Hay que volver al origen

Yliana Carolina Muñoz Bravo

Introducción

El verdadero título de este libro debería ser “la salud al alcance de todos” pero como solemos despreocuparnos del cuidado de ese tesoro y sólo lo apreciamos cuando lo hemos perdido, buscamos afanosamente las medicinas que alejarán nuestras dolencias, he adoptado el título que lleva, a fin de poner en conocimiento de sanos y enfermos los medios adecuados que nos ofrece la Naturaleza con el aire, la luz, la tierra, el sol y los vegetales para mantener y recuperar la salud, sin necesidad de intervenciones extrañas y aún menos de productos artificiales elaborados por el hombre en sus laboratorios o mediante la acción de la cirugía, la electricidad o los rayos de cualquier tipo.

La medicina, cualquiera que sea su nombre, siempre actúa sobre dos fundamentos convencionales: la Patología, que es el estudio de las enfermedades, y la Terapéutica, que enseña los procedimientos para combatir dichas enfermedades.

La profesión médica basada en estos fundamentos está condena al fracaso por que actúa sobre la “enfermedad”, la cual es entendida como una alteración mayor o menor de la salud con manifestaciones diversas. Se dirige, pues, hacia un fenómeno negativo, mientras que las enseñanzas de esta obra tienen como materia de trabajo la salud, considerada como normalidad funcional del organismo, es decir, un fenómeno positivo. El único remedio capaz de alejar todas las dolencias consiste en cultivar la salud, y eso es lo que vamos a enseñar al lector.

“No hay enfermedades, sólo enfermos”, estableció Hipócrates. De aquí que se debe enseñar al enfermo a que se restablezca y conserve su salud integral y no a combatir su dolencia, la cual no es más que el efecto de su falta de salud. Como dijimos, toda enfermedad es de la misma naturaleza: alteración de la salud en mayor o en menor grado. Sólo se muere por falta de salud.

Como se verá más adelante, llamamos enfermo a quien carece de salud y enfermedad a la manifestación variable de esta anormalidad. La medicina fracasa en su lucha contra las "enfermedades" al igual que el boxeador es incapaz e impotente para destruir su propia sombra porque los fenómenos negativos son intangibles, inatacables e indestructibles. Al margen de lo que se considera como científico, mi sistema se desentiende en absoluto de la Patología y de la Terapéutica y se dirige sólo a la normalidad funcional, es decir, a la salud, enseñando al sujeto a recuperarla o conservarla mediante el Equilibrio Térmico de su cuerpo.

Para obtener ese equilibrio basta con el uso adecuado de los agentes naturales de vida: aire, el agua, la luz, el sol, la tierra y la alimentación conveniente a base de frutas y ensaladas crudas.
Dentro del concepto de mis enseñanzas, la única "enfermedad" que existe se llama "ignorancia de la salud", y el único "remedio" racional y lógico es la constitución del individuo para que por sí mismo practique una vida sana con buenas digestiones y una activa eliminación cutánea, que son
factores indispensables para conseguir la salud integral. De acuerdo con las leyes de la Naturaleza de la cual formamos parte, al igual que la riqueza es el fruto de la actividad diaria del
interesado, la salud también es el resultado de nuestros actos de cada día. La salud no se obtiene en la consulta con el médico ni se compra en el mostrador de la farmacia.
Las enseñanzas de este libro se refieren, pues, a consejos de vida sana para que cada quien sepa escoger sus alimentos, activar su piel, masticar y ensalivar lo que come, digerir, respirar,
eliminar, dormir, practicar ejercicios físicos adecuados y, en pocas palabras, mantener la actividad normal de su propio cuerpo en las funciones de nutrición y eliminación que constituyen la vida.
De aquí que el problema de la salud sea considerado funcional y no microbiano. Así que en vez de "curar" prescribiendo "remedios"

para eliminar síntomas o manifestaciones de la falta de salud, mi sistema procura el restablecimiento de ésta mediante un Régimen de vida dirigido a obtener buena digestión, respiración normal y buena actividad funcional de la piel. La buena digestión permite la formación de sangre pura en el cuerpo y mediante una activa eliminación cutánea se expulsa lo malsano y perjudicial. Dado que la digestión es la base de la salud y puesto que se trata de un proceso de fermentación de los alimentos, debe realizarse a la temperatura de 37 grados centígrados. Es por esto que "no existe enfermo sin fiebre gastrointestinal" como lo revela el iris de sus ojos y lo confirma, por lo general, su pulso.

Por su parte, la respiración de un adulto debe ser de 70 pulsaciones por minuto para que la ola sanguínea se movilice normalmente en los pulmones. Esto sólo es posible a 37 grados centígrados tanto en la superficie como en el interior del cuerpo.

Desde mi nuevo concepto de salud, queda establecido que la normalidad funcional del organismo precisa una temperatura normal y uniforme del cuerpo. La salud es, entonces, una cuestión "térmica" y no de medicamentos, magnetismos, hierbas, sueros vacunas, inyecciones, cirugía, rayos X, radio, electricidad, etcétera. Mi sistema, pues, se desentiende de "diagnósticos" y medicinas" y solo se dirige a la salud que, repetimos, es la normalidad funcional del organismo que requiere del Equilibrio Térmico del Cuerpo.

Para obtener ese equilibrio basta con el uso adecuado de los agentes naturales de vida: aire, el agua, la luz, el sol, la tierra y la alimentación conveniente a base de frutas y ensaladas crudas.
Dentro del concepto de mis enseñanzas, la única "enfermedad" que existe se llama "ignorancia de la salud", y el único "remedio" racional y lógico es la constitución del individuo para que por sí mismo practique una vida sana con buenas digestiones y una activa eliminación cutánea, que son factores indispensables para conseguir la salud integral. De acuerdo con las leyes de la Naturaleza de la cual formamos parte, al igual que la riqueza es el fruto de la actividad diaria del interesado, la salud también es el resultado de nuestros actos de cada día. La salud no se obtiene en la consulta con el médico ni se compra en el mostrador de la farmacia.
Las enseñanzas de este libro se refieren, pues, a consejos de vida sana para que cada quien sepa escoger sus alimentos, activar su piel, masticar y ensalivar lo que come, digerir, respirar,
eliminar, dormir, practicar ejercicios físicos adecuados y, en pocas palabras, mantener la actividad normal de su propio cuerpo en las funciones de nutrición y eliminación que constituyen la vida.
De aquí que el problema de la salud sea considerado funcional y no microbiano. Así que en vez de "curar" prescribiendo "remedios" para eliminar síntomas o manifestaciones de la falta de salud, mi sistema procura el restablecimiento de ésta mediante un Régimen de vida dirigido a obtener buena digestión, respiración normal y buena actividad funcional de la piel. La buena digestión
permite la formación de sangre pura en el cuerpo y mediante una activa eliminación cutánea se expulsa lo malsano y perjudicial.
Dado que la digestión es la base de la salud y puesto que se
trata de un proceso de fermentación de los alimentos, debe realizarse a la temperatura de 37 grados centígrados. Es por esto que "no existe enfermo sin fiebre gastrointestinal" como lo revela el iris de sus ojos y lo confirma, por lo general, su pulso.
Por su parte, la respiración de un adulto debe ser de 70 pulsaciones por minuto para que la ola sanguínea se movilice normalmente en los pulmones. Esto sólo es posible a 37 grados

centígrados tanto en la superficie como en el interior del cuerpo.
Desde mi nuevo concepto de salud, queda establecido que la normalidad funcional del organismo precisa una temperatura normal y uniforme del cuerpo. La salud es, entonces, una cuestión "térmica" y no de medicamentos, magnetismos, hierbas, sueros vacunas, inyecciones, cirugía, rayos X, radio, electricidad, etcétera.
Mi sistema, pues, se desentiende de "diagnósticos" y medicinas" y solo se dirige a la salud que, repetimos, es la normalidad funcional del organismo que requiere del Equilibrio Térmico del Cuerpo.
Mi Doctrina térmica saca el problema de la salud del campo de la Patología y de la Terapéutica para colocarlo en el terreno de la Temperatura.
Finalmente, el lector debe comprender que en este libro no se le ofrece uno de tantos medios para "curar" enfermedades, sino un camino distinto y seguro para disfrutar de la salud, al margen,
de la medicina.

En el camino del progreso, que es la salud, existen por lo menos tres etapas: 1. conocer la verdad; 2. comprenderla y 3. realizarla.
Para alcanzar la meta gloriosa de la Salud es necesario conocer las leyes naturales, comprenderlas y aplicarlas de manera adecuada. La Sabiduría está en la Naturaleza y no en el laboratorio. Para ser sabio de verdad es preciso observar la obra del Creador – vale decir la Naturaleza-, practicar sus leyes inmutables y adquirir la suficiente experiencia personal.
El laboratorio sólo forma sabiduría convencional, sabios de laboratorio, que jamás poseerán la ciencia que hay detrás de la felicidad de los seres irracionales que viven con salud sin más guía que su instinto.
La Salud vale más que la vida porque ésta sin aquella no vale la pena. La "ignorancia de la Salud" es la única y verdadera causa de todas las enfermedades.
Indispensables

1. Respirar siempre aire puro;
2. Comer exclusivamente productos naturales;

3. Ser sobrios constantemente
4. Beber únicamente agua natural;
5. Tener suma limpieza en todo;
6. Dominar las pasiones, procurando la mayor castidad;
7. No estar jamás ociosos;
8. Descansar y dormir sólo lo necesario;
9. vestir sencillamente y con holgura, y

10. Cultivar todas las virtudes, procurando siempre estar alegres.

Decía Hipócrates: “El aire puro es el primer alimento y el primer medicamento.” Como alimento, el aire puro abastece la mayoría de nuestras necesidades fisiológicas, de tal modo que en el campo, en el bosque, en la montaña o a orillas del mar, se puede vivir principalmente de aire y secundariamente de alimentos destinados al estómago. Esto se puede ver en la frugalidad de los campesinos que, a pesar de sus rudas labores y enérgico desgaste físico, viven sanos con tortillas y frijoles.

A la inversa, en las ciudades, donde el aire como alimento no reúne las excelencias de aire puro, para mantener la energía vital, el hombre necesita recargar la alimentación estomacal, a lo cual se suma la mala elección de los alimentos que mantiene un estado general de insuficiencia vital.

El aire debe entrar a nuestra economía por dos conductos: por los pulmones y por la piel. La piel es un tercer pulmón, a la vez que un tercer riñón, absorbiendo normalmente la cuarta o la quinta parte del oxígeno que necesitamos y expeliendo en análoga proporción los desperdicios de nuestro desgaste orgánico.

Para que la piel desempeñe sus funciones es indispensable que esté en contacto directo con la atmósfera o a lo menos que ésta se renueve sobre aquella, de aquí la importancia de los baños de aire y lo perjudicial de las camisetas y ropas pegadas al cuerpo.

La respiración pulmonar debe hacerse por la nariz con la boca

cerrada, pues la nariz es el guardián de los pulmones, calentando el aire demasiado frío y reteniendo sus impurezas. Mientras mejor nos alimentemos de aire, menos necesidad tendremos de alimentos estomacales, es por esto que en las personas que tienen insuficiencia pulmonar, como los tísicos, se desarrolla una gran actividad digestiva, siendo clásico el apetito de estos enfermos que nunca se satisfacen.

Alimento natural es el que ofrece la Naturaleza en cada lugar y en cada época del año y le conviene a nuestro organismo en el estado en que ésta lo ofrece. No es necesario cocerlo, asarlo o someterlo a preparación previa, como sucede con las frutas y las semillas de los árboles.

Es indispensable saber escoger los alimentos a fin de mantener la salud, pues el alimento digerido forma la sangre y ésta será de la misma calidad de aquél. La salud depende de una buena nutrición y ella no puede existir sino introduciendo en nuestro cuerpo los productos destinados por la naturaleza para nuestro mantenimiento.

El orden natural establece que el reino mineral sustenta al vegetal y esté al animal, de donde resulta que ingerir substancias minerales, como son casi todos los productos farmacéuticos, es introducir materias extrañas en el organismo que no pueden ser asimiladas y que por lo tanto necesitan ser eliminadas.

El animal en libertad, con auxilio de su instinto, busca el alimento que le conviene, pero el hombre, habiendo degenerado su instinto, cree poder comer cuanto le plazca, sin más límite que sus recursos o caprichos.

El ser humano es frugívoro, es decir, que su organismo está constituido para alimentarse de fruta. Darwin, Lamarck, Haecke, etc., comprueban la analogía fisiológica del hombre con el mono, que es frugívoro. Y, como dice el doctor Almícar de Souza, la práctica es superior a toda teoría y nos muestra a millares de indígenas que viven en los bosques comiendo sólo frutas.

Las ventajas del régimen frugívoro son manifiestas. Además de evitar la enfermedad, son el medio más seguro para llevar a su