunológicos a los diversos tejidos del cuerpo. Se recomienda un mínimo de 172-2 litros diarios de zumo de zanahoria recién hecho (Reid, 2005).
- b) Zumo de remolacha: Posee notables propiedades desintoxicantes, especialmente en el hígado, corriente sanguínea y riñones, debido a su elevado contenido de cloro orgánico. Es rico en potasio, que equilibra el metabolismo. Su contenido de hierro orgánico ayuda a fortalecer la sangre, enriqueciendo los glóbulos rojos que por medio de su hemoglobina llevan el oxígeno a los tejidos. Tomar unos 250 c.c. dos veces al día, a ser posible con el estómago vacío, o mezclar 250 c.c. con 250 c.c. de zumo de zanahoria y tomar dos veces al día (Reid, 2005).
- c) Uva: La uva negra al natural, consumida como dieta exclusiva durante períodos de hasta un mes, constituye un remedio tan eficaz para numerosas enfermedades graves que bien vale la pena probar esta terapia para casos de SIDA. En múltiples ocasiones se han curado cánceres «incurables» por medio de esta terapia, correctamente administrada. Puesto que la práctica médica convencional también considera el SIDA como «incurable», cabe la posibilidad de que la terapia a base de uva sea eficaz, aunque no existe ningún estudio que lo demuestre. La terapia

habitual consiste en 1-2 kilos de uva al día, durante períodos de hasta un mes por vez (Reid, 2005).

- d) Ajo: El ajo crudo, comido o en zumo, es uno de los antibióticos naturales más eficaces que existen. Está demostrado que elimina muchos gérmenes resistentes a la penicilina. También elimina los parásitos intestinales. Entre los numerosos síntomas del SIDA figura una amplia gama de infecciones debidas a la ausencia de factores inmunológicos en el organismo. Dosis diarias de ajo crudo o zumo de ajo contribuyen a proteger el cuerpo de toda clase de gérmenes y parásitos, a los que los enfermos de SIDA son especialmente vulnerables. Esto evita que se inicien infecciones graves mientras se sigue alguna otra terapia contra el propio virus del SIDA. Adviértase que el ajo debe estar fresco y crudo. Los extractos refinados inodoros no contienen las enzimas activas responsables de sus beneficios terapéuticos. Unos 6-12 dientes de ajo al día, machacados y conservados en cápsulas de gelatina para tragar, o bien el zumo correspondiente. Es mejor tomarlo en dos dosis separadas para asegurar una absorción constante a lo largo del día (Reid, 2005).

Alimentos por evitar: Elimine todas las carnes y huevos cocidos, así como la leche y productos lácteos pasteurizados, a fin de evitar la putrefacción de proteínas en el organismo, lo cual perjudica al sistema inmunológico; todas las féculas y azúcares refinados; alimentos fritos; aditivos y conservantes artificiales.

Herpes: es una enfermedad de transmisión sexual que ataca el sistema nervioso y en sus fases activas se manifiesta en forma de lesiones y erupciones supurantes en la piel, por lo general en la zona de boca y genitales o en sus alrededores. Sólo es contagioso durante sus fases activas, pero relativamente inocuo cuando se halla latente. Su relación con el sistema nervioso explica la tendencia que muestra a volverse activo y producir erupciones cuando el enfermo se halla «nervioso» debido a la tensión. Se han producido diversas drogas para eliminar el herpes, pero hasta el momento no existe ninguna cura permanente. La terapia de zumos

que se recomienda a continuación contribuye a eliminar los síntomas activos y ayuda al cuerpo a combatir la infección, pero no pretende ser ninguna cura.

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria: En tanto que desintoxicante general y fuente de nutrientes orgánicos, el zumo de zanahoria fresco es un buen suplemento alimenticio para los enfermos de herpes. Al depurar el cuerpo de sustancias patógenas, el zumo de zanahoria reduce la gravedad de las erupciones cutáneas cuando la enfermedad se vuelve activa. Tome al menos 1 1/2 litros al día con el estómago vacío, a ser posible en 2 o 3 dosis (Reid, 2005).
- b) Pacanas: Ricas en piridoxina, se cuentan entre los mejores alimentos terapéuticos para el sistema nervioso. El consumo diario de pacanas crudas ayuda a equilibrar las funciones del sistema nervioso y, por tanto, reduce los síntomas de tensión nerviosa, uno de los principales factores que activan el herpes. Se recomienda uno o dos puñados de pacanas crudas, para consumirlas a lo largo del día (Reid, 2005).
- c) Aceite de germen de trigo: Rico en vitamina E, el aceite de germen de trigo resulta casi siempre beneficioso para los pacientes con afecciones nerviosas. Contiene también inositol, que mejora el metabolismo de las grasas y alivia, por tanto, el esfuerzo excretor de la piel. Cuando se presentan las lesiones, el aceite de germen de trigo puede aplicarse externamente para favorecer su pronta curación. 1 cucharadita por la mañana y por la noche (Reid, 2005).
- d) Vinagre de sidra: Rico en potasio orgánico, el vinagre de sidra mejora el funcionamiento del metabolismo, lo que a su vez repercute en todo el organismo, previniendo así que el herpes latente pase a ser activo. Cuando aparecen llagas y erupciones, el vinagre de sidra (derivado de las manzanas) puede aplicarse directamente sobre la piel para desinfectarla y favorecer una rápida curación. Este tratamiento debe combinarse con su

uso interno, 2-3 cucharaditas en un vaso de 250 c.c. de agua destilada, 2-3 veces al día (Reid, 2005).

Alimentos por evitar. Carnes demasiado cocidas; huevos cocidos; leche pasteurizada; féculas y azúcares refinados; fritos; café, alcohol, refrescos dulces; aditivos artificiales.

Tratamientos para el alma y el espíritu

- **Ansiedad:** es una reacción a una amenaza, peligro indefinidos o desconocidos; se puede manifestar a través de síntomas como sudor, estómago revuelto, pulso acelerado, temblor, irritabilidad, falta de concentración, respiración entrecortada, y pensamientos o conductas indeseados (McIntyre, 2000).

Tratamiento:

- a) Baño caliente agregando un poco de aceite de lavanda (o flores secas de lavanda) a la bañera y remojarse para contentar el corazón (RDM, 2006).
- b) Realizar ejercicios de respiración ventral, lentos y profundos, donde en cada inhalación se contenga cuatro o cinco segundos el aire para después exhalar, así sucesivamente hasta sentirse calmado (RDM, 2006).
- c) Para conciliar el sueño a causa de su ansiedad, añada dos cucharaditas de lúpulo seco en una taza de agua muy caliente, y beba diariamente hasta tres tazas de este té (RDM, 2006).
- d) También puede preparar un té a base de flores, flor de naranjo (amargo) de Sevilla, de lavanda o de árbol de lima; consumiendo cualquiera de los tres por la noche, antes de ir a dormir para tener una noche de verdadero descanso (RDM, 2006).
- e) Realiza 30 minutos de ejercicio o caminata, pues esto estimula la secreción de endorfinas, que bloquean el dolor y mejoran el humor (RDM, 2006).

- f) La valeriana contiene ingredientes activos que se unen a los mismos receptores en el cerebro, que resultan afectados por el diazepam, un fármaco que combate la ansiedad, mejor conocido como Valium. Tome 250 mg de valeriana dos veces al día y 500mg por la noche (RDM, 2006).
- g) Asimismo, consumir multi-vitaminas del complejo B, reduce naturalmente el estrés, pues el cuerpo necesita de esta vitamina para poder elaborar serotonina, y al no contar el cuerpo con esta vitamina puede contribuir a la ansiedad (RDM, 2006).
- h) Infusión refrescante, deliciosa, relajante para la mente y el cuerpo, excelente para calmar la ansiedad y los síntomas relacionados con el estrés, como dolor de cabeza, insomnio y palpitaciones. Para ello pon a hervir 2 cucharaditas de flores de espliego, 2 cucharaditas de hojas de toronjil en una tetera o recipiente. Tapa y deja en infusión entre 10 y 15 minutos. Posteriormente beba una taza tres veces por día o más si es necesario, puede endulzar su bebida con un poco de miel (McIntyre, 2000).
- **Mente perturbada:** se trata de una persona que está preocupada por el futuro o bien aturdida por el pasado, haciendo que este constantemente en sus pensamientos e ideas, en vez de disfrutar el aquí y el ahora, dificultando su capacidad para relajarse y reflexionar (McIntyre, 2000).

Tratamiento:

- a) Zumo de un plátano con 250 ml de leche, una cucharadita de miel, una pizca de nuez moscada y 4 cubitos de hielos, mézclalo todo en la licuadora y beba al instante. Este batido suave, cremoso y reconfortante por su alto contenido de almidón y sus cualidades nutritivas, ayudan a aplacar la inquietud debido a exceso de trabajo o estrés (McIntyre, 2000).
- b) Sopa griega de lechuga, es ideal para tranquilizarse en esos días de mucho nerviosismo, desacelerar la mente y a estimular la circulación de sangre a la cabeza, aclarando las ideas. En una cazuela caliente aceite de oliva y saltea a fuego lento una cebolla en rodajas, 2 papas peladas en cubos y un

diente de ajo por 5 min. Después agrega una lechuga grande picada, 900 ml de caldo de verduras o pollo, sal y pimienta. Hacer que rompa el hervor, tapar y cocer a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Dejar que la sopa se enfríe para molerla en la licuadora, agregar 3 cucharadas de yogur natural, revolver y dejar en el refrigerador entre 3 y 4 horas. Servir con hojas de menta frescas (McIntyre, 2000).

- c) Delicioso zumo dulce que nutre, fortalece y estabiliza los nervios, contribuyendo a mejorar la memoria y concentración. En una licuadora agrega 1 cucharada de almendras molidas, 100 g de dátiles sin hueso o ciruela pasa, 350 ml de agua o leche de arroz y una cucharadita de jengibre molido, muele hasta obtener una mezcla homogénea (McIntyre, 2000).
- Aliviar el estrés: es una acumulación de tensión excesivo que presenta la persona, empujando al sistema endocrino a disparar los niveles de ciertas hormonas capaces de debilitar las defensas, dañar el corazón y los vasos sanguíneos, e incrementar la posibilidad de pescar un resfriado y otras enfermedades. También puede afectar la mente provocando en la gente irritabilidad, violencia, poca concentración, agotamiento, dificultad para dormir, malestares estomacales y jaquecas (McIntyre, 2000; RDM, 2006).

Tratamiento:

- a) Licuado de plátano y leche de coco: la mezcla de estos dos resulta ser altamente nutritivos, ricos en vitaminas B, calcio, magnesio, hierro y potasio. Fortaleciendo e incluso ayudando al rejuvenecimiento y por sus efectos calmantes a aliviar el estrés. En la licuadora coloque 3 plátanos, 250 ml de leche de coco (se prepara moliendo el agua de coco con su carnita) y un poco de canela molida. Mezclar hasta que quede homogéneo, servir espolvoreando un poco de canela (McIntyre, 2000).
- b) Sopa de aguacate: coloca en la licuadora 3 aguacates junto con el jugo de un limón y medio, muele hasta obtener una consistencia homogénea. Posteriormente agrega en la licuadora 6 cebollas cambray, 3 dientes de

ajos pelados, 250 ml de crema o yogur natural, 1 o 2.5 cm de raíz fresca de jengibre y vuelve a moler. Ahora puedes colocarlo en un recipiente con tapa, agregando sal, pimienta y meterlo al refrigerador por 1 hora. En caso de que te haya quedado espeso, agrega un poco de agua o jugo de limón y sírvelo con un poco de perejil (McIntyre, 2000).

- c) Ginseng: tomar entre 100 y 250 mg dos veces al día, comenzando con la dosis más baja y aumentándola gradualmente. Los expertos recomiendan descansar una semana de dos o tres tratamientos. Esta raíz es apreciada por su capacidad para proteger al cuerpo del estrés, balanceando la generación de hormonas de estrés y fortaleciendo los órganos que la producen (glándula pituitaria, hipotálamo y glándulas suprarrenales) (RDM, 2006).
- d) Baño de manzanilla, lavanda y valeriana: envuelva las hierbas en un trozo de estopilla y manténgalo bajo el grifo de agua caliente mientras se llena la tina, posteriormente introdúzcase por unos 30 minutos (RDM, 2006).
- e) Meditar: esta clínicamente comprobado que relajarse de esta manera puede hacerle corto circuito al estrés. Para ello siéntese cómodamente donde no sea molestado y cierre los ojos. Luego escoja una palabra o frase en la cual enfocarse (por ejemplo, "Me siento bien"). Mientras se concentra en su respiración, repita la frase cuando exhale. Si otros pensamientos lo distraen, apártelos de su mente y vuelva a su palabra o frase. Continúe entre 10 y 20 minutos, practicándolo una vez al día (RDM, 2006).
- f) Caminar o hacer ejercicio: por lo menos 20 minutos al día, tres veces a la semana. El ejercicio dispara sustancias químicas positivas al cerebro llamadas endorfinas, las cuales levanta su ánimo y le hace sentir menos ansiedad (RDM, 2006).
- g) Pasatiempos relajantes: realice alguna actividad que le ayude a relajarse como practicar jardinería, armar rompecabezas, leer o cualquier otra distracción que le agrade (RDM, 2006).

Curar las emociones: se puede lograr gracias a la bondad que nos regalan las flores, hoy en día existe una técnica curativa llamada flores de bach, en las que se eligen algunas flores específicas para lo que la persona indica en esos momentos. Asimismo, se pueden preparar, como a continuación notaremos, utilizando flores frescas para algunos remedios (McIntyre, 2000).

Tratamiento:

- a) Tónico de hisopo: ayuda a aliviar la ansiedad, los nervios, la tensión, el agotamiento, la depresión y sobre todo el sentimiento de culpa (McIntyre, 2000).
- b) Almíbar hindú de rosas: toma en cuenta este remedio, en caso de sentirse ansioso, deprimido, enfadado, solitario y molesto; ya que este nos proporciona dulzura, alegría al corazón, edificación y restauración. Para preparar el almíbar de rosas, recoge los pétalos de alguna de ellas, pésalos y colócalos en un bol de vidrio con igual peso de azúcar, machaca los pétalos y el azúcar, tapa y deja en reposo toda la noche. Colar con un chino fino, pásalo a un frasco de vidrio y guarda en el refrigerador (el almíbar se puede guardar un mes). Añadir a una cucharada de almíbar a una taza de leche de coco y revolver. Agregar hielo y diluir con un poco de agua, si es necesario (McIntyre, 2000).
- c) Infusión inglesa: es efectivo para curar los dolores de una separación y las penas de un corazón herido, además alivia los dolores emocionales, aplacar la ira y calmar la tensión acumulada por problemas interiores, que de otro modo podrían contribuir a provocar insomnio y una enfermedad relacionada con el estrés. A continuación, necesitaras: agrega $\frac{1}{2}$ cucharadita de flores de pensamiento y de flores de manzanilla en una tetera con agua hirviendo. Tapa y deja en infusión entre 10 o 15 minutos antes de servir. Endulza con miel si lo deseas (McIntyre, 2000).
- d) Copa frutal: contribuye a aliviar el dolor emocional, ejerciendo un efecto relajante, dispersando la pena y la tristeza, apaliando así el dolor de un corazón agobiado, lastimado o entristecido. Por lo que este zumo hará

elevant el espíritu, equilibrar las emociones, transmitir fuerza y valor interior. Sólo se necesita 600 ml de zumo de manzana o pera, el cual se pondrá a hervir, apaga y agrega una cucharadita de flores de borraja y hojas de toronjil. Tapa y deja que se enfríe. Colar a una jarra y decora con unas hojas de borraja y unas hojas de toronjil, sirve con hielos si lo deseas (McIntyre, 2000).

- Depresión: es una situación de bajo estado de ánimo que solemos sufrir, suele ligarse a una combinación de factores médicos, genéticos, emocionales y ambientales, donde la persona generalmente presenta síntomas que incluyen pérdida de la capacidad de comunicación, falta de apetito (a veces se come más), insomnio o alteraciones a la hora de dormir, falta de ilusión, pérdida de interés por cosas nuevas, cambios bruscos de humor, irritabilidad y una sensación de congoja o angustia (RDM, 2006; Alfaro, 2013).

Tratamiento:

- a) Realizar 20 minutos de ejercicio aeróbico tres veces a la semana, por ejemplo: puede salir a caminar, levantar pesas, brincar la cuerda, andar en bicicleta o cualquier otra actividad que elija. Puesto que numerosos estudios confirman, que hacer ejercicio eleva el estado de ánimo (RDM, 2006).
- b) Comer pescado, atún fresco y salmón tres veces a la semana, proporción ácido graso, omega 3, esencial para un funcionamiento normal del cerebro y la producción de serotonina (RDM, 2006).
- c) Infusión de toronjil: este remedio es maravilloso para los nervios, como también para calmar la tensión y la ansiedad. Poner 25 g de toronjil en una tetera y verter 600 ml de agua hirviendo. Tapar y dejar en infusión entre 10 y 15 minutos. Beber, caliente o frío, hasta cuatro veces por día (McIntyre, 2000).

- d) Inspiración de algarroba: este fruto evoca el sol del Mediterráneo para iluminar un día gris, por sus propiedades dulces y energizantes, hace con la leche una bebida reconfortante y tranquilizadora. Agregar una cucharada de leche de soya al polvo de algarroba (cuatro cucharaditas), revuelve hasta obtener una pasta homogénea. Calienta 600 ml de leche en una cacerola, añade las cinco vainas de cardamomo, tapar y cocer casi hasta el punto de ebullición, entre 20 y 30 minutos. Colar la leche, volver a poner en la cacerola y agregar la pasta de algarroba. Revolver y calentar a fuego lento 2 minutos. Retirar del fuego, dejar entibiar y endulzar con un poco de miel la porción que va a tomar (McIntyre, 2000).
- e) Infusión para el estado de ánimo: este es originario de la india, empleando el cardamomo en la medicina ayurvédica para levantar el espíritu, disipar el frío y la depresión, recuperar la fuerza y vitalidad, e inducir a la tranquilidad de mente y la meditación. Coloca en una cacerola 600 ml de agua, 4 granos de pimienta negra, 4 vainas de cardamomo, 1 rama de canela, 4 clavos y unas rodajas de raíz fresca de jengibre. Deja calentar a fuego lento por una hora, después cuela y sirve endulzando con un poco de miel si se desea. Beber una taza de 2 a 3 veces por día (McIntyre, 2000).
- f) El magnesio natural es muy importante para restaurar y mantener saludable la función nerviosa. Es un componente clave en la producción y función de serotonina. Los suplementos pueden ayudar a aliviar la ansiedad y la depresión. Tome 150 mg, preferentemente como citrato de magnesio que es de más fácil absorción, dos veces al día. Si hace esto asegúrese de ingerir también un suplemento de calcio (RDM, 2006).
- g) Tomar un complejo de vitamina B todas las mañanas con el desayuno, pues los niveles bajos de esta vitamina están ligados a depresión y fatiga. Comprar una marca con 50 mcg de vitamina B12 y biotina, 400 mcg de ácido fólico y 50 mg de otras vitaminas B (nota: la dosis máxima recomendada de B6, a largo plazo, es de 10 mg al día) (RDM, 2006).

- h) Infusión de hipérico o hierba de San Juan: ponga a hervir medio litro de agua y vierta 30 g de hipérico en su interior. Déjelo reposar 10 minutos y luego cuele el líquido. Tome tres vasitos al día de este líquido, uno antes de cada comida. En Alemania, el 50% de los médicos tratan la depresión y la tristeza con esta planta como primera opción antes de utilizar fármacos (Alfaro, 2013).
- Mirada brillante: si bien es cierto que los ojos son la ventana al alma y el reflejo de cómo está nuestro cuerpo, me parece que es importante cuidarlos y tomar algo que nos haga tenerlos saludables, hidratados y brillantes (McIntyre, 2000).

Tratamiento:

- a) Zumo de zanahoria y manzana: es una bebida deliciosa que rebosa de nutrientes para los ojos, en especial, betacaroteno y vitamina C. Además de ayudar a la digestión y al funcionamiento regular de los intestinos, limpiar el organismo de toxinas, algo fundamental para tener descongestionados y sanos los ojos. Las propiedades inmunológicas de la zanahoria, manzana y el cilantro, contribuyen a controlar alergias, infecciones e inflamaciones que pueden provocar problemas de la vista, como conjuntivitis y orzuelos. Utiliza extractor para obtener los beneficios de este zumo, para ello necesitaras 10 zanahorias, 3 a 5 manzanas con cascara y un manojo de cilantro (McIntyre, 2000).
- b) Sopa de berros y espinacas cantonesa: es una sopa de vibrante color que colma de vitaminas antioxidantes, minerales y oligoelementos, proporcionando una nutrición fundamental para la salud de los ojos. De hecho, los berros y las espinacas son muy populares entre los chinos, por su efecto refrescante y humectante, que ayuda a eliminar la sequedad, el enrojecimiento y la congestión. Entonces necesitaras para este platillo, colocar sobre el fuego una cacerola con aceite de oliva para freír 2 cebollas picadas en rodajas, 3 papas peladas y picadas en cubitos. Agregar un

manejo de berros y 225 g de espinacas lavados y picados, cocer por 5 minutos. Luego cubrir con 1.5 L. de agua, caldo de verduras o pollo, dejar por 30 minutos hasta que la papa este blandita, condimenta con sal y pimienta, para después retirar del fuego y disfrutar de su delicioso sabor (McIntyre, 2000).

- c) Sopa marroquí de zanahoria: en esta sopa encontraras una mezcla exquisita de dulces, tiernas zanahorias y menta fresca que proporcionan mucho betacaroteno y vitamina C para mantener los ojos sanos, en cuanto a las especias aseguran la buena circulación y brindan un brillo más intenso. En una cacerola calienta aceite de oliva, agrega una cebolla mediana en rodajas y una cucharada de jengibre fresco picado finamente, cocer unos minutos hasta que la cebolla este tierna. Luego añade una cucharadita de curry en polvo y 50 g de arroz; revolver sobre el fuego un minuto. Agregar 1kg de zanahorias cortadas en rodajas y un litro de caldo de verduras o de pollo, dejar por aproximadamente 20 minutos hasta que hierva y tanto el arroz como la zanahoria este tierno. Salpimentar al gusto, revolver y servir con unas hojas de menta picadas finamente (McIntyre, 2000).
- Aumento de energía: muchas veces se relaciona a una alimentación muy pesada y constante, lo cual hace que el estómago trabaje el doble para procesar los alimentos, consumiendo bastante energía, es por ello que se recomienda hacer una limpieza por 3 días base de fruta. También esta ausencia de energía se puede deber al mal descanso por la noche y el exceso de trabajo (McIntyre, 2000).

Tratamiento:

- a) Café árabe de cardamomo: estimulante cuando se requiere energía instantánea y protege contra los efectos perjudiciales de la cafeína. Para preparar esta deliciosa bebida, coloca 4 vainas de cardamomo abiertas, 4 cucharadas colmadas de café molido fino con 600 ml de agua. Deja que

hierva por unos 20 minutos, posteriormente espolvorea 1 cucharadita de jengibre molido y agrega azúcar al gusto (McIntyre, 2000).

- b) Gachas para gladiadores: este es un caldo revitalizante que hace un alimento ideal para los días fríos del invierno, asimismo suele ser un reconstituyente digestivo, resultando ideal para las personas de la tercera edad y convalecientes. Además, por su alto contenido de fibra beneficia a aquellos que cuidan el peso. Asimismo, necesitas una cacerola con aceite para freír una cebolla mediana en rodajas por 5 minutos. Luego agrega 1.5 L de caldo de verdura o pollo, junto con 50 g de cebada perlada o integral, perejil, cebollín y tomillo, dejar cocer a fuego lento por 45 minutos. Añade 225 g de chirivías y de papas peladas y en cubos, cocer a fuego medio por 30 minutos, hasta que las verduras estén blandas. Agrega en los últimos 10 minutos de cocción así el corazón de una col pequeña desmenuzada. Finalmente retira el ramo de hierbas y sirve con perejil o cilantro (McIntyre, 2000).
- c) Sopa china de pollo y maíz: tradicional tónico fortificante de Oriente, famoso por sus propiedades energéticas, su estimulación circulatoria, aumento de la fuerza y vitalidad. En una cacerola, calienta 1.5 L de caldo de pollo a fuego mediano; agrega 330 g de maíz dulce, 2.5 cm de raíz de jengibre y 300 g de pollo desmenuzado. Hacer que rompa en hervor, bajando la flama por unos 5 minutos. Añadir 6 u 8 cebollas cambray en rodajas finas y ½ cucharadita de aceite de sésamo; salpimentar. Cocer unos minutos más y servir con cilantro (McIntyre, 2000).
- d) Cordial de jengibre: aparte de ser deliciosa es excelente para aumentar la energía y vitalidad. De igual manera, el sabor fuerte del jengibre y sus propiedades estimulantes encienden el fuego en el cuerpo, activando la digestión y circulación. En abundante agua como para cubrir los ingredientes, coloca 225 g de duraznos con 1 cucharadita de jengibre molido, ½ cucharadita de canela molida, ¼ de nuez moscada molida, ½ cucharadita de pimienta de Jamaica y 4 clavos, dejar hasta que se

ablanden haciendo una mezcla homogénea. Luego agrega 600 ml de ginger ale y volver a calentar. Añadir el zumo de limón al gusto y servir (McIntyre, 2000).

- e) Sopa italiana: tiene un aspecto tan vibrante como la sensación que produce; además de ser nutritiva por su contenido en vitaminas A, C y E antioxidantes, así como también ácido fólico y hierro. Todos actúan como fortalecedores, desintoxican el organismo y dan vigor. Calienta el aceite de oliva en una cacerola y fríe una cebolla en rodajas, 2 dientes de ajos picados a fuego lento por 5 minutos. Luego agrega los demás ingredientes, 675 g de tomates maduros, sin piel, picados; 300 ml de agua; una cucharada de tomillo fresco picado o seco; una cucharada de puré de tomate; una cucharada de azúcar morena. Cocer a fuego lento con la cacerola tapada, unos 20 minutos. Retira del fuego y pasa por un molinillo o chino fino. Volver a echar a la cacerola, calentar y salpimentar, si es necesario. Servir con queso o yogurt (McIntyre, 2000).
- f) Energizante de dátiles y plátano: esta bebida da energía instantánea y duradera; por su alto contenido de azúcar, los plátanos y los dátiles son alimentos excelentes para cuando uno quema mucha energía. Brindan más vitalidad y resistencia y son ricos en minerales, como calcio y magnesio, que fortifican el sistema nervioso. Coloca en la licuadora 300 ml de leche, 2 plátanos y 8 dátiles sin hueso, mezcla todo perfectamente. Sirve en un vaso espolvoreando una pizca de canela y clavo en polvo (McIntyre, 2000).
- Estimulación del sistema inmunológico: es importante estimular y vitaminas con ciertas verduras, frutas y semillas nuestro cuerpo, ya que al tener bajas las defensas naturales, corremos el riesgo de sufrir infecciones, como bronquitis y neumonía; virus, como herpes y gripe; enfermedades autoinmunes, como artritis y esclerosis múltiple y, por supuesto, cáncer (McIntyre, 2000).

Tratamiento:

- a) Infusión malaya de jengibre y limón: ayuda a activar el sistema inmunológico y disipan las infecciones bacterianas y virósicas, como resfríos, amigdalitis, bronquitis y enteritis. Pon en una cacerola 600 ml de agua con 25 g de raíz fresca de jengibre, pelada y en rodajas. Hacer que rompa el hervor, tapa y cocer a fuego lento unos 20 minutos. Agrega el zumo de limón y endulza con miel al gusto. Bebe caliente (McIntyre, 2000).
- b) Skorthalia a la griega: es una salsa griega más exquisita y memorables, que recuerda las comidas en las montañas de Corfú, mojando pan y verduras. Protege contra las infecciones, bloquea el desarrollo del cáncer de casi cualquier tipo, incluido el de mama y el de colon. Cocer dos papas peladas hasta que estén tiernitas, cuela y reserva para que se enfríe un poco. Luego en la licuadora, agrega las papas, 4 dientes de ajo grandes, el jugo de 1 limón, 150 ml de agua, 150 ml de aceite de oliva, 6 granos de pimienta negra, sal a gusto. Muele perfectamente y vacía en un recipiente. Es ideal para agregar a sopas, guisados, aderezo para pan, galletas o verduras crudas (McIntyre, 2000).
- c) Tónico frutal norteamericano: las toronjas tienen alto contenido de vitamina C, que estimula el sistema inmunológico, previene y protege de resfriados y herpes. Extrae el 100 ml de jugo de toronja, arándanos y manzana; mezcla todos y adorna con hojas de menta (McIntyre, 2000).
- d) Salsa de Oriente próximo: ayuda a desintoxicar el organismo, en tanto que aporta vitaminas como A, C y E, el hierro, el ácido fólico y los bioflavonoides fortalecen el sistema inmunológico. En la licuadora coloca 2 tomate maduros, ½ de pepino sin cascara, 2 cebollitas cambray, 1 diente de ajo, una pizca de chile, sal al gusto y mezcla bien. Luego vierte en un traste, agrega unos cubitos de hielo, adornando con 1-2 cucharaditas de eneldo fresco picado (McIntyre, 2000).
- e) Tónico preventivo chino de canela y ginseng: dulce, aromático y picante, es una de las más deliciosas decocciones chinas con hierbas. Por ejemplo, la

canela contiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y antivirósicas protegen contra una cantidad de infecciones de los aparatos urinarios, respiratorios y digestivos. El ginseng aumenta la resistencia al estrés, ya sea mental o físico, mejora la acción de los glóbulos blancos y fortalece el sistema inmunológico. Es mejor como tónico preventivo y no para emplearlo en infecciones agudas. Coloca 15 g de canela en rama, 1 cm de raíz de ginseng y 600 ml de agua en una cacerola. Hacer que rompa el hervor y cocer a fuego lento tapado, unos 20 minutos. Colar y beber una taza dos veces por día (McIntyre, 2000).

- f) Infusión de tomillo griega: protege contra las infecciones y tienen propiedades antioxidantes, que pueden ser beneficiosas para combatir las enfermedades degenerativas y el cáncer. También puede consumir salvia, no obstante, evite estas dos plantas si está embarazada. Poner 4 cucharadas de tomillo fresco o 2 cucharadas del seco con 600 ml de agua hirviendo en un recipiente, tapa y deja en infusión entre 10 y 15 minutos. Endulza con miel si lo deseas. Como bebida preventiva, debe una taza 2 a 3 veces al día (McIntyre, 2000).
- Estimulación del cerebro: cuando nuestra mente esta ágil, nos sentimos bien y llenos de vida. Para lograr mantener en ese estado a nuestro cerebro, debemos comer bien, hacer ejercicio físico regularmente, descansar y recargar las baterías. Los alimentos afectan la química del cerebro; cuando comemos lo que corresponde es significativa la energía mental que podemos ganar (McIntyre, 2000).

Tratamiento:

- a) Cahi hindú de la mañana: esta bebida estimulara y enviara más sangre al cerebro, sintiéndonos más despiertos y ágiles mentalmente. En una cacerola con 600 ml de agua, agrega 4 vainas de cardamomo, 2 ramitas de canela, 4 granos de pimienta negra, 2 cucharaditas de ralladura fresca de raíz de jengibre. Tapa y calienta a fuego lento unos 20 minutos, sin que

rompa el hervor. Retira del fuego, para agregar 50 ml de leche de soja y miel al gusto (McIntyre, 2000).

- b) Infusión marroquí de menta: bebida dulce, aromática y exquisitamente refrescante. Famosa entre los árabes como tónico para el cerebro, el flujo sanguíneo, despejar la mente, mejorar la memoria, la concentración, activar la creatividad y la inspiración. En una tetera con un litro de agua, agrega 50 a 75 g de hojas de menta fresca y 1 o 2 cucharadas de azúcar o miel. Deja en reposo 5 minutos, cuela y sirve (McIntyre, 2000).
- c) Leche de almendras: es un alimento ideal para el cerebro, ya que es rica en fosfato de potasio, calcio y magnesio. Ayuda a aumentar la energía, mejora la memoria, la concentración y eleva la resistencia al estrés. Asimismo, es un buen sustituto de la leche de vaca o de cabra. En una cacerola con agua hirviendo agrega 100 gramos de almendras por unos 5 minutos, para poderle retirar la piel. A continuación, en la licuadora agrega 600 ml de agua, las almendras peladas, 2 cucharaditas de lecitina granulada, miel al gusto, mezcla todo perfectamente para después vaciar en un recipiente y agregar un poco de canela en polvo (McIntyre, 2000).
- d) Poción inglesa de avena: fue especialmente popular entre los obreros, porque les daba fortaleza para el largo regreso al hogar, después de un día de trabajo. La avena es rica en vitaminas y minerales, aumenta la energía física y mental. En una cacerola agrega 300 ml de agua, un puñado de avena, 2 cucharadas de germen de trigo, 6 clavos, una pisco de nuez moscada molida, 2.5 cm de raíz de jengibre pelada. Deja hervir por 30 minutos, revolver con frecuencia, si la mezcla se pone muy espesa, agrega un poco más de agua, al finalizar endulza con miel a gusto y sirve con la cascara de limón (McIntyre, 2000).
- e) Tónico de ginseng y cardamomo para el cerebro: esta sabrosa decocción dulce y aromática es recomendable para aquellos que desean mejorar su rendimiento mental. Coloca el ginseng en una cacerola con 2 litros de agua, haz que rompa el hervor y cocer a fuego lento unos 30 minutos, hasta que

el líquido reduzca a la mitad. Agrega 15 g de vainas de cardomomo, tapa y cocer a fuego lento, sin que hierva, durante más o menos otros 20 minutos. Colar y beber una taza todas las mañanas (McIntyre, 2000).

- f) Frío despertar: este café helado resulta refrescante en un día caluroso de verano, de hecho, en la tradición de Oriente Próximo, combinar cardomomo con café resulta un manjar y sabe delicioso. En un recipiente agrega una cucharada de café recién molido, una cucharadita de nuez moscada molida, una cucharadita de cardomomo molido y 600 ml de agua hirviendo; mezcla y deja en reposo hasta que se enfríe. Cuela sobre una licuadora y mezcla con dos cucharadas de helado de vainilla, una cucharada de miel muele perfectamente. Sirve en vasos sobre cubitos de hielo y espolvorea con cardomomo molido (McIntyre, 2000).

Como podemos darnos cuenta, existen hoy en día muchísimos jugos con los cuales podemos ayudar a nuestro cuerpo a estar más saludable y menos enfermo; de hecho, gracias al internet podemos extraer información confiable de algunos nutriólogos y especialistas que nos orientan sobre cómo curarnos. Sin embargo, no olvidemos realizar dos o tres veces al año chequeos médicos, previniendo por cualquier anomalía orgánica a tiempo.

Asimismo, McIntyre señala que las bebidas satisfacen nuestras necesidades inmediatas al aplacar la sed, pero también nos refrescan en un día caluroso o nos dan calor en un día frío de invierno. Cuando nos sentimos mal, las bebidas pueden enriquecerse con nutrientes que nos alimenten y fortalezcan, proporcionándonos las materias primas y la energía necesarias para curar la mente y el cuerpo. Poseen la capacidad de aumentar nuestra vitalidad e inclusive de prolongar la vida, además brindar consuelo y tranquilidad en momentos estresantes y traumáticos.

Lo último que queda decir, es que en cualquier momento podemos preparar alguna de estas bebidas para aliviar nuestros padecimientos o el de los otros de una manera agradable, deliciosa y sutil. Siendo así, una manera también

de socializar disfrutando de bebidas refrescantes, aromáticas, relajantes y nutritivas.

3.5 Lineamientos alimenticios

Se ha añadido esta parte para que la persona aprenda a realizar buenas combinaciones, saber qué evitar y las porciones en los alimentos. Pues resulta verídico que al realizar combinaciones correctas y adecuadas de nuestros alimentos influye mucho en la mejora de nuestra digestión, la asimilación y en el rápido alivio de las enfermedades.

Ahora bien, hay que entender que la mezcla de elementos tan dispares como la carne, la leche, féculas, grasas y azúcar no ayudan a nada a nuestro cuerpo. Pues que al ingerir simultáneamente féculas y proteínas; el estómago, en respuesta a estos alimentos segrega al mismo tiempo jugos ácido y alcalinos que se neutralizan entre sí y dejan una solución acuosa incapaz de digerir correctamente ni una ni otra cosa. Lo que sucede a continuación es que las proteínas se pudren y las féculas fermentan, debido a la constante presencia de bacterias en el canal digestivo. La putrefacción y la fermentación son las causas principales de todo tipo de problemas digestivos, como gases, ardor, hinchazón, estreñimiento, heces fétidas, hemorroides sangrantes, colitis, alergias y demás (Reid, 2005).

Por ende, recomendamos retomar saludables hábitos alimentarios, para un mayor beneficio de la salud y la longevidad, alimentándonos adecuadamente de la naturaleza. En lo tocante, se ofrece en consecuencia algunos lineamientos que nos ayudarán a que nuestro cuerpo tenga una mayor asimilación y nutrición de lo que comemos. Algunas de estas propuestas las realiza el especialista Reid (2005), en la que nos proporciona una serie de indicaciones prácticas sobre la forma correcta de combinar y consumir los principales tipos de alimento que constituyen la dieta humana: como las proteínas, los hidratos de carbono, las

grasas, las frutas frescas y las verduras crudas. En seguida se presentan 5 lineamientos básicos de la combinación adecuada de los alimentos:

1) Cómo consumir las proteínas

Las proteínas son un alimento poderoso y exigen condiciones especiales para ser digeridas y liberar sus nutrientes. Si se desea combinar proteínas animales con otros alimentos, la mejor elección son los vegetales no feculentos, como las verduras, las coles, los brotes, etc., y conviene consumirlos crudos, en forma de una abundante ensalada.

En realidad, las proteínas ligeras de origen vegetal pueden sustituir completamente a la carne en la dieta humana: entre $\frac{3}{4}$ y 1 kilo de semillas y frutos secos crudos por semana, por ejemplo, cubren todas las necesidades de grasas y proteínas y eliminan el hambre metabólica de carne, huevos y demás proteínas de origen animal.

2) Cómo consumir los hidratos de carbono

Lo que mejor combina con las féculas son las frutas no ácidas y las verduras frescas crudas o ligeramente cocidas. Si le gustan las patatas, la pasta o la repostería, haga una comida completa con ellas, pero no les añada huevo, carne ni queso.

Uno de los peores desayunos consiste en cereales secos endulzados con azúcar refinados y empapados en leche pasteurizada, las tostadas con mermelada son casi igual de malas. Los que muchos adultos suelen prescindir por completo del desayuno o se limitan a tomar un café y unas tostadas sin acompañamiento, lo cual constituye una combinación perfectamente aceptable.

3) Cómo consumir las grasas

Las grasas pueden tomarse en combinación con hidratos de carbono, frutas o verduras, pero hay que evitar las proteínas concentradas. Dentro de la categoría de las grasas, evite todas las margarinas y demás sustitutos de la

mantequilla, así como los aceites hidrogenados. Los aceites vegetales hidrogenados están tratados de tal manera que, para descomponerlos, el estómago debería de generar temperaturas de hasta 250 °C, lo cual quiere decir que son ingerirles. Las mejores grasas son la mantequilla, los aceites vegetales y de semillas prensados en frío, consumidos en su estado líquido.

4) Cómo consumir las ensaladas de vegetales crudos

Tanto el Dr. Herbert Shelton como V.E. Irons (citados en Reid, 2005), recomiendan con insistencia el consumo diario de una gran ensalada de vegetales frescos, ya que son una excelente fuente de vitaminas, minerales, aminoácidos y otros nutrientes esenciales en su forma más asimilable. Es muy importante consumir las ensaladas inmediatamente después de trocear sus ingredientes. Los vegetales crudos cortados y desmenuzados que se dejan reposar varias horas antes de su consumo pierden rápidamente sus valiosas enzimas y nutrientes a causa de la oxidación. Asimismo, un exceso de aceite o vinagre, por ejemplo, perjudica la digestión estomacal de las proteínas.

Las ensaladas crudas son especialmente beneficiosas para los niños en edad de crecer, pues proporcionan un abundante suministro de elementos nutritivos vitales para los huesos, tejidos en crecimiento y limpian los jóvenes intestinos de los desechos tóxicos creados por el consumo de dulces y otros alimentos basura. Además, les proporciona una verdadera nutrición que realmente llega al torrente sanguíneo y alimenta los tejidos, los vegetales crudos y sus zumos contrarrestan eficazmente la tan difundida afición a las golosinas que afectan a los niños, cuyas comidas a base de alimentos elaborados y desnaturalizados fermentan y se descomponen en lugar de ser digeridas y metabolizadas. La afición crónica y desmedida hacia los dulces es síntoma claro de una deficiencia nutricional.

5) Cómo consumir las frutas

Es un hecho biológico que las frutas frescas y los frutos secos contienen todos los minerales, vitaminas, azúcares naturales y aminoácidos necesarios para la alimentación humana. Si bien es verdad que las frutas contienen muy pocas moléculas de proteínas complejas completas, como las que se hallan en la carne y los huevos.

Es cierto que muchas frutas, en especial los melones, las sandías, las papayas y las frutas ácidas, causan trastornos digestivos, fermentan en el estómago y proporcionan muy poco alimento cuando son consumidas indiscriminadamente con otros alimentos incompatibles. Pero cuando se comen solas y en suficiente cantidad, las frutas frescas proporcionan todas las enzimas, vitaminas, aminoácidos y energía que el cuerpo necesita para una salud y vitalidad óptima. También son sumamente depuradoras y desintoxicantes, siendo este el motivo de que mucha gente experimente diarrea y otras molestias durante las primeras semanas de una dieta exclusivamente de frutas.

El mayor error que suele cometerse al emprender una dieta exclusivamente de frutas es el de no comer la suficiente cantidad. El segundo error consiste en desechar las partes más nutritivas de la fruta. La fruta se compone principalmente de agua, al mismo tiempo se debe comer siempre las fibras blancas entre los gajos de naranja, los corazones de las peras y manzanas y la piel de las uvas, porque son las partes que contienen las enzimas más potentes y la mayor proporción de aminoácidos. Las semillas, corazones y fibras de la fruta deben masticarse bien, hasta darles una consistencia líquida.

La fruta proporciona sus mejores beneficios nutritivos cuando consume con el estómago vacío, pues buena parte de ellas pasa directamente al intestino delgado. Pero, al menos que se alimente únicamente de fruta y zumos de fruta, deberíamos de limitar nuestro consumo diario de una o dos comidas exclusivamente a base de frutas. El hecho de comer frutas o beber zumos de frutas entre comidas a base de proteínas y féculas puede inhibir

considerablemente su digestión, porque el estómago aún estará ocupado digiriendo las proteínas o los hidratos de carbono cuando reciba la fruta. Asimismo, las frutas dulces y las ácidas deben comerse en momentos separados, y no se ha de endulzar ninguna fruta con azúcar o miel, porque los otros azúcares no combinan bien con las frutas.

Si toma usted hidratos de carbono para desayunar y proteínas para cenar, puede prepararse un almuerzo muy saludable a base únicamente de frutas frescas (y crudas, por supuesto). Sobre todo, puede usted declarar un día semanal de la fruta en el que se alimentará exclusivamente de frutas frescas de la mañana a la noche. Todo esto es mucho más fácil de poner en práctica de lo que parece. El mayor obstáculo no es fisiológico, sino psicológico. Como Walter Bahegot (citado en Reid, 2005) observó en ciertas ocasiones, “el dolor de una nueva idea es uno de los más intensos de la naturaleza humana... Sus ideas favoritas pueden ser erróneas; sus más firmes creencias, infundadas. Y sus alimentos favoritos pueden ser la causa fundamental de sus peores problemas”.

Por otra parte, respecto a la acidificación o alcalinización en la salud, suele ser bastante importante ya que de esta se generan las enfermedades. Así lo explica el renombrado neurólogo francés Vasey (2001) como es este proceso, sus problemas de salud, así como la reversión de la acidificación. Por lo que señala, que nuestro organismo funciona mejor cuando el medio interior posee un pH de 7.39, que es ligeramente alcalino. No obstante, la variación de un pH de 7.36 suele ser muy acidificante o bien nos podemos encontrar con una diferencia de acidosis de 7.36 a 7; por otro lado, una alcalinización de 7.42, o también encontrarnos con una alcalosis de 7.42 a 7.8 (Ver figura 8), en los que ambas variaciones sobrepasan los límites, dejando al cuerpo incapaz de funcionar, produciendo enfermedades y llevándolo a la muerte.

	Muerte ←	Acidosis	pH normal	Alcalosis	Muerte →	
	6	7	7.36	7.42	7.8	9

Figura 8. Escala del pH

Nota: variaciones que oscilan del lado izquierdo a partir del 7.36 se llama acidosis, mientras que la puntuación de 7.42 hacia el lado derecho, se conoce como alcalinas, llevándonos ambos extremos a la muerte. Fuente: Vasey (2001).

Asimismo, nos menciona este autor francés que el cuerpo ante una acidificación reacciona para mantener su equilibrio ante dos posibilidades. La primera consiste en reducir las sustancias presentes en exceso, rechazándolas hacia el exterior del cuerpo; la segunda, consiste en neutralizar una parte de ellas formando sales neutras con la ayuda de materias que tienen propiedades opuestas. Ahora bien, la eliminación del exceso de ácido, es mediante la piel, especialmente en el sudor; los pulmones a través de gases y los riñones mediante la orina.

Lo cual conlleva a trastornos provocados por una triple acción: los desarreglos enzimáticos, la agresión por los ácidos y la desmineralización; siendo estos susceptibles de agredir cualquier tejido orgánico. Provocando varias y numerosas enfermedades, entre ellas señala las siguientes como las más comunes: artritis, osteoporosis, ciáticas, reúmas, neuritis, enteritis, colitis, quemaduras anales, uretritis, cistitis, laringitis, gripe y bronquitis. Los dientes se vuelven frágiles al desmineralizarse, volviéndose sensibles a los cambios de temperatura de los alimentos (frio o calor), llegan a fisurarse, desmoronarse o desarrollan caries con facilidad. Por ende, el cabello pierde fuerza, brillo y cae en abundancia; las uñas se desdoblán y se rompen al menor choque; la piel se seca, se fisura o se cuartea; las encías se deforman, devienen sensibles y sangran.

De esta manera, argumenta que son muchas las personas que padecen este problema, ya que aunado a ello la mala alimentación compuesta de elementos acidificantes como son las proteínas, los cereales y azúcares; el café,

té, alcohol; el ritmo de vida, el estrés, el nerviosismo, la prisa, la falta de tiempo; el excesivo ejercicio o el sedentarismo, contribuyen a aumentar la acidez por los desarreglos y perturbaciones metabólicas que engendran. No obstante, por varios y diferentes que puedan parecer estos trastornos, podrán ser sanador con un tratamiento único: la desacidificación del organismo a través de la alimentación.

Por ende, a causa de las consecuencias de la acidificación o alcalinización, Vasey (2001) propone seis chequeos para saber qué tan alto se encuentra el ácido en nuestro organismo, 1) mediante una prueba de pH urinario, así como el registro de este durante cuatro días, en la mañana, tarde y noche. 2) El análisis de síntomas encontrando afecciones en la energía vital, estado psíquico, cabeza, boca, dientes, estomago, intestino, riñones, vejiga, vías respiratorias, piel, uñas-cabello, músculos, sistema óseo y articular, sistema circulatorio, glándulas endocrinas, órganos genitales, sistema nervioso. 3) Análisis de la alimentación, ya que de esta depende la acumulación de ácido. 4) Análisis del modo de vida, la cual tiende a ser sedentaria, estresante, agitada, no duerme lo suficiente, tienden a fumar o tomar mucho y, a ser coléricos, irritables, celosos y agresivos. 5) Verificación experimental, esta consiste en observar los cambios que se tienen entre los 5 y 10 días ante la desacidificación. 6) Puesta en evidencia de los estados de debilidad metabólica frente a los ácidos, es decir para determinar si una persona padece debilidad metabólica frente a los ácidos, se le sugiere consumir algunos alimentos como fruta, vinagre o suero lácteo, para aumentar momentáneamente su consumo de ácido, a fin de observar si empeoran los trastornos de acidificación que ya padece.

Con respecto a lo anterior este autor nos comparte una lista de alimentos clasificados en acidificantes y alcalinizantes, para ello revise la tabla (18) que se muestra a continuación; así como ocho reglas para mantener el equilibrio entre ambas.

Tabla 18*Lista de alimentos acidificantes y alcalinizantes*

Alimentos Acidificantes	Alimentos Alcalinizantes
<p>Carne, aves, charcutería, extractos de carne, pescado, frutos de mar (mejillones, langostinos).</p> <p>Huevos.</p> <p>Quesos (los más fuertes son más ácidos que los suaves).</p> <p>Cuerpos grasos animales (manteca de cerdo, sebo, entre otros).</p> <p>Las grasas vegetales, sobre todo de cacahuete, y los aceites refinados o endurecidos (margarina).</p> <p>Los cereales sean o no integrales; trigo, avena y mijo.</p> <p>El pan, las pastas, los copos, y los alimentos a base de cereales.</p> <p>Las legumbres: cacahuates, soja, alubia, habas, garbanzos, lentejas.</p> <p>Azúcar blanco.</p> <p>Los dulces: sirope, pasteles, chocolate, bombones, confituras, fruta escarchada.</p> <p>Los frutos oleaginosos: nuez, avellana, pipas de calabaza, etcétera (salvo la almendra).</p> <p>Las bebidas industrializadas: refrescos a base de cola u otros.</p> <p>El café, el té, el vino.</p>	<p>Patatas.</p> <p>Hortalizas verdes, crudas o cocidas: ensaladas, lechugas, judías verdes, berza...</p> <p>Hortalizas coloreadas: zanahoria, remolacha (salvo el tomate).</p> <p>Maíz (granos o polenta).</p> <p>Leche (líquida o en polvo), queso blanco bien exprimido, nata, mantequilla.</p> <p>Plátanos.</p> <p>Almendras, nueces del Brasil.</p> <p>Castañas.</p> <p>Frutos secos: dátiles, uvas pasas (salvo los ácidos al gusto como albaricoques o manzanas).</p> <p>Aguas minerales alcalinas.</p> <p>Bebidas a base de puré de almendras.</p> <p>Aceitunas negras conservadas en aceite.</p> <p>Aguacate.</p> <p>Aceite de presión en frío.</p> <p>Azúcar integral (jugo de caña evaporado).</p>

Nota: Podemos observar que son más productos de alimentos ácidos la cual mucha gente consume en su mayoría todos los días, en cambio los productos de alimentos alcalinos son pocos y se consumen en menor cantidad y frecuencia por su costo o temporada. *Fuente:* Vasey (2001).

Ahora bien, una vez que hemos identificado la acidez o alcalinización de algunos alimentos, podemos aprender a realizar mezclas deliciosas teniendo un balance en nuestro platillo, ante el cuidado de las cantidades que se utilizan de cada una de ellas. Para esto Vasey (2001) presenta ocho reglas para equilibrar el pH en la combinación de nuestros alimentos.

1. Una comida no debe nunca estar constituida de alimentos acidificantes, sino que debería siempre contener alimentos alcalinos.
2. Es una misma comida, la cantidad de alimentos alcalinizantes debe ser más importante que la de los alimentos acidificantes.
3. La proporción de los alimentos alcalinizantes será tanto más importante cuanto que la acidificación del organismo sea pronunciada, o que la persona sea metabólicamente débil frente a los ácidos.
4. Es posible un régimen compuesto exclusivamente de verduras alcalinas, pero solo durante un periodo limitado (1 a 2 semanas) ya que podría llegar a ser deficiente en proteínas.
5. Una comida no debe nunca estar constituida únicamente de alimentos ácidos, sino que deberá siempre contener alimentos alcalinos.
6. Las cantidades de alimentos acidificantes y ácidos deben ser adaptadas a las capacidades metabólicas personales.
7. Los alimentos ácidos no deben ser consumidos con demasiada frecuencia.
8. Los alimentos ácidos deben ser consumidos cuando el organismo se encuentra preparado para recibirlos; es decir, para una persona con metabolismo lento la fruta ácida le cae bien por la noche, por tanto, las frutas son mejor digeridas en verano y cuando uno está descansando.

Hechas las consideraciones anteriores, también me pareció importantes compartir algunas elecciones alimenticias para la longevidad que han llevado a

cabo los centenarios de las zonas azules, viviendo más de 100 años con este estilo de vida, tomado del trabajo de Buettner (2001) atribuye diez lineamientos alimenticios básicos de las zonas azules para reemplazar de manera más natural, completa, nutritiva y rica esa mala alimentación que llevamos.

1) Inclínate por las plantas

Logrando que el 95% sea de origen vegetal, consumiendo a no más de una pequeña porción al día de proteína animal. Asimismo, dándole preferencia a las leguminosas, a las hortalizas de hoja verde, a los camotes y boniatos, a las frutas de temporada, a los frutos secos y a las semillas. Los cereales integrales también están bien.

Los mejores alimentos para la longevidad son las hortalizas de hoja verde como la espinaca, la col rizada, las hojas de betabel y rábano, la acelga y todo tipo de coles. En lo tocante, se han encontrado estudios demostrando que la gente de mediana edad que consume el equivalente a una taza de hojas verdes cocidas al día tiene menos probabilidad de morir en los siguientes cuatro años que quienes no las comen. También el comer 100 gramos de fruta al día como una manzana, reduce hasta el 60% menos probabilidad de morir.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▀ Ten frutas y verduras favoritas o de temporada a la mano, las congeladas también funcionan igual de bien; de hecho, tienen más nutrientes por haber sido congeladas poco después de ser cosechadas, en lugar de haber viajado durante semanas hasta tu supermercado local.
- ▀ Utiliza aceite de oliva en lugar de mantequilla, ya que resulta bueno para reducir el colesterol malo y aumentar los niveles de colesterol bueno, consumiendo seis cucharadas al día, o bien salteando las verduras a fuego lento con un poco de aceite y añadiéndolo en las ensaladas como un aderezo.

- ▶ Abastécete de cereales integrales, pues se ha descubierto que la avena, la cebada, el arroz integral y el maíz molido contienen menos gluten que las variedades modernas de trigo.
- ▶ Usa cualquier verdura que este en tu refrigerador para preparar una sopa de verduras, pícalas, sofríelas en aceite de oliva, añade agua hirviendo, deja cocer hasta que las verduras estén suaves y sazónala al gusto. Congela la sopa que no consumas en el momento en contenedores y sírvela otro día de la semana o del mes cuando no tengas tiempo para cocinar.

2) Aléjate de la carne

De preferencia elige el pollo de pastoreo libre auténtico, el cerdo o cordero de granja familiar, en lugar de consumir carnes de producción industrial, así como carnes procesadas como salchichas y embutidos.

No obstante, los animales de libre pastoreo por el contrario a los otros no están saturados de hormonas, pesticidas ni antibióticos, y no padecen la miseria de las unidades de engorda. Sino más bien pastorean continuamente en campos de pasto, follaje y hierbas, por lo que estas prácticas ganaderas tradicionales producen carne con mayor nivel de ácidos grasos omega 3 saludables, que la grasa carne de animales que son alimentados con cereales.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▶ Aprende a distinguir o pesa 60 gramos de carne cocida.
- ▶ Evita comprar res, salchichas, embutidos y otras carnes procesadas.
- ▶ Busca sustitutos de origen vegetal para la carne que sueles usar como platillo principal. Prueba el tofu ligeramente salteado y rociado con aceite de oliva; el tempeh, productos de soya, hamburguesas de frijol negro o garbanzo.
- ▶ Elige dos días a la semana en los que comas carne u otros alimentos de origen animal, y disfrútalos sólo esos días.

3) El pescado está bien

Elige pescados comunes y abundantes, por ejemplo: sardinas, anchoas y bacalao ya que estas especies se encuentran en la mitad de la cadena alimenticia y no están expuestas a altos niveles de mercurio u otras sustancias químicas que contaminan la carne de los pescados gourmet actuales.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▮ Identifica o pesa 90 gramos de pescado como trucha, sardina o anchoa.
- ▮ Prefiere pescados que estén a la mitad de la cadena alimenticia, como trucha, bacalao, mojarra, sardina y anchoa. Evita consumir depredadores, como pez espada, tiburón o atún, róbalo chileno.
- ▮ La frecuencia en la que se pueden consumir es entre dos o tres veces por semana.
- ▮ Prescinde de los pescados de piscifactoría, los cuales son criados en espacios muy reducidos y requieren la administración de antibióticos, pesticidas y colorantes.

4) Disminuye los lácteos

Nuestros sistemas digestivos no son óptimos para digerir la leche ni sus derivados y ahora sabemos que la cantidad de gente que tiene dificultades para digerir la lactosa puede llegar a 60 por ciento. Al contrario de la gente de las zonas azules, ellas obtienen proteína y calcio de fuentes de origen vegetal como de la col rizada cocida, 2/3 de taza de tofu, leche almendras y coco.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▮ Prueba leche de soya, alpiste de soya, de coco o de almendras sin endulzar como alternativas a los lácteos. La mayoría de éstas contienen tanta proteína como la leche normal solo que no inflama y por lo regular saben muy bien.

- ▶ Satisface tus antojos ocasionales con queso elaborado de leche de cabra o de oveja de libre pastoreo. Asimismo, puedes elaborar quesos veganos de almendras o jícama. Ambos tienen mucho sabor, por lo que no necesitas consumirlos en grandes cantidades.

5) Come huevo ocasionalmente

Se pueden consumir de dos a tres veces por semana en promedio. Puesto que el huevo es una guarnición, que se acompaña con una porción grande de cereales integrales o con algún otro platillo a base de plantas. Los nicoyanos fríen un huevo y lo envuelven en tortilla, acompañado de una gran guarnición de frijoles.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▶ De preferencia y si tienes oportunidad comprar huevos de gallinas de libre pastoreo, sino de la marca mejor recomendada.
- ▶ Combina un desayuno de un huevo con fruta u otros alimentos de origen vegetal, como avena o pan integral.
- ▶ Intenta sustituir los huevos revueltos por tofu revuelto.
- ▶ Al hornear o capear, usa $\frac{1}{4}$ de taza de puré de manzana, $\frac{1}{4}$ de taza de puré de papa o un plátano pequeño como sustituto de un huevo.

6) Come una dosis diaria de frijoles

Las leguminosas son uno de los ejes de todas las dietas de las zonas azules: como son los frijoles negros o blancos, garbanzos y soja. Asimismo, en estudios realizados en cinco países y financiados por la Organización Mundial de la Salud descubrió que consumir 20 gramos de frijol al día reduce el riesgo de morir durante ese mismo año alrededor de 8%.

En lo referente, las leguminosas son 21 % proteínas, 77% carbohidratos complejos (que proporcionan energía constante y de larga duración), sólo contienen un porcentaje muy pequeño de grasa y constituyen una excelente fuente de fibra.

Además de que los seres humanos hemos comido leguminosas desde hace al menos 8 000 años y ya son parte de nuestro ADN culinario; por tanto, el consumir ½ taza diaria aporta casi todas las vitaminas y los minerales que se necesitan.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▶ Encuentra formas de cocinar leguminosas que les agraden a ti y tu familia.
- ▶ Asegúrate de tener siempre en la alacena una amplia variedad de leguminosas.
- ▶ Usa frijoles molidos como espesante para preparar las sopas cremosas y ricas en proteínas.
- ▶ Haz las ensaladas más abundantes aderezándolas con alguna leguminosa. Puedes acompañarlas de hummus o con hamburguesas de frijol negro para darles un toque distinto.
- ▶ Mantén tu cocina bien abastecida de condimentos que vaya bien con las leguminosas y les den un sabor delicioso. Por ejemplo, se puede añadir zanahoria, apio y cebolla: sazonadas con ajo, tomillo, pimienta y hojas de laurel.

7) Evita el azúcar

Disfrutemos de las galletas, los dulces y los productos de panadería sólo unas cuantas veces a la semana y de preferencia como parte de una comida completa. Limita la cantidad de azúcar añadida al café, el té y otros alimentos a no más de cuatro cucharadas al día. Y rompe con el hábito de elegir tentempiés con mucha azúcar.

Aunado a esto, se ha demostrado que el exceso de azúcar en la dieta suprime el sistema inmune y dificulta el combate de las enfermedades. También aumenta de golpe los niveles de insulina, lo cual puede derivar en diabetes y en menor capacidad reproductiva, e incluso puede restar años de vida.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▶ Recurre a la miel como tu endulzante predilecto, además de que es un alimento integral, y algunas mieles como la icariana, contienen propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas y antimicrobianas.
- ▶ Evita bebidas procesadas y endulzadas como refrescos, tés y bebidas de frutas. Si es indispensable que bebas refresco, elije alguno de dieta, o mejor aún, agua mineral.
- ▶ Consume dulces y postres solo como alimento celebratorio, después de la comida limitándote a una sola porción al día o menos.
- ▶ Piensa en la fruta como tu postre, eligiendo fruta fresca en lugar de deshidratada, ya que esta contiene más agua y te satisfacen con menos calorías.
- ▶ Ten cuidado con los alimentos procesados que contienen azúcar añadida, en particular las salsas, los aderezos de ensalada y la cátsup.
- ▶ Cuídate de los productos que se anuncian como “bajos en grasa”, puesto que muchos de ellos contienen azúcar para compensar la falta de grasa.
- ▶ Si tu antojo de algo dulce persiste, prueba endulzar tu café o té con stevia líquida en vez de sobre de azúcar refinada.

8) Botanea con frutos secos

Cualquier fruto que es cojas resulta bueno, tanto las almendras de Icaria y Cerdeña, los pistaches de Nicoya, los cacahuates, las nueces, las semillas, entre otros. Asimismo el Estudio de la Salud Adventista 2 señala que las personas consumidoras de estos frutos secos, suelen vivir en promedio de dos a tres años más que quienes no los comen. De igual modo, una investigación recién realizada en Harvard que dio seguimiento a 100 000 personas durante 30 años descubrió que quienes consumían frutos secos tenían una mortalidad 20% menor que quienes no los consumían por su reducción en las cantidades de colesterol malo, de 9 a 20% sin importar la cantidad consumida ni los niveles de grasa; además de su aportación de componentes al organismo, como el cobre, la fibra, el folato, la vitamina E y un aminoácido llamado agrimina.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▶ Ten frutos secos a la mano para disfrutarlos a media mañana o media tarde, en la oficina, escuela o cuando salgas de viaje.
- ▶ Intenta añadir más frutos secos u otras semillas a ensaladas y sopas.
- ▶ Come algunos antes de la comida o la cena para reducir la carga glicémica general.
- ▶ Abastécete de una gran variedad de frutos secos, equivalente a 60 gramos al día. Algunos de ellos te proporcionan los siguientes beneficios: almendras (altas en vitamina E y magnesio), cacahuates (altos en proteínas y folato, un tipo de vitamina B), nueces de Brasil (altas en selenio, un mineral que se cree, protege contra el cáncer de próstata), nueces de la India (altas en magnesio) y nueces de Castilla (altas en ácido alfa-linoleico, el único ácido graso omega 3 presente en alimentos de origen vegetal). Todos de ayudan a reducir tus niveles de colesterol.

9) Agrio, sólo el pan

El pan ha sido parte fundamental de la alimentación humana al menos durante 10 000 año. No obstante, la diferencia de lo que comen los habitantes de las zonas azules a la nuestra, deriva en el producto con que hacen el pan, ya que el que se comercializa en los supermercados esta hecho a base de harina refinada y blanqueada, la que en el organismo rápido se convierte en azúcar. De hecho el pan blanco aporta puras calorías vacías y aumenta de golpe la producción de insulina. Además de la añadidura del gluten, que si bien, viene siendo una proteína que proporciona al pan su textura y consistencia, también es causante de algunos problemas digestivos en algunas personas.

Por tanto, la diferencia del pan de las zonas azules, tanto el integral como el agrio están elaborados con una variedad de granos 100% integrales, incluyendo trigo, cebada y centeno, cada uno de los cuales ofrece un amplio espectro de nutrientes, como triptófano (un aminoácido), selenio y magnesio.

Otros panes tradicionales se preparan con bacterias llamadas lactobacilos, los cuales se presentan de manera natural en los panes, digieren los almidones y el gluten, al mismo tiempo que hacen que el pan se infle. El proceso también produce un ácido que da el sabor agrio al pan, el resultado de este pan es con menor gluten que los panes etiquetados bajos en este mismo producto. Lo más importante de estos panes tradicionales agrios, es que disminuyen la carga glicémica de la comida, es decir que vuelven tu comida entera más saludable, aportando una energía de larga duración, que no fuerza tu páncreas y que es más probable que sus calorías estén disponibles como energía y no que se acumulen en forma de grasa.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▶ Si vas a comprar pan agrio, asegúrate de que sea auténtico. Debe ser pan de preparación lenta, que se elabora con lactobacilos como agente fermentador y no con levaduras comerciales.
- ▶ Intenta hacer pan agrio o de tu preferencia, en internet puede encontrar algunas buenas ideas.
- ▶ Prueba el pan de cereales germinados, pues según los expertos, cuando los cereales germinan, los almidones y las proteínas se vuelven más fáciles de digerir. Este tipo de panes aportan más aminoácidos esenciales, minerales, hierro y vitaminas B que los panes de cereales integrales.
- ▶ Elige pan de centeno integral o pan negro en lugar del pan de trigo integral. Su índice glicémico es menor, pero no olvides fijarte en la etiqueta.
- ▶ Elige o prepara panes que incluyan semillas, frutos secos, frutas secas y cereales integrales. Un alimento integral (consulta la siguiente regla de las zonas azules), como la linaza, añade sabor, complejidad, textura y valor nutricional al pan.
- ▶ Busca u hornea pan de cebada integral con un promedio de 75 a 80% de semillas de cebada integrales.

- ▶ En general, si tomas una rebanada de pan y puedes aplastarla hasta formar una bola, es el tipo de pan que debes evitar. Busca panes compactos, densos y de cereales 100% integrales que estén íntimamente procesados.

10) Integra lo integral

En relación con este último paso, se refiere elegir alimentos que estén hechos de un solo ingrediente, crudo, cocido, molido o fermentado, y que no esté altamente procesado. Por lo que las personas de las zonas azules, en vez de consumir vitaminas, procuran obtenerlo todo de alimentos integrales con alta densidad de nutrientes y ricos en fibra.

Con base en ello, casi toda la comida que consumen los centenarios de las zonas azules, también se cultiva en un radio de 15 kilómetros de su hogar. La preparación de los alimentos es muy sencilla: comen frutas y verduras crudas; muelen los cereales integrales ellos mismos y los preparan lentamente. Usan la fermentación en el tofu, el pan agrio, el vino y las verduras en conserva que comen.

Para llevar a cabo este lineamiento, toma en cuenta los siguientes puntos:

- ▶ Compra tus alimentos en mercados de productores locales o en mercados comunitarios.
- ▶ Evita los alimentos procesados.
- ▶ Prescinde de los alimentos envueltos en plástico.
- ▶ Evita los productos alimenticios hechos con más de cinco ingredientes.
- ▶ Prescinde de las comidas prefabricadas o listas para comer.

Intenta comer diariamente al menos tres alimentos súper azules (Ver Tabla 19). No es necesario que consumas grandes cantidades de ellos, sino que descubras que aumentan tu energía y tu vitalidad, por lo que es menos factible que recurras a las cosas azucaradas y grasientas que te proporcionan “satisfacción” inmediata y efímera.

Tabla 19*Alimentos súper azules*

TIPO DE ALIMENTO	CONSUMO
1) Leguminosas	De todo tipo, ya sean frijoles negros o pintos, garbanzos, lentejas.
2) Hortalizas de hojas verdes	Espinaca, col rizada, acelga, hojas de betabel, hojas de hinojo.
3) Camotes	Sólo toma en cuenta de no confundirlo con el boniato.
4) Frutos secos de todo tipo	Almendras, cacahuates, nueces de Castilla, semillas de girasol, nueces de Brasil, nueces de la India.
5) Aceite de oliva	Verde y extravigen. Ten en cuenta que el aceite de oliva se descompone rápidamente, por lo cual no es recomendable que compres más de lo que usarás en un mes.
6) Avena	De lenta cocción o cortada con acero son las mejores opciones.
7) Cebada	En sopa, como cereal caliente o molida en pan.
8) Frutas	De todo tipo.
9) Infusiones herbales o té verde	De preferencia de hojas naturales.
10) Cúrcuma	Como especia o en té.

Nota: resumen concreto sobre los diez lineamientos de la alimentación sobre las zonas azules. Fuente: Buettner, (2015), p. 214-215.

En este propósito, se ha abarcado completamente varias estrategias que se pueden implementar para ayudar o ayudarnos a corregir nuestros problemas de salud e implementar en nuestro sistema social un estilo alimenticio integral, asegurándonos de comer suficientes alimentos integrales consumiéndolos diariamente al menos tres de los alimentos señalados.

3.6 Recetas de cocina nutritivas

Lo que se pretende en este apartado, es añadir recetas de cocina saludables, que nos ayuden a nutrir nuestro cuerpo de una manera deliciosa y divertida en nuestro día a día. Por tanto, se ha introducido, cinco ideas de lo que podría ser un desayuno, una comida, una cena, así como refrigerios o snack; de tal manera que la persona pueda crear sus propias combinaciones a partir de los platillos que a continuación se desglosarán.

Por otro lado, las propuestas anexadas pueden ser modificadas según el estilo y gusto de cada persona, teniendo la flexibilidad de ser sustituidas por otra fruta, verdura o condimento.

Asimismo, ten presente que las principales tres comidas son esenciales; pero estudios recientes han encontrado que realizar cinco comidas proporcionadas nos mantienen mejor; por ello la invitación es que *desayunes como rey, comas como príncipe y desayudes como mendigo*. También si hay un hueco que rellenar están los snacks que evitaren que comas productos chatarra, manteniéndote saludable y activo. En caso de que no te de hambre entre una comida u otra no es necesario u obligatorio consumir los bocadillos.

Desayunos

Es cierto que el principal alimento que nos acompañará en nuestro comienzo del día es el desayuno, que funciona como combustible en nuestro cuerpo, ayudándonos a tener energía, aprender mejor, captar las cosas y no distraernos. Por eso, es recomendable al despertar tomar un vaso de agua para despertar nuestro organismo y trabaje mejor todo el día. Luego preparar un delicioso jugo natural de una sola fruta o combinado, y dependiendo tus necesidades puedes revisar el apartado de jugos que se encuentran en páginas anteriores.

Cereal de avena

Ingredientes:

- ◆ 1 taza de avena
- ◆ ½ ramita de canela
- ◆ 2 o 4 tazas de agua o leche vegetal (almendras, coco, arroz).
- ◆ 1 cucharada cafetera de miel de agave o azúcar morena
- ◆ Manzana, plátano y mango picados en cuadritos

Procedimiento:

En una cacerola agrega el agua o la leche, así como la ramita de canela y deja hervir; luego poco a poco ve agregando la avena, deja cocer a fuego lento entre 10 y 15 minutos, una vez blandita la avena agrega la miel o azúcar y apaga. En un plato sírvelo con la fruta picada, si lo prefieres puedes agregar semillas secas como arándanos, nuez, pasas, entre otros y disfruta.

1) Quínoa con yogurt

Ingredientes:

- ◆ ¼ de quínoa enjuagada
- ◆ ½ litro de agua
- ◆ 1 kiwi, 5 fresas y 1 mango picados
- ◆ Yogurt natural
- ◆ Canela en polvo
- ◆ Azúcar morena o miel

Procedimiento:

En una cazuela coloca el agua junto con la quínoa, deja cocer a fuego lento por 30 minutos, antes de apagar endulza con azúcar o miel, posteriormente deja enfriar. En un bol de vidrio ve agregando una capa de quínoa, luego de yogurt y al final de fruta hasta llenar el tazón, por último, decora con canela en polvo.

2) Berenjena en dulce

Ingredientes:

- ◆ 2 berenjenas peladas y cortadas en cubos
- ◆ 2 cucharadas de harina diluida en 3 tazas de agua
- ◆ 1 taza de arándanos
- ◆ ½ taza de azúcar morena
- ◆ 2 tazas de agua
- ◆ 1 astillas de canela
- ◆ 5 clavos
- ◆ 1 estrella de anís
- ◆ 1 cucharadita cafetera de vainilla
- ◆ 1 cascarita de limón
- ◆ ½ jugo de limón
- ◆ Pan tostado

Procedimiento:

En un recipiente coloca las berenjenas, agrega agua hasta cubrirlas, así como la harina diluida, durante 30 minutos para que estas suelten su amargor,

Después en una cacerola, agrega el agua y todas las especies (canela, clavos, estrella de anís, cascara y jugo de limón, vainilla, azúcar), deja espesar, moviendo constantemente a fuego lento para obtener almíbar.

Antes de agregar la berenjena, escurre y enjuaga con abundante agua, luego viértela en la cacerola junto con el almíbar, así como los arándanos, deja cocer hasta que se tornen tiernas, tomando sabor, color y consistencia dulce. Según tu preferencia lo puedes consumir caliente o frío, acompañado con tostadas de pan y un vaso con leche.

3) Sándwich vegano

Ingredientes:

- ◆ 250 gr de garbanzo cocido
- ◆ 1 cucharadas soperas de aceite de oliva
- ◆ Jugo de 1 limón
- ◆ 2 dientes de ajos pelados
- ◆ Pan de centeno integral
- ◆ Perejil fresco finamente picado
- ◆ Pepino en rodajas
- ◆ Jitomate en rodajas
- ◆ Espinacas baby lavadas y desinfectadas
- ◆ Aros de cebolla crudos o asados
- ◆ Aguacate en rebanadas
- ◆ Champiñones rebanados y ligeramente asados

Procedimiento:

Primero para realizar el aderezo de hummus, coloca en la licuadora los garbanzos, el aceite de oliva, el jugo de limón, los dientes de ajo y procede a licuarlos perfectamente, hasta obtener una mezcla espesa, luego vacía en un tazón.

Toma el pan y pártelo en rebanadas iguales para formar el sándwich, después unta sobre sus partes el hummus; luego agrega las espinacas, los champiñones, los aros de cebolla, jitomates, pepinos, aguacate y perejil fresco. Al terminar colócalo en un plato y disponte a disfrutarlo en compañía de un jugo natural de tu preferencia.

4) Barco de papaya

Ingredientes:

- ◆ 1 papaya chica pelada y partida a la mitad

- ◆ Diferente fruta picada para rellenar como: mango, pera y plátano
- ◆ Yogurt natural
- ◆ Arándanos
- ◆ Nuez troceada

Procedimiento:

En un plato coloca la mitad de papaya o lo que deseas comer; encima agrega la fruta picada, baña la fruta en zigzag con el yogurt, finalmente adorna con los arándanos y las nueces.

Comida

Para muchos mexicanos nos encanta acompañar nuestros guisados con sopa, sin embargo, el consumir demasiadas pastas no resulta tan bueno todas las semanas, por ello también en esta sección agregamos algunas sopas que por experiencia son deliciosas y sanas.

1) Sopa de germen de soya

Ingredientes:

- ◆ 1 cebolla picada finamente en cuadritos
- ◆ 4 jitomates
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ ½ de cebolla
- ◆ ¼ o ½ de germen de soya enjuagado con agua.

Procedimiento:

En la licuadora coloca los 4 jitomates lavados, ½ de la cebolla, el diente de ajo, 2 tazas de agua y muele todo muy bien. En una cazuela agrega un poco de aceite hasta que se caliente, coloca la cebolla picada y fríela hasta que se vea transparente, luego agrega el germen de soya fríelo un poco; después vacía tu mezcla de la licuadora a la cazuela colado; sazonar con sal y norsuiza. Deja cocer

por 5 min a fuego medio, prueba y si le falta algún condimento agrega, además de un poco de agua para que quede caldoso, asimismo para que todo se integre deja por otros 10 minutos.

2) Sopa de papa

Ingredientes:

- ◆ 4 papas grandes lavadas y picadas en tiras delgadas
- ◆ 3 o 4 hojas de laurel
- ◆ Un manojo de perejil fresco picado finamente
- ◆ Sal
- ◆ 4 jitomates
- ◆ ½ de una cebolla
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 1 aguacate

Procedimiento:

En la licuadora coloca el jitomate, la cebolla y el ajo para molerlo todo muy bien. En la estufa coloca una cazuela con poquitito aceite, espera a que se caliente y vierte el jitomate colado, agrega las papas, las hojas de laurel, sal, norsuiza; tapa y espera a que hierva. Prueba que este bien de sabor, que este caldoso y las papas se encuentren tiernas, en caso de que le falte agua o condimento puedes añadirlo y esperar otros 5 minutos. Después apaga, toma un plato hondo, sirve un poco de sopa, encima coloca unas rebanadas de aguacate, así como el perejil fresco para decorar.

3) Sopa de flor de calabaza

Ingredientes:

- ◆ Un manojo de espinacas, lavadas y cortadas finamente
- ◆ Un manojo de flor de calabaza, lavada y cortada (el tallo no se utiliza).

- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ ½ de una cebolla
- ◆ chiles guajillos, retira la cola, desvénalos y retira las semillas.
- ◆ elotes desgranados
- ◆ Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Pon a hervir agua en una cazuelita, después agrega los chiles, la cebolla, el jitomate y el ajo, durante 5 min., después dejamos enfriar. Ahora muele todos los ingredientes anteriores en la licuadora; coloca en la estufa una cazuela más grande, vierte un chorrito de aceite y agrega la mezcla, sazonar con sal y pimienta. Dejamos hervir y coloca las espinacas, la flor de calabaza y los elotes, deja cocer por 15 min y sirve caliente.

4) Sopa de avena

Ingredientes:

- ◆ 5 zanahorias lavadas.
- ◆ 3 varitas de apio lavados
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ ½ litro de agua
- ◆ Una taza de avena entera
- ◆ 1 limón

Procedimiento:

Tanto la zanahoria, el apio, cebolla y el ajo deberán picarse finamente en cuadritos. Luego en un sartén saltea la avena hasta que se torne doradita, después retira del fuego. A continuación, en una cazuela coloca un poco de aceite para freír el ajo y la cebolla, cuando se torne transparente la cebolla, añade los

demás ingredientes, mezcla todo, vierte el agua y sazonar con sal, pimienta, norsuiza. Sirve caliente en un plato hondo, agrega jugo de limón si lo prefieres y decorar con unas hojitas de apio.

5) Sopa de nopal

Ingredientes:

- ◆ 5 a 10 nopales
- ◆ ½ de una cebolla
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 4 jitomates
- ◆ Un manojito de cilantro lavado y picado finamente
- ◆ 1 limón
- ◆ Aguacate

Procedimiento:

Limpia los nopales con un poco de periódico y córtalos en tiritas pequeñas, colócalos en una cazuela con poquita agua y déjalos por 20 min. Después enjuaga con abundante agua y déjalos escurrir. Muele en la licuadora el jitomate, el diente de ajo y la cebolla con 2 tazas de agua, coloca en la estufa una cazuela con tantito aceite y vierte el jitomate colado, agrega sal y norsuiza, deja hervir por 15 minutos; finalmente incorpora los nopales y déjalo por 2 min., después apaga y sirve caliente con un poco de cilantro picado finamente, unas rebanadas de aguacate y unas gotitas de jugo de limón.

Guisados

El guisado es el segundo platillo fuerte que nos ayuda a mantenernos en pie y continuar con nuestra jornada de trabajo; no obstante, recordemos comer solo hasta el 80% e incluir de 4 a 5 tortillas máximo.

1) Tocos dorados de zanahoria

Ingredientes:

- ◆ 3 zanahorias grandes ralladas
- ◆ ½ de cebolla picada finamente
- ◆ 1 diente de ajo picado finamente
- ◆ ¼ de lechuga desinfectada y picada finamente
- ◆ Tortillas de maíz
- ◆ Crema
- ◆ Queso
- ◆ Aguacate
- ◆ 2 chiles serranos o manzanos
- ◆ ½ de cebolla
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ Jugo de medio limón

Procedimiento:

Coloca en la estufa un sartén con un poco de aceite, fríe el ajo y la cebolla, después añade la zanahoria, un poco de agua; para sazonar agrega sal y pimienta, una vez la zanahoria se torne suave retira del fuego. Posteriormente forma los tacos utilizando tortillas, en un sartén con poco aceite dóralos.

Para preparar el guacamole, coloca en la licuadora, el aguacate, ½ de cebolla, un diente de ajo, los chiles, el jugo de limón, una pizca de sal y muele perfectamente. Luego en un plato extendido, acomoda los tacos, añadiéndoles crema, queso, lechuga y el guacamole.

2) Chiles poblanos rellenos

Ingredientes:

- ◆ 5 chiles poblanos

- ◆ Medio manojo de flor de calabaza
- ◆ 2 elotes desgranados
- ◆ 2 cebolla
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 3 jitomates
- ◆ 3 ramitas de epazote
- ◆ ¼ de queso crema

Procedimiento:

Primero coloca los chiles a fuego directo para retirarle la piel, ábrelos por la mitad, enjuégalos con abundante agua y déjalos escurrir. Por otro lado, pica finamente una cebolla, un ajo y los jitomates. En un sartén con un poco de aceite fríe primero el ajo y la cebolla hasta que se torne transparente, luego añade los granos de elote, el jitomate y el epazote; sazonar con sal y pimienta, deja a fuego lento por 5 a 10 minutos en lo que los granos de elote se cosen, después apaga.

A continuación, lava y pica flor de calabaza, así como la otra cebolla y el ajo. En otro sartén con aceite, los ingredientes y añade ¼ de queso crema (filadelfia), agrega un poco de agua, luego sazona con un poco de sal, pimienta y norsuiza. Posteriormente deja enfriar para licuar todo hasta obtener una crema. Enseguida rellena tus chiles con elote y cubrirlos con la crema de flor de calabaza.

3) Alambre de champiñones.

Ingredientes:

- ◆ 1 cebolla morada
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ Un pimiento rojo, verde y amarillo
- ◆ ½ kilo de champiñones
- ◆ Jugo de una naranja
- ◆ Tostadas u galletas

Procedimiento:

Pica finamente cebolla morada, ajo, los pimientos en tiras y filetea los champiñones. En un sartén agrega aceite, deja que se caliente para comenzar a freír todos los ingredientes, luego de 5 minutos sazona con sal, pimienta, salsa de soya, salsa ingresa y el jugo de una naranja, deja a fuego medio por 10 minutos, prueba si está bien de sabor y apaga. Acompáñalo con tostadas o galletas de tu preferencia.

4) Niños veganos envueltos*Ingredientes:*

- ◆ ½ de col
- ◆ 1 ½ cebolla
- ◆ 2 diente de ajo
- ◆ 3 zanahorias grandes
- ◆ ¼ de quínoa
- ◆ Palillos
- ◆ 4 jitomates
- ◆ 3 hojas de laurel

Procedimiento:

Pon a hervir agua en una olla, luego corta la cola de la col y pártela por la mitad e introdúcela en el agua por unos minutos para poderla desojar; una vez obtenidas la cantidad de hojas que vas a necesitar, vuévelas a sumergir dentro del agua caliente por otros 3 minutos hasta que se vean un copo suave.

En otra cacerola pon agua a hervir con un poco de sal para cocer la quínoa por 30 minutos. Para el relleno, pica finamente la cebolla y el ajo para freírlo en un sartén con poco aceite, luego agrega la zanahoria rallada, la quínoa cocida; sazona con sal y pimienta. Con estos ingredientes rellena las hojas de col y dobla en cuadros

para evitar que los ingredientes se salgan a la hora de ponerlos dentro de la salsa, si es necesario introduce por la mitad un palillo, evitando que se desdoble.

Para la salsa, coloca en la licuadora los jitomates, ajo, cebolla, un poco de agua y muele perfectamente. Luego en una cazuela con poco aceite vacía el jitomate molido, agrega sal, norsuiza y hojas de laurel, deja que se sazone para después introducir los rollos de col por 15 minutos a fuego bajo, para ello tapa la cazuela y una vez pasado el tiempo apaga, sirve y disfruta.

5) Calabazas rellenas

Ingredientes:

- ◆ 4 calabazas alargadas o redonda
- ◆ 5 champiñones
- ◆ 1 elote desgranado
- ◆ 2 chiles morrón amarillos
- ◆ 2 varitas de apio
- ◆ 3 jitomates
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 1 cebolla
- ◆ ¼ de queso oaxaca

Procedimiento:

Lava y parte las calabazas por la mitad (si son alargadas, en caso de que hayas elegido las redondas solo has un orificio por arriba), luego con ayuda de una cuchara retira todas las semillas dejando un hueco al interior. En una cazuela con agua y un poco de sal introduce las calabazas dejándolas por 15 minutos para que se suavicen, después apaga y ponlas en una coladera.

Para rellenar, pica finamente el relleno de la misma calabaza, una cebolla, un diente de ajo, las varitas de apio, los champiñones, los chiles morrones. Asimismo, en un sartén con aceite caliente, fríe estos mismos ingredientes, añadiendo los

granos de elote, sal y pimienta. Una vez que los ingredientes estén tiernos apaga y rellena las calabazas.

Posteriormente, coloca en la licuadora el jitomate, un pedazo de cebolla, un diente de ajo, una taza de agua y licua. En una cazuela con aceite, agrega el batido sazonando con sal y norsuiza por 15 minutos. En un plato agrega un poco de caldillo, coloca dos pedazos de calabaza rellenos con un poco de queso oaxaca y gratina en el microondas por un minuto, al final decora con unas hojitas de apio.

Cena

Es importante sí consumir algo de alimento por la noche, sin embargo, este tendrá que ser ligero y consumido dos horas antes de ir a dormir, para ello se recomienda ensaladas las cuales presentamos en seguida.

1) Espinacas a la mexicana

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de espinacas lavadas y desinfectadas
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ ½ cebolla
- ◆ 3 jitomates

Procedimiento:

Pica finamente todos los ingredientes, en un sartén pon a calentar aceite, para luego freír el ajo y la cebolla, después añade las espinacas, el jitomate y sal.

2) Calabazas con elote

Ingredientes:

- ◆ 3 calabazas
- ◆ 1 elote desgranado
- ◆ 1 chile morrón rojo

- ◆ ½ cebolla
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ Una pizca de comino

Procedimiento:

Pica finamente en rajitas las calabazas, el chile morrón; en media luna la cebolla y finamente el diente de ajo. En un sartén calienta un poco de aceite, fríe primero el ajo, la cebolla, los granos de elote; después agrega las calabazas, el chile morrón; por último, sanoza con sal y comino.

3) Ensalada fresca

Ingredientes:

- ◆ 5 hojas de lechuga romana lavadas y desinfectadas
- ◆ 10 jitomates cherry cortados a la mitad
- ◆ ½ de cebolla morada cortada en media luna
- ◆ Aceitunas negras sin semillas cortados en rodajas
- ◆ 1 Jícama rallada
- ◆ Pepino con cascara cortados en media luna
- ◆ Aguacate en rebanadas
- ◆ Aceite de oliva

Procedimiento:

En un recipiente trocea la lechuga con los dedos, luego añade los jitomates, la cebolla, las aceitunas, la jícama, el pepino; revuelve todos los ingredientes y condimenta con aceite de oliva y una pizca de sal, finalmente decora con las rebanadas de aguacate.

4) Ensalada de mandarina

Ingredientes:

- ◆ 5 hojas de lechuga romana lavadas y desinfectadas
- ◆ 2 hojas de col morada
- ◆ 3 mandarinas en gajos
- ◆ 1 manzana en media luna
- ◆ Arándanos
- ◆ Almendras tostadas
- ◆ Miel

Procedimiento:

En un recipiente trocea la lechuga con los dedos, pica la col finamente con el cuchillo y agrégala al recipiente junto con los gajos de mandarina, manzana, arándanos así como las almendras; adereza con un poco de miel.

5) Nopales a la mexicana

Ingredientes:

- ◆ 5 nopales
- ◆ 2 jitomates
- ◆ 3 rábanos
- ◆ ¼ de cebolla morada
- ◆ Un manojo pequeño de cilantro
- ◆ 1 chile serrano
- ◆ Aguacate
- ◆ Jugo de un limón
- ◆ Aceite de oliva

Procedimiento:

Limpia los nopales con un poco de papel de estraza, después pícalos en cuadritos y colócalos en una cazuela con un poquito de agua con sal, una vez blanditos enjuágalos y déjalos en una coladera. Mientras tanto, continúa picando en cuadritos el jitomate, la cebolla, los rábanos, el cilantro y el chile. Luego en un recipiente agrega todo el ingrediente, añade el jugo de limón, sal y un poquito de aceite de oliva, decora con unas rebanadas de aguacate.

Snack del medio día

Recuerda que consisten en pequeños bocadillos que nos ayudan a esperar el siguiente platillo fuerte, más no suplementa la comida, por ello solo consume hasta sentirte satisfecho en un 50 %, a continuación, presentamos algunas ideas.

1) Brochetas de huevo*Ingredientes:*

- ◆ 10 jitomates cherry
- ◆ Hojas de albaca fresca o espinaca lavadas y desinfectadas
- ◆ 2 huevos hervidos
- ◆ 1 pepino pelado
- ◆ Jugo de limón
- ◆ Una cucharadita de aceite de oliva
- ◆ Sal y pimienta

Procedimiento:

Lave los jitomates y córtelos por la mitad, también corta los huevos en cuatro, los pepinos en cubos medianos. Posteriormente prepara cuatro brochetas alternando los ingredientes y las hojas de albaca o bien espinaca. Antes de servir, condimente con aceite de oliva, limón, sal y una pizca de pimienta.

2) Emparedados de espinacas

Ingredientes:

- ◆ 1 chile morrón pequeño rojo
- ◆ ½ cebolla
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 1 una taza de espinacas frescas lavada y desinfectada
- ◆ ½ taza de elotes cocidos
- ◆ rebanadas de pan integral
- ◆ 2 rebanadas de queso gouda
- ◆ 10 g de mantequilla

Procedimiento:

Retire las semillas del chile morrón, lave y corte en trozos pequeños, al igual que el ajo, la cebolla y la espinaca. En un sartén con un poquito de aceite saltea todos los ingredientes, añada sal y pimienta mezclando delicadamente, después retira del fuego.

En un comal, tueste las rebanadas de pan y embárrelas con poquita mantequilla. Póngalas sobre una charola, distribuyendo sobre ellas la mezcla de verdura, cubra con unas rebanadas de queso e introdúzcalas al microondas por 1 minuto, hasta que el queso se derrita. Sírvalo enseguida (Malerba, 2011).

3) Delicia de tofu

Ingredientes:

- ◆ 80 g de tofu
- ◆ 5 champiñones
- ◆ 7 aceitunas deshuesadas
- ◆ 1 cucharada de salsa de jitomate italiana
- ◆ 1 cucharada de aceite de oliva

- ◆ ½ cucharada de salsa de soya, jugo de limón, vinagre balsámico, perejil fresco picado.

Procedimiento:

Corte el tofu en rebanadas delgadas y póngalo en un recipiente. Pique los champiñones y las aceitunas, colóquelas en un refractario y mezcle junto con la salsa de jitomate; asimismo condimente con aceite, salsa de soya, jugo de limón y vinagre balsámico. Mezcle hasta integrar por completo y deje reposar por lo menos una hora antes de servir. Para servir distribuya la mezcla sobre las rebanadas de tofu y decore espolvoreando perejil picado fresco (Malerba, 2011).

4) Aros de pepino con atún

Ingredientes:

- ◆ 1 pepino pelado y cortado en rodajas medianas
- ◆ ½ lata o sobre de atún de agua exprimido
- ◆ 1 cucharada de cebolla picada
- ◆ 1 cucharada de perejil fresco
- ◆ ½ cucharada de salsa de soya, salsa inglesa, jugo de limón, sal, pimienta.

Procedimiento:

Mezcla el atún con la cebolla y el perejil fresco. Toma las rodajas de pepino y retira las semillas para que queden formados los aros. Coloca en un plato los aros y rellénalos con la mezcla de atún. Antes de servir, prepara el aderezo, mezclando la salsa de soya, salsa inglesa, el jugo de limón, sal y pimienta, integra todo muy bien y después vierte un poco de esta salsa sobre los aros de pepino y disfruta.

5) Berenjenas empanizadas

Ingredientes:

- ◆ 1 berenjena lavada y cortada en rebanadas delgadas

- ◆ 2 cucharadas de semillas de linaza
- ◆ ½ taza de harina de trigo
- ◆ 2 taza de agua
- ◆ 1 taza de pan molido
- ◆ Aceite, sal, ajo en polvo y pimienta

Procedimiento:

En una cazuela con 2 taza de agua deja hervir, luego agrega las semillas de linaza por unos 10 minutos, apaga y deja enfriar. Mientras empaniza con la harina de trigo las rebanadas de berenjena. En un plato vierte un poco de la baba de la linaza y condimenta con sal, ajo en polvo y pimienta, bate para que todos los ingredientes se mezclen e introduce las berenjenas una por una, posteriormente pásalas por el pan molido. En un sartén con aceite caliente, coloca las berenjenas empanizadas y deja dorar, luego ponlas en un plato con una servilleta absorbente, deja enfriar y disfrútalas como botanitas.

Snack de la tarde noche

Recuerda consumir sólo el 25 a 50% de estos bocadillos. Si bien es cierto que la fruta ya no es adecuada consumirla a esta hora por la energía que nos proporcionan, sin embargo, la fruta acida por contener menos azúcar es adecuada para su consumo, a continuación, presentamos algunas ideas.

1) Porción pequeña de fruta

Por día puedes elegir una sola fruta como 3 a 4 naranjas, mandarinas o toronjas; 5 guayabas, 10 fresas o 3 kiwis.

2) Verdura al vapor

Puedes cocer diferente verdura y tenerla en el réferi, para después consumirla una por día como zanahorias, chayotes, brócoli, calabaza, coliflor.

3) Verduras crudas

En caso de no tener mucho tiempo, puedes comprar apio, pepinos, jícamas, zanahorias; lava, peladas y cortadas en tiras, puedes añadir limón y sal si lo prefieres o un aderezo.

4) Tocos de lechuga

Ingredientes:

- ◆ 3 hojas de lechuga romana o china lavadas y desinfectadas
- ◆ ½ chile morrón rojo
- ◆ 1 jícama y pepino rallados
- ◆ Un poco de cilantro fresco finamente picado
- ◆ Aros de cebolla morada
- ◆ 1 aguacate
- ◆ 1 chile serrano
- ◆ Jugo de un limón

Procedimiento:

En la licuadora o procesador coloca el aguacate, chile, jugo de limón y una pizca de sal, muele hasta obtener una consistencia espesa. Rellena las hojas de lechuga con la jícama, pepino, chile morrón, el cilantro, los aros de cebolla y el guacamole. Sirve y disfruta.

5) Cereal de avena

Ingredientes:

- ◆ ¼ avena
- ◆ 2 taza de leche de coco
- ◆ 5 fresas picadas
- ◆ 5 frambuesas
- ◆ Un pequeño puño de pasas

◆ Canela en polvo

Procedimiento:

En un tazón agrega la avena y la leche, deja que se hidrate por 30 minutos, después agrega las fresas, las frambuesas y las pasas; finalmente decora con un poco de canela en polvo.

En este mismo sentido, se propone el siguiente diseño que puede ser utilizada como una referencia por la persona y llenado con los platillos de su preferencia o bien necesarios para su salud ayudándole a organizar su semana, facilitando también sus compras de la semana y economizando.

PLAN ALIMENTICIO SALUDABLE								
HORARIO	ALIMENTOS	L	M	M	J	V	S	D
	Desayuno							
	Snack							
	Comida							
	Snack							
	Cena							

Como puede observarse, la propuesta de este último capítulo abarca una breve pero muy completa descripción sobre algunas técnicas curativas que llevan siglos implementándose en el oriente, misma que nos deja abordar la psicología integral, gracias a esa visión con la que mira al ser humano, de forma dual donde la dimensión física-emocional-espiritual influyen en el bienestar o deterioro del individuo.

De tal manera que cuando el individuo pierde ese equilibrio, el aplicar esta técnica “*la trinidad taoísta*” ayudará a restablecer el sistema, además de considerar otros aspectos, puesto que suele ser la más importante ya que sostienen un marco teórico de diagnóstico, así como de terapia. Su principal pilar es el *Tao*, siendo el que marca el camino, el orden, la esencia, el método con el universo y la naturaleza que rige la existencia del hombre.

A su vez el tao, se conforma por tres tesoros principales que son parte del hombre desde el día de su nacimiento hasta su muerte, capacitándolo para existir, funcionar, pensar, siendo estos: Jing (esencia) encargada de todos los fluidos corporales; Qi (energía) se encarga de transportar los nutrientes que extrae de los alimentos y el agua, además de ser movidos por una gran fuerza que impulsa al hombre a vivir; Shen (espíritu) engloba toda nuestras facultades mentales y cuatro aspectos principales del espíritu.

En relación con lo anterior, el tao también va acompañado de dos polaridades el yin y el yang que ayudan a perseverar el equilibrio en el universo, la naturaleza, el cuerpo, la vida y la medicina, tales elementos los podemos verificar en la tabla (10). Por lo que un excedente en ambos nos lleva a la enfermedad, es por ello que nos es de mucha ayuda conocer las características tanto de yin como de yang para saber manejarlos tanto en la preservación de la salud, además de la enfermedad, identificando rápidamente aquello que le hace falta al cuerpo por los signos y síntomas que arroja.

En lo referente, se ha incluido otros métodos que le pueden ayudar y facilitar el trabajo sobre todo al especialista en la salud, determinando el tipo de enfermedad, la cual se clasifica en ocho principios, por Kiew kit (2002): frío, calor, vacío, solido, interno, yin y yang. Asimismo, empleando los cuatro métodos del diagnóstico, creados por el mismo autor Kiew, para lograr obtener un análisis más completo y exacto del individuo, a través de: la observación; escuchar y oler; preguntar; sentir.

A pesar de todo ello, me parece que lo más importante a rescatar es el trato digno con el que se atiende al paciente; ese ambiente cálido, de confianza, respeto y cercanía; favoreciendo el mejoramiento del mismo por la escucha activa por parte del terapeuta, realizando un trabajo de calidad.

En lo tocante se añadió una lista de jugos medicinales para el tratamiento de cada padecimiento, desglosado en ocho apartados, cada uno para diferente sistema; con la finalidad de que el terapeuta como el que padece de una

enfermedad encuentre una manera natural, saludable, económica, sobre todo poco aversiva de curar esos padecimientos.

De igual forma, observe la necesidad de incluir lineamientos importantes sobre el consumo de los alimentos, entre ellos está Reid quién nos indica cómo consumir proteínas, hidratos de carbono, las grasas, ensaladas de frutos vegetales, además de las frutas. Por otro lado, se encuentra Vasey explicándonos la acidificación y alcalinización de los alimentos, así como en el cuerpo ya que si se encuentra un pH ácido, suele ser propenso a enfermedades, bacterias, hongos entre muchos otros problemas de salud. En este propósito, no podía dejar de lado los diez puntos clave de Buettner, los cuales encontré en la mayoría de las zonas azules que investigo, siendo hoy en un día un tesoro para mantener una vida longeva, amorosa y feliz. Finalmente, para cerrar con broche de oro, hay una propuesta de alimentos que podemos consumir como desayuno, comida, cena, además de snack.

CONCLUSIONES

Por las consideraciones anteriores me queda decir que el objetivo anteriormente expuesto ha sido alcanzado favorablemente. En lo que concierne con la compilación y la revisión de los cambios alimenticios, enfermedades, la medicina, que se han tenido a lo largo de la historia hasta nuestros días; dejándonos ver efectivamente los siguientes aspectos.

El realizar una contrastación del pasado y el presente en la forma de vivir de nuestros antepasados; en el que duraban más de cien años conservando una vida saludable, plena, en conexión y respeto por la naturaleza, obtenían por resultado pocas enfermedades, además de una condición física impresionante. En lo opuesto a la actualidad, con una vida más reducida que prescinde máximamente de los 60 a 75 años de vida; poco saludable por los estilos de vida tan acelerados, estresantes, inseguros y excesivos; la nula conexión con la naturaleza por el dominio que se gesta con la destrucción de los hábitats y todas sus especies para fines comerciales, económicos, sociales e incluso políticos; enfrentándonos a enfermedades con un proceso crónico-degenerativo; una condición física sedentaria u despectiva.

En cuanto a la visión en la que se construyó nuestra sociedad sobre el dualismo cartesiano, basada en la división del cuerpo, en donde la razón tiene el poder de dominar cualquier cosa, suprimiendo los sentimientos, anulando ese respeto y vínculo con ese ser superior; ya que éstos significaban un obstáculo para el positivismo. No obstante, esto no sólo fragmenta al hombre, sino que se materializó en los estilos de vida, así como en la epistemología de quien hace ciencia.

También es buena idea rescatar los hábitos saludables como los alimentos, las bebidas, las tradiciones y cultura que tenían nuestros antepasados, adaptándolos a nuestra actual forma de vida como una manera de reinventarnos y transformarnos como esos seres cooperativos que preservan y aman la vida.

Es posible integrar en los institutos de salud el manejo de la herbolaría medicinal, el atender sin descuidar su atención hacia el enfermo, la calidad de su servicio y la transmisión de sus conocimientos.

Tomar consciencia de que el futuro seguirá evolucionando, existiendo más cambios de los que hoy en día hallamos; sin embargo, nos queda recordar que somos libres de elegir y responsables de seleccionar lo más saludable para mantener nuestro cuerpo en perfectas condiciones.

Referente a la relación que tienen los alimentos con las emociones y lo psicosomático, se descubre que no es un fenómeno aislado sino de un conjunto analógico, así lo explicaba el Doctor Sergio López Ramos desde el entendimiento del hombre como un microcosmos que guarda una estrecha correlación con un elemento madera-fuego-tierra-metal-agua; con un órgano hígado-corazón-bazo-pulmón-riñón; en congruencia con un sabor ácido-amargo-dulce-picante-salado; así como una emoción ira-alegría-ansiedad-tristeza-miedo; entre otros elementos abordados desde la teoría de los cinco agentes. En el que el individuo construye tanto al interior como al exterior del cuerpo un proceso de vida o muerte según su historia de vida, contexto social y cultural.

Por tanto la mayoría de las personas que presentan un trastorno alimenticio, llámese anorexia, bulimia o comedores compulsivos, reflejan evidentemente esa relación que hay entre los alimentos y las emociones; es decir, presentan un rechazo hacia su cuerpo, reflejo del mismo sentimiento que perciben a quién intentan agradar; asimismo es una expresión de la falta de amor propio, respeto, ansiedad, tristeza, enojo por conseguir el cuerpo perfecto; también fungiendo la comida para algunos como un escape del dolor y una materia sólida que llena o consuela el vacío.

Asimismo, aunque las emociones no se catalogan como buenas ni malas; por un mal manejo y represión de ellas ante una situación, evento o cambio, pueden resultar un riesgo para la salud, agravar las enfermedades o distorsionar

la conducta tomando decisiones u actitudes que dificulten el proceso de sanación. Ahora bien, los individuos que no presentan estos trastornos en los alimentos, de igual manera, se encuentran en constante dinámica ante aquellos agentes externos e internos que impactan con su cuerpo; siendo inevitable experimentar o sentir diferentes emociones que recorren al cuerpo; no obstante, la diferencia está en cada persona, en cómo lo percibe, vive, afronta, resuelve, aprende y deja ir esas experiencias de su vida.

Con base en lo anterior, las personas comienzan a presentar padecimientos crónicos degenerativos por esa construcción instalada en el cuerpo, que actualmente superan por mucho a las instituciones de salud, en cuanto a espacios, personal de asistencia, gastos económicos para suministrar medicamentos, actualidad en su formación, entre otros aspectos; volviéndose cada vez más ineficientes para atender a la población. Sobre este punto, se deriva la necesidad de buscar nuevas formas de interpretación de los procesos ayudando a entender y resolver los problemas en base a la historia-cultura-emociones-nutrición del propio individuo.

Para ello la psicología integral propone una mirada diferente de ver al hombre, como ese ser perteneciente a un macrocosmos el cual influye de manera directa y el hombre como ese ser microcosmicos que tiene relación con un proceso órgano-emoción que posee los poderes de la vida, en potencia de convertirse en un todo armónico de salud y vitalidad, unificándose en él cuerpo, mente y espíritu.

En esta sintonía, incluir y manejar la técnica taoísta a nivel profesional aporta un marco teórico de diagnóstico muy completo, mediante la recolección de información a través de la observación, escuchar y oler, preguntar, sentir. Además de estar en congruencia con la intervención, abordado desde los tres tesoros Jing (esencia), Qi (energía), Shen (espíritu); los cinco agentes en mutua integración; el yin y el yang que ayudan a equilibrar.

En cuanto a nivel personal, se puede aplicar una intervención preventiva o bien cuando existe un deterioro en la salud, llevada a cabo por el mismo individuo, pues al conocer sus síntomas puede identificar con facilidad la manera en cómo recuperar su armonía; gracias a las nueve magnificas abordadas por Buettner presentes en este trabajo y que aportará una vida prospera si se llevan a cabo, siendo estas: 1) Moverse de forma natural, utilizando menos el carro, transporte u aparatos electrodomésticos; 2) tener un propósito cada día, 3) bajarle al ritmo acelerado de vida para poder tomarnos un momento para dormir, convivir, leer, escuchar música, etc.; 4) comer únicamente hasta sentirse 80% satisfechos; 5) Inclinars más por las plantas y disminuyendo la carne rojas; 6) vino a las cinco, el cual resulta un buen momento para disfrutar de una deliciosa bebida refrescante con moderación, en compañía de nuestros seres queridos, este tipo de bebidas puede ser desde un agua frutal, cerveza, pulque u otra bebida indígena tradicional mexicana; 7) la tribu adecuada que nos impulsa a crear círculos sociales saludables y pertenecer a ellos; 8) comunidad, sentido de pertenecer a un lugar que nos conecte con un ser superior, trabajando la gratitud; 9) Primero los seres queridos, dedicando tiempo de calidad, construyendo lazos fuertes de respeto, amor y confianza.

De igual manera ambas partes pueden encontrar un aditamento sobre la forma correcta de combinar sus alimentos para un mayor aporte nutricional; listas sobre jugos para cada enfermedad o prevención y un recetario de cómo preparar sus alimentos por día, en correspondencia con sus necesidades.

Aunado a lo anteriormente expuesto, en cuanto a técnicas de diagnóstico, herramientas de intervención, los lineamientos de cómo comer, la propuesta de jugos, el recetario de comida, realización de ejercicio, impacta de manera drástica en la prolongación de la vida, mantenimiento de un cuerpo saludable, fuerte, poco enfermizo y una disminución en las enfermedades crónicas degenerativas combatidas desde los buenos hábitos, el manejo u expresión de las emociones, así como la vinculación y el respeto cooperativo hacia la vida.

Por otra parte, algunas de las limitaciones que puedo mencionar sobre el trabajo, es que al ser muy grande y no contar un lugar definido de una población en particular se puede perder de vista la propia historia de ese lugar, sus costumbres, sus hábitos, la manera de alimentarse, la forma de lidiar con los problemas, conocimientos de como curar algunas enfermedades o bien a quién acuden cuando están enfermos. Aunque específicamente se determinó el País de México, es muy extenso para ser abordado y se deja de lado muchos detalles como los ya mencionados; recordemos que cada contexto tiene sus propias formas de vivir, por lo mismo no ponemos generalizar, pero si darnos una idea de lo que la mayoría de la gente se encuentra por formar parte de un mismo sistema.

En esta misma línea, se encuentra otra limitación, en la aplicación de los métodos de curación, aunque ya se han comprobado en China por siglos, en otros países incluyendo el nuestro dando excelentes resultados; hubiera sido importante implementarlo con estudios de caso, solo tomando en cuenta el tiempo entre dos o tres meses, los costos de este, el lugar, material y el modo de elegir los participantes.

Una tercera limitación es que los métodos de curación pueden no ser aplicados en su máximo potencial; debido a que se necesita una formación previa para la comprensión, manejo, aplicación de estos en combinación con otros métodos integrales para establecer la salud del individuo.

Por lo que algunas recomendaciones que puedo sugerir para futuras investigaciones son: 1) delimitar un contexto geográfico pequeño a investigar. 2) Elegir el tamaño de la muestra de participantes; pues esto determinará el tiempo y costos del trabajo; tomados en cuenta desde un principio, evitando que no se vea interrumpido. 3) Anexar y adecuar los formatos de entrevista ya existentes a las variables que se han determinado, población, participantes, así como a las necesidades propias de los investigadores; para la recopilación de datos personales e historia de vida aplicados a los participantes. 4) Tener en cuenta los autores de la investigación, una formación previa a este tipo de enfoque de la

psicología integral para agilizar la obtención de información, aplicación u manejo de algún instrumento, vaciado de resultados, interpretación y análisis de resultados.

REFERENCIAS

- Abel de la Portilla, J. (2010). *El problema de la embriaguez en la ciudad de México y sus alrededores durante el siglo XVIII*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma, México.
- Alfaro, T. (2013). *Los remedios de la sabiduría popular*. España: la nueva biótica, 27-327.
- Alviar, C. (2005). Transgénicos, alerta naranja en los alimentos. *Hallazgos*, (3), 149-157.
- Anaya, M., y Bautista, R. (2008). El nopal forrajero en México: del siglo XVI al siglo XX. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 5, (2), 167-183.
- Antón, D. (2006). *Historia Universal Contemporánea*. México: ST Editorial, 70-113.
- Bautista, J., y Ortega, A. (s.f.). Patología del occidente de México. *VII Congreso Nacional de Paleo patología*, 158-167.
- Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes*. (2015). *Revista del consumidor*, 56-69.
- Becerra, L. (1988). El pulque, ancestral bebida obtenida del árbol de las maravillas. *Nueva Antropología*, 10 (34), 195-198.
- Beinfeld, H., y Korngold, E. (1999). *Entre el cielo y la tierra. Los cinco elementos en la medicina china*. Barcelona: La liebre de marzo, 61-68, 73-91, 346-358.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.is*, 1-13.
- Brighter Green y Global Forest Coalition (GFC). (2013). *Ganadería industrial, comunidades, biodiversidad y cambio climático*. Recuperado de: <http://www.globalforestcoalition.net/wp-content/uploads/2013/10/final-report-Ganaderia-Industrial-oct-2013.pdf>

- Bolívar, R. (1996). *Historia de México contemporáneo*. México: talleres gráficos de la dirección y materiales educativos del IPN, 159-163.
- Buenrostro, M., y Barros, C. (2001). *La cocina prehispánica y colonial*. México: Tercer Milenio, 4-7, 8-11, 16-23, 28-35, 36-39, 44-59.
- Buttner, D. (2016). *El secreto de las zonas azules*. México: Grijalbo, 11-34, 193-215, 275-383.
- Calles, R. (2006). Alimentarse bien, vivir bien. López, S., y Cols. *Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos*. México: Editorial los reyes, 13-27.
- Campos, J. (2011). *El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo humano*. México: CEAPAC, 107-337.
- Carmona, E., y Guzmán, M.R. (2007). *La ira*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Los Reyes Iztacala, Edo. De México, 11-21.
- Castro, G. (2005). Coca-Cola. La historia negra de las aguas negras. *Rebelión*. Recuperado de <https://www.rebellion.org/docs/10924.pdf>
- Chamas, A. (2000). Alimentos transgénicos. *Redalyc*, 3 (4-5), 149-159.
- Chávez, U. (2010). Entre alimentos, comidas y rituales. Algunas notas sobre la gastronomía prehispánica, la dieta ritual y la etiqueta gourmet mexicana a la luz de la “*Historia General de las Cosas de la Nueva España*”, de fray Bernardino de Sahagún. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 12, pág. 1-6.

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Revista Psicología Básica*, 1-34.

Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI). (2016). El atole. Bebidas tradicionales de los pueblos indígenas. Recuperado de <https://www.gob.mx/cdi/articulos/el-atole-bebidas-tradicionales-de-los-pueblos-indigenas>

Conghuo, T. (1992). *101 enfermedades tratadas con acupuntura y moxibustión*. China: BEIJING.

Consejo Nacional de Educación para la Vida y el Trabajo (CONEVyt). (s.f.). *La conquista de México* (Lección N°6). Recuperado de https://www.conevyt.org.mx/colaboracion/colabora/objetivos/libros_pdf/mvn_lecc6.pdf

Corbella, J., Caballero C., y Álvarez, E. (2004). *Historia Universal*. México: McGraw-Hill Interamericana, 300-305.

Cruz, B.O. (2013). I. de 1810 a 1821. La guerra de Independencia. *Instituto de investigaciones Jurídicas*. Recuperado de <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3223/3.pdf>

Del Valle, C., y Solleiro, J. (ed.). (1996). *El cambio tecnológico en la agricultura y las agroindustrias en México: propuesta para una nueva dinámica en la actividad productiva*. México: Siglo XXI.

Díaz, E. (2012). Historia y patrimonio gastronómico nacional. *Red Tercer Milenio*.

Don Olivera, A. (2004). *Historia internacional*. México: McGraw-Hill interamericana, 69-127.

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, (ENSANUT2016). (2016). *Informe final de resultados*. [Versión de (BD)]. Recuperado de http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf.

Epidemias y malos hábitos. (2010). *El universal*, 14 (24). Recuperado de <http://archivo.eluniversal.com.mx/nacion/180310.html>

Escalante, P. (2008). El México antiguo. En Jaramillo, G., Gómez, F., y Cols. *Nueva historia mínima de México ilustrada*. México: El Colegio de México.

Estrada, D. (s.f.). Las últimas estadísticas de redes sociales en México. *Marketingdecontenidos*. Disponible en: <https://marketingdecontenidos.com/redes-sociales-en-mexico>

Esquivel, R., Martínez, S., y Martínez, J. (2014). *Nutrición y salud*. México: Manual moderno, 119-138.

Fernández, A. (1989). *La tradicional cocina mexicana y sus mejores recetas*. México: Panorama.

Fierro, A. (2012). Tras las huellas de la medicina moderna en México. *Historia y filosofía de la medicina*, 57 (2), 162-170.

Flisser, A. (2009). La medicina en México hacia el siglo XX. *Historia y Filosofía de la Medicina*, 145 (4), 353-356.

- Frías, M., Malacara, M., Martínez, S., y Sánchez, M. (2001). *La importancia del rescate de la comida barroca como parte culinario dentro de la gastronomía del Estado de Puebla*. (Tesis de licenciatura). Escuela Superior de Turismo, Instituto Politécnico Nacional, México, 1-24.
- Frisancho, O. (2012). Concepción mágico-religiosa de la Medicina en la América Prehispánica. *Acta Médica Peruana*, 29 (2), 121-125.
- Fundación Cultural Armella Spitalier (FCAS) (2013). La manera de conocer el pasado mesoamericano a través de su arte. *Gastronomía prehispánica en México. Tradiciones Heredadas*. 5 (35), 4-9. Recuperado de <http://www.fundacionarmella.org/en/category/productos/e-books/>
- Galicia, D. (2010). Construyendo cuerpos: reflexiones sobre historias de vida de madres con niños especiales. En Herrera, I., y Chaparro, G. (2010). (Coord.), *Una aproximación al proceso órgano-emoción 2*. México: CEAPAC, 27-55.
- Gantiva, C., Mateus, J. y Perilla, C. (2008). Efecto del consumo de bebidas energizantes en el aprendizaje encadenado en ratas. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2 (2), 93-109.
- García, B. (2010). *Los años de la conquista*. En Velásquez, E., y Cols. *Nueva historia general de México (172-207)*. México: El Colegio de México.
- García, C. (2011). *Trastornos psicósomáticos y odontopediatría*. (Tesina de licenciatura) Universidad Nacional Autónoma. México, 1-10.
- García, E., y Rodríguez, J. (2008). *Estándares de calidad de cuidados para la seguridad del paciente en los hospitales del SNS*. Madrid, 1-23.

- García, H. (1991). *Cocina Prehispánica Mexicana*. México: Panorama.
- Gargantilla, P. (2011). *Breve Historia de la medicina*. España: Nowtilus, 241-284.
- Godoy, A., Herrera, T., y Ulloa, M. (2003). *Más allá del pulque y el tepache. Las debidas alcohólicas no destiladas indígenas de México*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 8-14.
- González, R., y Rodríguez, S. (2012). *Frutos mesoamericanos: breve historia de sabores y sin sabores*. CONABIO. *Biodiversitas*, (103), 6-11.
- Gutiérrez, L. (2007). El trato humano, ¿incrementa el costo en la calidad de la atención? *Revista de enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 15 (3), 121-123.
- Hernández, E. (2018). *Sobrepeso y obesidad: su relación con la geografía, la historia de vida, la alimentación y el cuerpo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Hurtado, A. (2015). *Caracterización del consumo de bebidas energizantes en una muestra de trabajadores de la economía formal en Bogotá en el periodo comprendido entre enero y octubre de 2015* (Tesis de licenciatura). Universidad de ciencias aplicadas y ambientales, Bogotá D.C.
- Igualdad animal. (8 de julio de 2017). *Animal: la realidad de la industria láctea, narrada por Evanna Lynch* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YnbkXbXza0Y>

Igualdad animal. (19 de febrero de 2018). *Descubrir la comida 2018* [Archivo de vídeo].

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-O0SqAMEp10>

Instituto para la Diversificación y Ahorro de Energía (IDEA). (2007). *Ahorro, eficacia energética y fertilización nitrogenada*. España, 9-15.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2017). Estadística a propósito del día de muertos (2 de noviembre). Recuperado de http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2017/muertos2017_Nal.pdf

Jaén, M., y Murillo, S. (2005). Las enfermedades en la cosmovisión prehispánica. *Estudios de Antropología Biológica*, (12), 871-896.

Kiew Kit, W. (2002). *El gran libro de la medicina china. Un enfoque holístico de la salud física, emocional, mental y espiritual*. España: Ediciones URANO, 69-176.

Kumate, J. (2002). La transición epidemiológica del siglo XX: ¿vino nuevo en odres viejos? *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 45 (3), 97-102.

La destrucción de México. La realidad ambiental del país y el cambio climático. (2009). Greenpeace, 1-16. Recuperado de http://www.greenpeace.org/mexico/global/mexico/report/2009/6/destruccion_mexico.pdf.

Leal, G., y Martínez, C. (2001). El medico contemporáneo: corazón de las políticas de salud del nuevo siglo. *El cotidiano*, 18 (108), 105-115.

- López, D. (2012). Enfermedad y hospitales de la ciudad de México, siglo XVIII: Notas para la construcción de una salud pública. En Castro, M., Vela, M., y García, R. (ed.) *Política pública: seguridad y crisis social en México* (1-17). México.
- López, F. (2003). *Historia de la conquista de México*. México: Océano, 448-495.
- López, G. (2010). Infinita tristeza. En Herrera, I., Chaparro, G., y Cols. *Construyendo cuerpos: reflexión sobre historias de vida de madres con niños especiales* (223-226). México. CEAPAC.
- López, J. (2000). *Breve historia de la medicina*. España: Alianza editorial, 137-2004.
- López, S. (2006). *Órganos, emociones y vida cotidiana*. México: Los reyes, 13-36.
- López, S. (ed.). (2017). *Cómo recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos. Desde la psicología de lo corporal*. México: Los Reyes, 167-187.
- Lozano, T. (2007). Bebidas destiladas en el México colonial. *Ciencias*, (87), 62-63.
- Malerba, G. (ed.). (2011). *La dieta regenerativa*. México, ANIMAE, 76-126.
- Mandujano, A., Camarillo, L., y Mandujano, M. (2003). Historia de las epidemias en México antiguo. *Algunos aspectos biológicos y sociales*. Recuperado de <http://www.uam.mx/difusion/revista/abr2003/mandujano.pdf>.
- Manrique B., Salinas A., Moreno K., Acosta I., Sosa A., Gutiérrez, L., y Téllez, M. (2013). Condiciones de la salud y estado funcional de los adultos mayores en México. *Salud pública de México*, 55 (2), 323-331.
- Marín, G. (1997). *Historia Verdadera del México profundo*. México: Multiformas, 106-135.

- Márquez, G. (2010). Reflexión histórica: el período colonial en México. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 12, 1-12.
- Martínez, F., y Fernández, J. (1994). Emociones y salud. Desarrollo en psicología básica y aplicada. *Anales de psicología*, 10 (2), 101-109.
- Martínez, S. (2011). Enfermedades psicosomáticas y cáncer. *Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia*, 1 (1), 1-32.
- McIntyre, A. (2000). *Bebidas saludables y curativas*. Argentina: Vergara, 10-148.
- Melgarejo, M. (2004). El verdadero poder de las bebidas energéticas. *Énfasis alimentación*, (6), 1-6.
- Mier y Terán, M. (s.f.). Dinámica de la población en México: 1895-1990. Recuperado de <http://www.ejournal.unam.mx/dms/no04/DMS00402.pdf>
- Min min productions. (25 de diciembre de 2016). *Pollo demasiado increíble con automatización de procesos masacre de la A-Z* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TGqwMA8zFac>
- Molina, A. (2010). Santa María de Guadalupe, Atlacomulco ante los aciagos años de principios del siglo XIX: conflictos locales, crisis agrícolas y epidemias, 1809-1814. *Relaciones* 121, 31, 109-133.
- Morón, L. (2010). *Construyendo cuerpos: reflexiones sobre historias de vida de madres con niños especiales*. En Herrera, O.I., y Chaparro, A.G. (2010). (Coord.), *Una aproximación al proceso órgano-emoción 2*. México: CEAPAC, 105-118.

- Muñoz, M. (2012). *Una Hipótesis Humanista sobre la Emoción. Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo humano*. México.
- Narváez, R. (2014). *Anorexia: del otro lado del espejo*. (Tesina de licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México. México, D.F., 21-41.
- Niembro, M., y Téllez, R. (2012). Historia y mestizaje de México a través de su gastronomía. *Revista virtual especializada en gastronomía*, (4), 30-58.
- Ocaranza, F. (1995). *Historia de la Medicina en México*. México: Cien de México, 128-132.
- Olivera, G. (2006). *Construcción psicosomática de la artritis reumatoide*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma, México.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2017). El futuro de la alimentación y la agricultura. *Tendencias y desafíos*. Recuperado de <https://www.fao.org/3/a-i6881s.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). *Detener la epidemia mundial de enfermedades crónicas*. México, 1-54.
- Ovalle, I. y Cantu, A. (1982). *Necesidades esenciales en México. Situación actual y perspectivas al año 2000*. México: Siglo veintiuno, 19-41.
- Palazzesi, A. (2010). El origen de los alimentos enlatados. Recuperado de <http://www.neoteo.com/el-origen-de-los-alimentos-enlatados/>

- Pamo, O. (2006). Medicina en la época colonial. Medicina y Reumatología Peruanas: historia y aportes. *Comité Organizador PANLAR*.
- Peña, J., Grageda, O., y Vera, J. (2001). Manejo de los fertilizantes nitrogenados en México: uso de las técnicas isotópicas. *Revista Terra*, (15), 51-56.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., y Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicología*, 16 (2), 85-112.
- Ramiro, L. (2007). *La revolución verde y el desarrollo rural latinoamericano*. Venezuela: IICA de la OEA, 1-36.
- Ramón, D., Cámara, J., Cabral, F., Juárez, I., Díaz, J. (2013). Consumo de bebidas energéticas en una población de estudiantes universitarios del estado de Tabasco, México. *Salud en Tabasco*, 19 (1), 10-14.
- Ramos, M. (2004). El virreinato novohispano en tiempos de los Austria. *Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM), Departamento Académico de Estudios Generales*, 2(9), 83-107. Recuperado de <http://biblioteca.itam.mx/estudios/6089/69/ManuelRamosMedinaElvirreinato.pdf>
- Reader's Digest México (RDM). (2006). *Mil y un remedios caseros*. China: Selecciones, 30-381.
- Refresco bendito, dulce tormento*. (2012). *Revista del consumidor*, 40-53. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100482/RC423_Estudios_Refrescos.pdf.
- Reid, D. (2005). *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Un enfoque práctico y moderno de una antigua sabiduría*. Chile: Urano, 1-433.

- Reséndiz, A. (2015). *¿Cómo educar las emociones en el ámbito escolar y familiar?: recomendaciones para la puesta en práctica de una educación emocional*. (Tesis de Licenciatura en Pedagogía). Universidad Nacional Autónoma, México, 26-34.
- Rivero, O., y Martínez, L. (2011). La medicina actual. Los grandes avances y los cambios de paradigma. *Seminario medicina y salud*, 54 (2), 21-32.
- Rodríguez, M. (2013). La Academia Nacional de Medicina de México (1836-1912). *Historia y filosofía de la medicina*, 149, 569-575.
- Rodríguez, M., Avalos, M., y López, C. (2014). Consumo de bebidas de alto contenido calórico en México; un reto para la salud pública. *Salud en Tabasco*, 20 (1), 28-33.
- Rodríguez, R. y Villanueva, R. (2010). La conquista de México y la lepra. *Revista del Centro Dermatológico Pascua*, 19 (3), 97-101.
- Roel, V. (1998). *La tercera revolución industrial y la era del conocimiento*. Lima: Derrama Magisterial, 26-31.
- Román, J., y Povea, I. (2011). Comer en tiempos de guerra: de la Independencia a la Revolución. *Anuario de Estudios Americanos (AEA)*, 68 (1), 381-389.
- Román, S., Ojeda, C., y Panduro, A. (2013). Genética y evolución de la alimentación de la población en México. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 21(1).
- Romero, E. (2002). *Un siglo de agricultura en México*. México: Textos breves de economía, 7-19, 43-57.
- Ruiz, M. (2013). La cosmovisión de la salud y los peligros del alma en la zona de los Altos de Chiapas. *Revista ÁTOPOS*, (10), 83-98.

- Sandoval, E. (2003). *El temazcal Otomí. Ritual de purificación, sanación y refrescamiento*. México: UAIM y UAEM, 65-97.
- Secretaria de Relaciones Exteriores (SER) (2011). La cultura mexicana. Comida y bebidas mexicanas. Recuperado de <http://consulmex.sre.gob.mx/frankfurt/images/stories/pdf>
- Secretaria de Salud. (2015). *Plan de acción de promoción de la salud en enfermedades crónico-degenerativas*. México, 1-3.
- Seitz, M. (2017, 17 de marzo). Qué países tienen más robots en sus fábricas y cuán cierto es que no están robando los puestos de trabajo. *BBC Mundo*. Recuperado de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-39267567>
- Silverio, S. (2013). *Limpiar, nutrir y reparar. Adiós a las enfermedades, en tres pasos naturales*. EUA, 46-200.
- Smith, V. (2007). La medicina tradicional entre los Nahuas: plantas medicinales contemporáneas y antiguas. *Revista FAMSI*, (10), 83-98.
- Soto, G., Moreno, L., Pahua, D. (2016). Panorama epidemiológico de México, principales causas de morbilidad y mortalidad. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 59 (6), 8-22.
- Suárez, M. (1998). Una vendimia accidental: el vino. En Ariza, A. (ed.), *Beber de tierra generosa*, 50-59. México: FISAC.
- Tlapa, M., y Zamora, J. (2011). *Cuetlas. Una comida tradicional en la Feria de San Pedro Cholula*. México: FISAC.

- Toussaínt, L. (2012). Bebidas. Panorama de la industria: problemáticas y consejos, 1-35. Recuperado de <http://www.enfasis.com/Presentaciones/FTSMX/2012/Talleres/Luis-Toussaint-Bebidas.pdf>.
- Treviño, H., Velázquez, R., Solís A., y Treviño, H. (1998). *Historia de México*. México: Castillo, 1-96.
- Trigo, Y. (2009). Cultivos y alimentos en México: el debate, los actores y las fuerzas sociopolíticas. *Argumentos*, 22, (59), 217-243.
- Valdez, M., Medina, S., Chacón, M., y Espinosa, L. (2015). Enfoque integral de la importancia de la dieta en las condiciones actuales de salud de la población mexicana. *Revista de ciencias biológicas y de la salud*, 18 (1), 22-29.
- Vasey, C. (2001). *La importancia del equilibrio ácido-básico*. España: Plus Vitae, 23-75.
- Viescas, C. (2010). Epidemias y enfermedades en tiempos de la independencia. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 48 (1), 47-57.
- Viesca, F., y Tonatihuh, A. (2009). La entomofagia en México. Algunos aspectos culturales. *El Periplo Sustentable*, (16), 57-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/1934/193414421003/>
- Villaseñor, S., Rojas, C., Berganza, C. (2002). Las enfermedades y la medicina en las culturas precolombinas de América: la cosmovisión nahua. *Investigación en Salud*, IV (3), 6-12.

Von, E. (s.f.). Las enfermedades más frecuentes a principios del siglo XIX y sus tratamientos. Recuperado de <https://ifc.dpz.es/recursos/publicaciones/29/16/11figuera.pdf>

White, K., y Martino, J. (19 de marzo de 2014). *Un vistazo al proceso de producción y fabricación de las salchichas* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=CfAKa6vjRIg>

Zepeda, C., y White L. (2008). Herbolaria y pintura mural: plantas medicinales en los murales del convento del divino Salvador de Malinalco, Estado de México. *Polibotánica*, (25), 173-198.

ANEXOS

Anexo 1

Usos medicinales prehispánicos y actuales de las especies vegetales del convento de Malinalco

Nombre y Clasificación		Usos prehispánicos	Uso actual	Distribución
Científico	Ananas comosus L.		Antihelmíntico, para la vesícula biliar, gastritis, riñón, circulación y cólicos de enojo. (26, 25, 33, 39, 40)	América originaria de Brasil y Paraguay. Cultivada intensivamente. (35)
Familia	Bromeliaceae			
Nombre común	Piña			
En náhuatl	Matzatli			
Científico	Annona aff. cherimola Mill.	Para úlceras, diarrea y como purgante. Para humores flemáticos y como purgantes de bilis. (12, 14, 16)	Para la pulmonía disentería, cólicos y para eliminar piojos. (25, 33, 39, 40)	América, desde México hasta Honduras británicas y Panamá. (31, 36).
Familia	annonaceae			
Nombre común	Anona			
En náhuatl	Cuauhtzapotl Etzapotl			
Científico	Casimiroa edulis Ilave & Lex.	Para llagas podridas y como tranquilizante "provoca a dormir".	Para la presión arterial, anemia, nervios y diabetes. Actúa como sedante.	América, desde México hasta Centroamérica. Cultivada intensamente.
Familia	Rutaceae			
Nombre común	Zapote blanco			
En náhuatl	Tzapotl Cochitzapotl			
Científico	Chiranthodendron pentadactylon Larreat.	Para el tratamiento de la región pública, inflamación de los ojos y para calmar los dolores causados por hemorroides.	Para las úlceras crónicas y oftalmía, problemas de corazón, nervios y epilepsia.	México, Oaxaca y Chiapas. Amenazada de extinción según la NOM-059-ECOL-2001.
Familia	Sterculiaceae			
Nombre común	Flor de la manita			
En náhuatl	Macpalxóchitl Macpilxóchitl Mapilxóchitl			
Científico	Cirsium aff. ehrenbergii sch.	Para la sarna, frialdad estomacal y contra la sangre negra.	Para enfermedades respiratorias y pulmonares, promueve la	México desde Durango, Nuevo Leon y Jalisco a Hidalgo, Morelos y Veracruz.
Familia	Asteraceae			
Nombre común	Cardos			

En náhuatl	Huitzquilitl Quauhtlauitzquilitl		menstruación. Para curar el susto y el aire.	
Científico	Dahlia aff. coccinea Cav.	Para la digestión, la fiebre, granos en el miembro masculino, flatulencias y dolor de vientre.	Para la tos, fuegos en la boca, cólicos y como diuretico y diaforético.	América, desde Chihuahua y Tamaulipas hasta Guatemala. Cultivada intensivamente.
Familia	Asteraceae			
Nombre común	Dalia			
En náhuatl	Acocotli Acocoxóchitl			
Científico	Distictis buccinatoria (DC.) A. Gentry	Tonacaxóchitl Tonalxóchitl	La raíz para aplacar el calor interno y aclarar la orina. "para los que recayeran de alguna enfermedad".	México. Cultivada intensamente
Familia	Bignoniaceae			
Nombre común	Trompetil la grande Clarín			
En náhuatl	Trompetil la grande Clarín.			
Científico	Helianthus annus L.	Para quitar el dolor del pecho.	Para la artritis, dolores musculares, gota, esclerosis, hemorragias en encías, reumatismo y colesterol.	America, desde Canada hasta el norte de México. Cultivada intensivamente.
Familia	Asteraceae			
Nombre común	Girasol Maíz de tejas			
En náhuatl	Chimatl chimalxóchitl			
Científico	Juisticia aff. aurea Schlecht	Para el paño	Para colicos menstruales, dolor de estomago, diarrea, nervios, estreñimiento, anemia y romadizo. Actúa como estimulante y purgante. Para el aire, susto, espanto y el asombro.	América, desde el norte hasta el sur.
Familia	Acanthaceae			
Nombre común	Tlatlahquipatli			
En náhuatl	tlatlahquipatli			
Científico	Magnolia schiedeana Schlecht	Para la fatiga del que administra la república y desempeña cargo publico.	Para las picaduras de escorpión. Para el espanto.	México. Algunos estados del altiplano mexicano, de la vertiente del Pacifico y del Golfo. Amenazada de extinción según la
Familia	Magnoliaceae			
Nombre común	Magnolia			

En náhuatl	Eloxóchitl Elochiquáhuatl			NOM-059-ECOL-2001.
Científico	Malvaviscus aff. arborescens Cav.	Para el flujo del vientre, retención y el ardor de la orina y la inflamación de los ojos.	Para el sarampion, disentería, golpes, dolor intestinal, ahogo, asma, bronquitis, tos, tosferina, diarrea y vomito.	América, desde el sur de Estados Unidos hasta Sudamérica.
Familia	Malvaceae			
Nombre común	Manzanilla Monacillo			
En náhuatl	Atlatzonpillin Atlatzonpillin			
Científico	Muhlenbergia aff. macroura (H.B.K.) Hitc.	Para los ojos y para arrojar flemas.	Para fracturas y dormir a los niños.	América, desde Durango hasta Guatemala.
Familia	Poaceae			
Nombre común	Zacate			
En náhuatl	Malinalli Malinalxóchitl			
Científico	Nymphaea aff. mexicana Zucc.	Para la erisipela y la fiebre.	Para la fiebre.	América, desde el sur de Estados Unidos México. Amenazadas de extinción según la NOM-059-ECOL- 2001.
Familia	Nymphaeaceae			
Nombre común	Ninfa Estrella de agua			
En náhuatl	Atatapalacatl Atlacuezona Atzatzamolli			
Científico	Opuntia streptacantha Lem.	Para el flujo del vientre, quemaduras del cuerpo, hemias, erisipela y el hígado irritado. Para templar el calor de los riñones y de la orina, contra fiebres biliosas y malignas, para mitigar el calor y aliviar el hígado irritado.	Para la diabetes, gastritis, hinchazones, abcesos, diuréticos, para disminuir el colesterol para quemadas, presión delgazar y para eliminar los cálculos, debilidad pulmonar.	México, desde Chihuahua y Coahuila hasta el Estado de México.
Familia	Cactaceae			
Nombre común	Nopal			
En náhuatl	Tlatocnochtli Tlatocnochtli			
Científico	Pachycereus weberi Coul.	Para dolores de muelas.		Mexico, Guerrero, Morelos, Oaxaca y

Familia	Cactaceae			Puebla. Amenazada de extinción según la NOM-059-ECOL-2001.
Nombre común	Órgano Cacto			
En náhuatl	Teonochtli			
Científico	Passiflora aff. sicyoides Schlechtl. & Chan.	Para la fiebre, dolor de pecho, diurético o como purgante. Para arrojar el semen retenido, exita el apetito, evacuar la bilis y los humos flemáticos por el conducto inferior.	Se usa en general como tranquilizante y espasmolítica. Produce un efecto sedante o somnífero.	América, desde el noroeste y centro de México hasta Guatemala.
Familia	Passifloraceae			
Nombre común	Pasionaria Flor de la pasión			
En náhuatl	Coanenepilli Cohuanenepolli Cuanenepilli			
Científico	Phaseolus coccineus L.	Para la podredumbre agusanada y parasitosis. Para romadizo de los niños recién nacidos.		México y Centroamérica. Cultivada intensivamente.
Familia	Fabeceae			
Nombre común	Frijol			
En náhuatl	Ayocotli			
Científico	Philodendron aff. mexicanum Engl.	Para los ojos que se calientan, evitar la fatiga del que administra la república y desempeña un cargo público.	Contra plantas urticantes y venenosas.	América tropical, desde le centro de México hasta Colombia.
Familia	Araceae			
Nombre común				
En náhuatl	Huacalaxóchitl			
Científico	Plumeria rubra L.	Para padecimientos de la mente, dolor de pecho y limpiar el estomago intestinos. Para reconfortar el corazón.	Para curar golpes y diabetes, para problemas del oido y afecciones de la piel, apostemas, parasitosis. Cólera y anginas.	México, vertiente del Pacífico y del Golfo.
Familia	Apocynaceae			
Nombre común	Cacaloxóchitl Jacarasuchil			
En náhuatl	Cacaloxóchitl			
Científico	Pseudobombax ellipticum (H.B.K.)	Para la podredumbre de las llagas, úlceras de las encías y dolor de dientes, como diurético.	Contra la fiebre, cólicos, problemas renales y la tos. Para el empacho.	América, desde México hasta el Salvador.
Familia	Bombacacea			
Nombre común	Cabellín, Cabellos de ángel Clavelín			

En náhuatl	Xiloxóchit			
Científico	<i>Psidium guajava</i> L.	Para la disentería y para estancar las cámaras.	Para la diarrea, disentería, llagas, hinchazones, heridas, cicatrización, enfermedades de la piel y problemas de parto. Para el empacho y la resaca.	México, en la vertiente del Pacífico y del Golfo. Cultivada intensamente.
Familia	Myrtaceae			
Nombre común	Guayabo Guayaba			
En náhuatl	Xalxócotl			
Científico	<i>Rosa aff. canina</i> L.		Como purgante y tranquilizante. Para la circulación, conjuntivitis y alta temperatura. Para limpiar el cutis. Alferecía.	Europa, actualmente naturalizada en América. Cultivada intensamente.
Familia	Rosaceae			
Nombre común	Rosa			
En náhuatl				
Científico	<i>Solandra maxima</i> (Sessé & Moc.) P.S. Green.	Para dolores del cuello.	Para problemas del corazón, presión, oídos y muelas.	América, desde México hasta Panamá.
Familia	Solanaceae			
Nombre común	Copa de Oro			
En náhuatl	Tecomaxóchitl			
Científico	<i>Stanhopea hernandezii</i> (Kunth) Schltr.	Para templar el calor del estomago.		México, Eje Neovolcánico, Morelos, México, Michoacán y Guerrero. Amenazada de extinción según la NOM-059-ECOL-2001
Familia	Orchidaceae			
Nombre común	Cabeza de culebra			
En náhuatl	Coatzontecoxóchitl Coatzontecomaxóchitl			
Científico	<i>Stenanthium frigidum</i> (Schltd & Cham.) Kunth.	Dolores severo de cabeza.		México, Distrito Federal, Jalisco, México, Michoacán, Morelos, Oaxaca, Puebla, Tlaxcala y Veracruz. Amenazada de
Familia	Melanthiaceae			
Nombre común	Cebolleja Cebadilla			

En náhuatl	Zohzoyatic Zozoyatic			extinción según la NOM-059-ECOL-2001.
Científico	Tagetes erecta L.	Para provocar la regla, la orina y el sudor, para quitar la flatulencia y aliviar la hidropesía. Para atemperar el estomago frio y excita el apetito venéreo.	Para diarreas, disentería, cólicos menstruales, resfriados, calentura, parasitos y dolor de oidos. Para empachos y espanto.	México. Cultivada intensamente.
Familia	Asteraceae			
Nombre común	Cempasúchitl Flor de muerto			
En náhuatl	Cempoalxóchitl			
Científico	Talauma mexicana (DC.) Don	Para padecimientos de la mente y elaboración de bebidas que reconfortan el corazón y contra la esterilidad.	Para dolor de pecho, estomago, corazón, para los nervios, presión y la epilepsia.	América, desde México hasta Cesntroaérica. Amenazada de extinción según la NOM-059-ECOL-2001.
Familia	Magnoliaceae			
Nombre común	Flor de corazón Huevito			
En náhuatl	Yoloxóchitl Yollochicuahuitl			
Científico	Theobroma cacao L.	Para las ampollas y limpiar el estomago. Para el calor de lengua o para templar el calor.	Para curar heridas, resequedad de la piel, quemaduras, caspa, disentería, sarampión, mordedura de serpientes y como diuretico. Narcotico y estimulante.	Sur de México y Centroamérica. Cultivada intensamente.
Familia	Sterculiaceae			
Nombre común	Cacao			
En náhuatl	Cacáhoatl Xocoatl			
Científico	Tigridia pavonia (L.f.) CD.	Para la fiebre. Para promover la fecundidad.		México Cultivada semi intensivamente.
Familia	Iridaceae			
Nombre común	Flor de trigo			
En náhuatl	Oceloxóchitl Cacomitl			
Científico	Typha latifolia L.	Para refrescar el calor excesivo o el calor de la garganta.		Cosmopolita, principalmente en el hemisferio Norte.
Familia	Typhaceae			
Nombre común	Tule Espadaña			
En náhuatl	Tolpatlactli Petlatollin Tollon			
Científico	Vitis vinifera L.		Para el corazón,	Meditarraneo y el

Familia	Vitaceae		diarrea, como diurético, para dolor de cabeza, hemorroides y varices. Para el alcoholismo.	Cáucaso. Cultivada intensamente.
Nombre común	Uva Vid Parra			
En náhuatl	Xocomécatl			

Nota. Fuente: Zepeda, C., y White, L. (2008). Herbolaria y pintura: plantas medicinales en los murales del convento del divino Salvador de Malinalco, Estado de México. *Polibotánica*, (25), 190-198.