

MEJORA TU VIDA

Cómo cuidar el cuerpo y la mente



Luis García Cremades

ediciones i

vida sana

MEJORA TU VIDA

Cómo cuidar el cuerpo y la mente

MEJORA TU VIDA
Cómo cuidar el cuerpo
y la mente

Luis García Cremades

Título: Mejora tu vida. Cómo cuidar el cuerpo y la mente
Autor: Luis García Cremades
Diseño de cubierta: Vicente Carbona
Maquetación: Comunico C. B.

Primera edición: septiembre 2011
© 2011, del texto Luis García Cremades
© 2011, de la edición Integralia la casa natural, S. L.
C/ Moratín 11, 4.º, 27B.
46002 Valencia
www.edicionesi.com
info@edicionesi.com

Edita: Ediciones i
Imprime: Gráficos, S. L.

ISBN: 978-84-96851-63-4
Depósito legal: V-2904-2011
Impreso en España

Reservados todos los derechos, ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso previo del editor.

ÍNDICE

Dedicatoria y agradecimientos	7
Introducción	9
El ser humano	13
PARTE I: EL CUERPO BIOLÓGICO	23
Capítulo I: La máquina y su combustible	25
Capítulo II: Principios inmediatos	28
Las proteínas	28
Las grasas	30
Hidratos de carbono	34
Capítulo III: La digestión	37
Capítulo IV: El intestino	43
Capítulo V: Intolerancias alimentarias	50
Capítulo VI: Mitos de la alimentación	59
El vino y la cerveza son bebidas alcohólicas	59
La comida basura	60
Es necesario realizar cinco comidas al día	63
Beber dos litros de agua al día	64
Beber agua durante las comidas engorda	65
Comer azúcar es necesario para el cerebro	66
Las grasas son malas	67
La margarina es buena para el corazón	67
Capítulo VII: La dieta perfecta	69
Capítulo VIII: Homeostasis	75
Capítulo IX: El agua	83
Capítulo X: El aire	97
Capítulo XI: El cerebro	104
PARTE II: EL CUERPO MENTAL	117
Capítulo I: En busca de la felicidad	119
Capítulo II: El poder del pensamiento positivo	134
Capítulo III: El poder del pensamiento negativo	144
Capítulo IV: Paradigmas, otra barrera de la mente	153
Capítulo V: Los estados emocionales	160
Capítulo VI: Lo que no es, no es	169
Lo que es, es	173
Capítulo VII: La posesión	179

PARTE III: EL CUERPO ENERGÉTICO	185
Capítulo I: El <i>Chi</i>	187
Capítulo II: Cuántica	195
Capítulo III: Otras energías	204
Luz	204
Energía telúrica	206
Campo magnético	208
Energía biocósmica	211
PARTE IV: EL CUERPO ESPIRITUAL	217
Capítulo I: El alma	219
Capítulo II: Parapsicología	222
Capítulo III: La hipnosis	227
Capítulo IV: Sobrevivir al cuerpo	232
Capítulo V: Otras vidas	237
Capítulo VI: Sentir el alma	242
Recapitulaciones. Lo que puedes hacer, lo que yo hago	245
Desintoxicación	245
Cuidar el intestino	246
Cuidar la nutrición y la digestión	246
Suplementación de nutrientes	247
Ácidos grasos	247
Aminoácidos	247
Antioxidantes	247
El agua	248
El aire	249
Energía	249
Boca húmeda	249
Emociones	250
Mentalización	250
Electromagnetismo	251
El presente	251
Direcciones de interés	253

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Este libro se lo dedico a mis padres, que aceptaron mi petición de nacer en su seno y que me han dado la educación y las experiencias que he necesitado para evolucionar.

A mi esposa, quien desde hace veintiocho años me acompaña, y espero que siga haciéndolo, en este camino de rosas, algunas veces espinoso, de desarrollo y felicidad.

A mi hija, que me ha enseñado a ser padre antes de ser abuelo.

A ti y a todos los que van a leerlo, incluso a los que nunca lo leerán porque también forman parte de mi universo.

Agradezco de todo corazón a todas y cada una de las personas que han pasado por mi vida: unas me han aportado conocimientos inestimables; otras, experiencias muy agradables y otras, algunas tal vez menos agradables. Pero todas, sin excepción, han contribuido a mi evolución personal y a que ahora sea quien soy y esté donde estoy.

Doy las gracias al Universo por permitirme hacer lo que hago.

INTRODUCCIÓN

CASCA EL HUEVO

He elegido el título de este capítulo introductorio inspirado en una frase muy ilustrativa: “Para hacer una tortilla primero hay que romper el huevo”. La moraleja de la frase es que para conseguir cosas mejores, primero tenemos que romper algo que aparentemente parece perfecto.

Desde que tengo uso de razón he necesitado hacer algo por los demás. Por eso, mi temprana vocación por la Medicina. A los catorce años ya tenía completamente claro que quería estudiar Medicina, aunque en mi familia nunca ha habido ningún médico, y de momento, parece que conmigo se extingue la dedicación a las artes médicas.

A los quince años leí mi primer libro sobre hipnosis y empecé a hacer mis pinitos hipnotizando a todo lo que se me ponía por delante, especialmente gallinas, aunque también colaboró conmigo algún conejo que otro, hasta que dos años después conseguí hipnotizar a la primera persona, con unos éxitos alentadores. Por favor, no confundas hipnosis con lo que se hace algunas veces en la televisión o en los teatros; eso es un espectáculo; me refiero a la hipnosis terapéutica.

Ya por aquel entonces comencé a buscar mi camino en la vida. He leído muchos libros de los llamados de “autoayuda”. He investigado infinidad de tendencias. Me he acercado a husmear en alguna secta, incluso en alguna de las “oficiales”, y de todas he salido al instante como gato al que le pisan el rabo.

Cuando terminé la carrera, salí de la Facultad como médico convencional, alguien que se quería comer el mundo a base de antibióticos, diuréticos y toda serie de productos de los que me enseñaron que eran los únicos eficaces. Gracias a mi mente permanentemente abierta, comencé a interesarme por otras técnicas terapéuticas y otras formas de ver tanto la enfermedad como la salud. Posiblemente, todo empezó en la propia Facultad. Desde pequeño he padecido mucho de

anginas y he sido de los que sufrían esas dolorosísimas inyecciones de penicilina retardada como prevención de la fiebre reumática. Hasta que un día, en el aula del Hospital Universitario, con mis nalgas aún doloridas por la última inyección y después de una clase de Psicología en la que, curiosamente ya que hace treinta y tantos años de aquello, se había rozado el tema del poder de la sugestión en la salud, se encendió en mi mente una “bombilla”: me di cuenta de que ya estaba harto de padecer tan frecuentemente de anginas y decidí *profundamente* que esa sería la última vez que se me infectarían las amígdalas... Así ha sido hasta hoy.

A medida que mis conocimientos y mis experiencias han ido aumentando, me he ido dando cuenta de que al paciente hay que tratarlo en conjunto. En mi consulta de estética he hecho llorar a más de una paciente que venía a arreglarse una arruga, o las mamas, porque he notado que en realidad había otro problema de fondo, no físico, y al “tirarle de la lengua” ha aflorado toda la carga emocional que llevaba dentro. En estos casos, siempre trato primero el estado emocional, porque como soy un médico bastante atípico, también me he formado en cómo tratar las emociones; una vez solucionado el problema de base, he arreglado el aspecto estético si la paciente lo ha necesitado.

Durante mi larga etapa de búsqueda he estado dando tumbos y tropezones hasta que, con los años, todo ha empezado a encajar como por arte de magia. La cuestión está precisamente en eso, en que todo encaja, es decir: no es sólo una cosa, no es sólo lo que dicen los libros de autoayuda, no es sólo lo que dice la Medicina, no es sólo cuestión del cuerpo, no es sólo cuestión de la mente, no es sólo cuestión del alma. Todo está relacionado. Por todo esto, siento la necesidad de escribir este libro, para que sirva de coordinación de los conocimientos que poco a poco he ido atesorando y haciendo que encajaran en el puzle del ser humano.

Quedaría completamente satisfecho si con este libro pudiese cambiarle en algo la vida a alguien sin que cambie su forma de vivir, sin que tenga que irse al Tíbet o sin que necesite ingresar en un convento carmelita; simplemente, siguiendo con su vida, su trabajo, su familia, sus amigos, pero siendo profunda y serenamente feliz, que es lo que a mí me ha ocurrido.

Lo escribo en clave de *tú*, no por falta de respeto, sino por todo lo contrario, por proximidad hacia ti, por cariño y comprensión. También hablaré casi siempre en masculino, no por machismo –como veremos más adelante, tanto el machismo como el feminismo no son más que

manifestaciones del Ego-; lo haré porque me refiero a ti, seas mujer u hombre, como ser humano y, por tanto, gramaticalmente masculino.

Quiero que este libro sea sobre todo sencillo en sus explicaciones para que todo el mundo pueda asimilarlo, y especialmente práctico, para que seamos capaces de incorporar los conocimientos incluidos en él a nuestra vida cotidiana, dando igual si eres católico, ortodoxo, musulmán o simplemente ateo. Creas o no en el alma y su inmortalidad, todo el contenido de este libro puede ser aplicado a ti, tanto si piensas que ésta es tu única vida en la Tierra como si opinas que es el paso a la vida eterna, tanto si consideras que ésta es una de las muchas vidas que forman parte de un perfeccionamiento, como si crees simplemente que eres una máquina biológica que deja de existir con la muerte. Ésta es tu vida, y debes procurar vivirla con felicidad completa, porque en el peor de los casos, dependiendo de tus creencias, sería tu única vida y debes aprovecharla.

Por favor, lee el libro despacio. Saboréalo. Al escribir, he intentado hacerte el libro lo más ameno posible, como si leyeras una novela. También puedes abrirlo al azar, te sorprenderá cómo tu situación particular hará que el libro te muestre, en cada momento, el texto más apropiado para ti.

Para conseguir que sea eminentemente práctico, antes de seguir leyendo, te sugiero que hagas tu primer ejercicio, un ejercicio físico sencillo, pero que tiene una gran fuerza mental. Por favor, dedica unos minutos a ordenar uno de tus armarios. Sácalo todo y mira objeto por objeto, todo lo que no te sirve, todo lo anticuado, todo lo que no usas, todo lo que no te gusta y... ¡tíralo! Ten el valor de tirar todo lo que guardas por sentimentalismo y que, en realidad, no sirve para nada. Haz espacio para que puedas meter objetos nuevos, preciosos y útiles. Así tu mente se predispondrá a hacer lo mismo: dejará espacio, tirará las ideas anticuadas e inútiles que incluso te pueden producir dolor y dará entrada a nuevas ideas maravillosas y, sobre todo, prácticas para encontrar la felicidad.

EL SER HUMANO

El ser humano no es un sólo cuerpo. Podríamos diferenciar varios aspectos tan importantes que sería posible llamar a cada uno de ellos *cuerpo*. Tenemos cuatro cuerpos: el biológico, el que más conocemos en Occidente, corresponde al aspecto físico, orgánico; el cuerpo mental, que corresponde al Ego; un cuerpo energético, y un cuerpo espiritual.

Estamos acostumbrados a hablar del hombre de manera genérica, como especie o como habitante de la Tierra, pero cuando intentamos estudiarlo, siempre lo hacemos desde un solo punto de vista. En esta sociedad en la que nos ha tocado vivir, cada vez nos centramos más en los diferentes aspectos de todo lo que nos rodea, lo cual está haciendo que nos especialicemos. Los médicos hablan de la salud física del paciente, y dentro de éstos, el psiquiatra, acompañado por una cohorte de psicólogos, habla de la salud mental. El sacerdote, predicador, etc., basándose en la interpretación de las distintas religiones, habla de la salud espiritual.

La Medicina occidental es de las más especializadas del mundo. Se han desarrollado conocimientos y técnicas muy específicos adaptados a los diferentes órganos, de tal manera que tenemos especialistas en corazón, pulmón, riñón, digestivo, esqueleto, cerebro, piel, ojos, oído, inmunidad... Incluso alguna de estas especialidades se va haciendo cada vez más selectiva. Por ejemplo, antes teníamos especialistas en corazón y pulmón; ahora se han dividido y son especialistas de corazón o de pulmón por separado. También disponíamos de neuropsiquiatras que estudiaban el cerebro y su relación con las enfermedades mentales; ahora son neurólogos por un lado y psiquiatras por otro. La Medicina occidental no sólo se ha especializado en órganos, sino también en enfermedades: tenemos al diabetólogo, que se encarga exclusivamente de tratar a los diabéticos, es decir, a las personas que tienen una falta

de insulina corporal y, por lo tanto, un exceso de azúcar en sangre; al alergólogo, encargado de estudiar la alergia como enfermedad, pero con independencia del resto del sistema inmunitario, etc. También se crean comisiones específicas para estudiar determinadas enfermedades que, por su importancia, requieren un tratamiento aparte, como es el caso del SIDA. Estas comisiones tienen un valor importante desde el punto de vista de su eficacia investigadora, y llegan a resultados notables para la mejora química de este tipo de enfermedades, pero si seguimos así, vamos a llegar a un punto de especialización extrema que burlescamente podríamos describir como “especialista en el dedo pulgar de la mano derecha”.

Si empezamos a profundizar un poco más, nos daremos cuenta de que las cosas no son como parecen, como estamos acostumbrados a verlas, muchas veces porque desconocemos que existen otras circunstancias o situaciones, quizá porque no han sido suficientemente divulgadas, o tal vez porque no seamos capaces de entenderlas y, por ello mismo, las rechazamos. Nos falta mucho conocimiento en infinidad de campos, incluso en la Medicina occidental, a los que se ha dejado de prestar atención, como es el caso de la linfa. El tejido linfático o linfa, también conocido como “la tercera circulación”, es un líquido que circula por el cuerpo, que no es la sangre. La sangre intervendría en las dos primeras circulaciones (arterial la primera y venosa la segunda), y con un total de cinco litros se encargaría de transportar oxígeno, nutrientes, desechos, células de defensa, células reconstructivas, etc. El líquido linfático circula por unos vasos diferentes a las arterias o a las venas, llamados “vasos linfáticos”, y que también son como “cañerías”.

La linfa es el líquido que se encuentra entre las células y los tejidos y se canaliza por los ganglios y las vías linfáticas. Cuando se estanca, produce los conocidos edemas que aumentan el volumen de las extremidades, manos y pies. Este tipo de circulación es prácticamente desconocida y la medicina “ortodoxa” la deja de lado, aunque han sido personas como el doctor Vodder, quien intuitivamente (ni tan siquiera estudió Medicina, era doctor en Filosofía y Letras, aunque luego se dedicaría a las ciencias biológicas) descubrió el funcionamiento de las vías linfáticas y sus ganglios, creando un tipo de técnica llamada “drenaje linfático manual” (que lleva su nombre), que sirve para actuar sobre los problemas creados por esta linfa y ayudar a solucionarlos. Todavía hoy muchos médicos consideran el drenaje linfático como una tontería sin utilidad. Nada más lejos de la realidad.

Y eso si hablamos de algo más o menos conocido, como es la linfa; pero si ya nos metemos en aspectos más etéreos como es la energía..., a la Medicina occidental le entra un vértigo que le hace arremeter contra todo lo relacionado con ella. La única energía que Occidente ha admitido en el ser humano es la eléctrica, porque ha podido medirla con el electrocardiógrafo, mostrando que el corazón funciona con electricidad; con el electroencefalógrafo para el cerebro, o con el electromiógrafo para los músculos. Saliendo de esos tipos de electricidad, el resto de las energías no existen para la Medicina occidental.

La acupuntura china, técnica milenaria, ha sido rechazada de plano por Occidente y relegada al ámbito de la charlatanería, rayando con la brujería, hasta que al investigador francés Pierre de Vernejoul se le ocurrió inyectar un isótopo radiactivo, el “pertecnetato de sodio” (llamémosle “X”), en uno de los puntos de acupuntura para seguir luego su rastro con una cámara de gammagrafía, que registra la radiactividad liberada por el isótopo. El experimento mostró que los marcadores radiactivos inyectados se desplazaban siguiendo los meridianos descritos hace milenios por los chinos. Otros estudios realizados posteriormente corroboraron que ese isótopo, y no otros, se desplaza por los meridianos sólo si se inyecta exclusivamente en los puntos de acupuntura, puntos que desde los años cincuenta del siglo XX se habían estudiado y descrito como bajos en resistencia eléctrica. Cuando se inyectó “X” junto con talio en el mismo punto, este último no se desplazaba, mientras que “X” lo hacía como en otras ocasiones a la sorprendente velocidad de unos cinco centímetros por minuto, siguiendo un trayecto longitudinal que no se correspondía con vasos sanguíneos, linfáticos o nervios y sí con los meridianos de acupuntura, aunque el mecanismo de transporte aún se desconoce, y... ¡milagro!, a partir de ese momento la acupuntura existe y, en la actualidad, en algunos hospitales se está utilizando, de momento exclusivamente para el tratamiento del dolor. A pesar de todo, sigue habiendo médicos que niegan su eficacia.

Para la Medicina occidental, todo lo que no se pueda demostrar científicamente no existe. Gracias a Dios, poco a poco, el empirismo va entrando en nuestras cabezas, y si algo ocurre, aunque no entendamos por qué, algunos empiezan a aceptarlo. Por desgracia, muchos otros siguen aferrados a su ignorancia. Si se preocuparan de conocer más cosas, incluso de las propias ciencias, como es la Física cuántica, se empezarían a explicar cosas hasta ahora inexplicables y, sobre todo, se darían cuenta de lo poco que sabemos y de lo equivocados que son mu-

chos de los conceptos que nos enseñan en la Facultad, y que defienden hasta la muerte escudándose nuevamente en una férrea ignorancia.

El cuerpo humano es la máquina más perfecta que existe en la Tierra. Es una máquina biológica, cosa importante, ya que los científicos sólo son capaces de crear máquinas mecánicas de momento. Las máquinas biológicas, aunque se están investigando, escapan a nuestra capacidad de comprensión y fabricación.

Si miramos al ser humano en su cuerpo físico, en primer lugar nos damos cuenta de que es un ser compacto, denso... ¿Compacto y denso? ¿Seguro? Vamos a observarlo con la mente abierta... Fíjate que hasta esto tan evidente de que somos un cuerpo sólido es sólo un engaño de nuestros sentidos. Si te parece, empecemos haciendo un buen ejercicio de imaginación.

Nuestro cuerpo, o el cuerpo de cualquier cosa viva que nos rodee y sea aparentemente sólido, está formado por tejidos, que a su vez están formados por fluidos y células, que a su vez están formados por moléculas, que a su vez están formadas por átomos, que a su vez están formados por partículas subatómicas, que a su vez están formadas por energía pura, que a su vez... ¡Dios dirá!

Todo esto está demostrado por la Ciencia, la que todos conocemos desde el colegio, incluso antes de saber algo de las teorías de Einstein. Desde que me enseñaron la existencia de los átomos, en muchas ocasiones he pensado que igual que nosotros estamos constituidos por átomos, cuyas partículas subatómicas están girando unas alrededor de otras, como ocurre en nuestro sistema solar (tal vez nuestro sistema solar sea un átomo que forme parte de un ser infinitamente más grande), quizá en el núcleo de alguno de mis átomos pueda vivir una civilización de seres infinitamente más pequeños que yo. Algo que es posible que tú también hayas imaginado alguna vez, y si lo piensas fríamente, no es tan descabellado.

Mira a tu alrededor. Seguro que ves seres humanos y animales más o menos grandes; si te fijas un poco, también hay cosas más pequeñas como moscas, hormigas, mosquitos, que puedes ver a simple vista; pero si miraras por un microscopio, te encontrarías en cualquier sitio con unos bichos muchísimo más pequeños: los ácaros. Seguro que te suenan por esas personas que son alérgicas a ellos. Si nunca has visto ninguno, es parecido a una araña, pero microscópico.

Para que te vayas centrando en lo que te quiero explicar; date cuenta de que todo esto que te he mencionado se mueve y tiene patas. En el hombre y en los animales más grandes te resulta fácil comprender

que sus patas o extremidades se mueven gracias a los músculos. Los músculos de un elefante son más grandes que los del hombre, y los de éste, más grandes que los del ratón. Hasta aquí todo parece una perogrullada. Sigue fijándote. Hemos hablado de moscas, hormigas, mosquitos, todos con patas y alas que se mueven, y lo hacen gracias a unos músculos tan minúsculos, tan microscópicos, pero tan potentes, que pueden ser mucho más potentes en proporción que los de los animales superiores. Los ácaros, que ya son microscópicos, también tienen músculos muchísimo más pequeños; imagínatelos... ¿Te das cuenta de que, a medida que vas bajando en tamaño, te encuentras con un universo que tiene lo mismo que el tuyo?

Demos una vuelta de tuerca más. Ya hemos dicho que existen seres muy parecidos a ti, por suerte no en el aspecto, en universos de tamaños más pequeños. En realidad, no es que esos universos sean más pequeños, sino que sus ocupantes sí lo son, y si el universo es igual de grande, ¿qué es lo que aumenta en comparación?: el espacio libre. En tu cama caben una o dos personas como mucho; pero en el mismo espacio, es decir, debajo de ella, hay millones de ácaros, y esos seres no están apiñados, entre unos y otros hay espacio.

Ya lo dijo Einstein: todo es relativo, es decir, lo que para ti es tocar, o sea falta de espacio total, para un ácaro es un espacio inmenso por el cual se puede desplazar sin problemas; y no te digo si hablamos de bacterias o virus. Donde parece que no hay espacio, lo hay (es imposible que mates una bacteria aplastándola con un dedo), y en el cuerpo humano ocurre lo mismo. Ya sabes que el elemento más abundante en el cuerpo es el agua, entre un 60 y un 70%. Pero en realidad, y utilizando los conocimientos de la Física cuántica, el elemento más abundante en cualquier ser vivo o mineral es el espacio. Ya sé que es un concepto difícil de asimilar, aunque si lo volvemos a analizar, cada vez lo verás más claro. No es un tiempo perdido, es importante que te sigas dando cuenta de que las cosas no son como parecen para poder entender muchas de las ideas que vamos a comentar.

Bien, volvamos a ver nuestro cuerpo desde fuera. Es sólido, más blandito en unas partes que en otras, pero sólido. Ahora empecemos a aumentarlo con un microscopio imaginario, o casi mejor, hagámonos nosotros más pequeños, hasta alcanzar el tamaño de una célula. Si fuera así, verías las células de nuestro cuerpo tan grandes como tú, y te darías cuenta de que las células no están pegadas unas a otras, son como islas en un río. Entre las células hay un líquido que se llama "líquido intersticial" por el que circulan todo tipo de sustancias. De momento,

ya vemos que algo que nos parecía tan sólido es una especie de sopa en la que flotan las células.

Ahora sigamos disminuyendo nuestro tamaño hasta alcanzar el de una molécula. Aquí ya empezará a ver el espacio vacío. Las moléculas de agua, es decir, lo que forma el líquido intersticial entre célula y célula, no están pegadas unas a otras, sino que se encuentran separadas por campos de fuerza. Por tanto, ya no ves unas islas en un río, o una sopa de células, sino una especie de "ladrillos" volando en el espacio, y sólo distinguirás lo que es agua de lo que es pared celular por el "color y forma" de los ladrillos. Es decir, que lo que antes nos parecía sólido, ahora son ladrillos voladores en un espacio vacío entre ellos. Si te hicieras tan pequeño como un átomo de hidrógeno, verías a mucha distancia, casi como de la Tierra a la Luna, otro átomo de hidrógeno y, más allá, un átomo de oxígeno. Lo que antes parecían ladrillos, ahora son como planetas separados entre sí por una inmensidad; el espacio vacío va cada vez en aumento.

Ahora imagínate del tamaño de un electrón. Ese átomo que eras antes te parecerá enorme; entre tú y tu núcleo atómico habrá tanto espacio como entre la Tierra y el Sol. Por lo tanto, el espacio vacío es lo más abundante en cualquier cuerpo cuando tú tienes el tamaño de un electrón.

En conclusión, el cuerpo humano no es lo que parece, y así lo deberemos concebir cuando intentemos dar explicación a muchos de los fenómenos que ocurren en él. Ya hemos visto que es el gran desconocido, y sobre todo el incomprendido. Acabamos de ver que la mayoría de su estructura es el vacío. Pero ¿qué es el vacío? ¿Por qué me parece tan importante que nos demos cuenta de que el vacío es lo más abundante en nuestro cuerpo y en cualquier cuerpo? Para explicarlo, tenemos que seguir con nuestro esfuerzo de imaginación.

Ya hemos quedado que nuestros átomos son como nuestro universo; me refiero en esta ocasión a las estrellas y los planetas. Este universo también se caracteriza por tener mucho espacio vacío entre unos cuerpos celestes y otros, pero ¿está tan vacío en realidad? Verdaderamente no, por doquier hay radiaciones gamma, rayos X, fotones, neutrinos, plasma interestelar... Lo que parece vacío no lo es, y aunque pudiéramos limpiar el vacío de todos estos elementos, siempre quedaría algo; algo que hace que la Luna siga con nosotros durante tantos millones de años, o nosotros dando vueltas alrededor del Sol, o nuestro sistema solar dentro de la Vía Láctea y en continua expansión. Son energías gravitacionales, cinéticas, cósmicas... Eso que nos parece vacío, la Nada, no

es ni más ni menos que energía, y si resulta que lo más abundante en cualquier ser es el espacio vacío, queda claro que es la energía lo más abundante. Ya lo dijo Einstein: la energía ni se crea ni se destruye, únicamente se transforma. Por lo tanto, es eterna y lo ocupa todo.

Esta visión del ser humano nos permite enlazar el cuerpo físico con el cuerpo energético, el gran desconocido para Occidente. Es algo que existe, pero que no se puede medir, aunque es imprescindible para la vida. Los chinos lo llaman *Chi*, y nosotros lo podríamos llamar “el sople de vida”, lo que diferencia a un cuerpo vivo de uno muerto.

No se trata de una energía inherente a nosotros, sino que nos trasciende y pertenece al Universo; todos compartimos la misma energía, todos disfrutamos de ella, y hemos conseguido incluso canalizarla, no con aparatos ingenieros por el hombre, sino con esa máquina perfecta que es el propio ser humano.

Muchos piensan que este tipo de energía no existe y, en su negación, ni tan siquiera intentan comprobar si existe o no. Si estás leyendo este libro es porque tienes la mente abierta o, por lo menos, intentas abrirla, y ello se consigue probando cosas nuevas, no negando de antemano. Lo malo de todo esto es que mucha gente que dice tener ciertas inquietudes, en realidad no las tiene, y lo que va anticipando es la negación de lo que en teoría quiere probar. Me refiero a que si tú quieres sentir la energía, te debes dejar guiar por alguien que ya la haya sentido, aceptando todo lo que esa persona te diga y procurando poner en práctica sus enseñanzas, alejando de ti la negación para llegar a ser capaz de sentir y comprender.

Sería como cuando aprendiste a conducir, o a nadar, o a montar en bici, o a leer... Seguro que alguna de esas habilidades la dominas. Cuando estabas aprendiendo, hacías lo que tu maestro te decía, intentabas conseguir lo que él te indicaba; por eso aprendiste y ahora lo dominas, porque no negaste la existencia desde un principio, porque tu ignorancia no te bloqueó. Pero si en lugar de tener ese comportamiento abierto, hubieras hecho todo lo contrario de lo que tu maestro te decía, o simplemente te hubieras negado a hacerlo, ¿crees que ahora sabrías conducir, o nadar, o montar en bici, o leer? Lo mismo ocurre con lo que otros saben y manejan y tú desconoces; es cuestión de aprenderlo sin rechazarlo de antemano.

El otro cuerpo, el mental, sería lo que en Psicología se llama el Ego. Voy a repetir mucho esta palabra en las siguientes líneas para que se empiece a grabar, en lo más profundo de tu ser, quién es el que te domina.

El Ego está sustentado por nuestros pensamientos. Es nuestra inteligencia aplicada al protagonismo. Con él somos capaces de crear un “aspecto”, una forma de mostrarnos ante los demás. Es el creador del escenario de nuestra vida. Lo malo es que esa escenificación es ficticia, irreal, una circunstancia de la que no somos capaces de darnos cuenta.

El Ego no para de hablar, necesita a los demás, utiliza a los demás, es capaz de proyectarse hacia el futuro, o vivir apalancado en el pasado, porque para poder existir, el Ego necesita del tiempo, mucho tiempo. Todos nos damos cuenta de que ese Ego está dentro de nosotros y se encarga de controlarlo todo. Controla la vida cotidiana. Creemos que el Ego somos nosotros.

Al Ego le atribuimos las peores cualidades cuando se encuentra exagerado, que es casi siempre. Es manipulador y puede incluso hacernos creer que somos maravillosamente bondadosos, altruistas y generosos, cuando en realidad no deja de ser otro decorado más, creado por el Ego, para mostrar estas cualidades exclusivamente de cara a los demás.

El Ego nos domina, nos hace vivir en el temor, es el creador de todos nuestros miedos, de todas nuestras inseguridades, porque necesita de la aprobación de los demás. Es materialista, intenta negar nuestra naturaleza divina, y muchas veces lo consigue. Hace que nos ofendamos, que nos sintamos heridos y decepcionados por lo que él considera agresiones de los demás o imposibilidad de conseguir lo que él ha planificado para el futuro. No se da cuenta de que no ofende el que quiere, sino el que puede. Permite que todo el mundo pueda ofendernos cuando no recibe los halagos que necesita.

El Ego es un nido de carencias. Nos hace creer que necesitamos muchas cosas; nos obliga a buscar fuera de nosotros infinidad de cosas materiales, sentimentales o teóricamente espirituales. Si dejamos que cumpla su función, cada vez nos va alejando más de nuestra divinidad, de nuestro amor verdadero, generoso y maravilloso, porque si alguna vez lo encontráramos, el Ego dejaría de existir; dejaríamos de preocuparnos por lo que los demás piensan de nosotros, por las atenciones que los otros nos dedican, por todo lo que necesitamos para alcanzar la felicidad. Entonces seríamos felices y el Ego perdería todas sus funciones. Por eso, nunca encontraremos la felicidad si nos dejamos guiar por nuestro Ego.

Mientras dejes que el Ego viva por ti, te domine, sufrirás permanentemente y, como mucho, tendrás momentos de alegría, pasarás temporadas buenas, que se amargarán cuando tu Ego necesite un poco más de atención, de tal forma que nunca serás feliz. Como mucho, llegarás

a estar más o menos contento. La felicidad es otra cosa completamente diferente y al Ego le horroriza.

¿Dónde está el Ego? En nuestra mente, en nuestro cerebro, y el cerebro ya es orgánico, es el enlace entre el Ego y el cuerpo. El cerebro tiene la glándula pineal, que es mitad tejido nervioso (cerebro) y mitad glándula endocrina; es decir, es el enlace entre lo etéreo y lo orgánico o físico, entre nuestro Ego y el cuerpo, o entre nuestro espíritu y el cuerpo, según nosotros decidamos utilizarlo.

Hemos quedado que el Ego está formado por pensamientos. ¿Sabrías describir lo que es un pensamiento? Desde luego es esa voz que todos oímos en nuestra cabeza, pero exactamente ¿qué es? Nadie lo sabe. Volvemos a lo único y eterno: es energía, una energía de la que no conocemos casi nada, aunque sí somos capaces de darnos cuenta de que, utilizada de una manera (pensamientos positivos), tiene efectos beneficiosos, pero usada de forma negativa, produce efectos negativos. Por lo tanto, el Ego también es energía.

No quiero que saques la idea de que la mente es dañina, nada más lejos de la realidad. La mente es imprescindible para vivir, y nuestra vida depende de cómo la utilicemos. Si lo hacemos mal, dando protagonismo al Ego, la mente puede llegar a destruirnos; pero si la utilizamos bien, nos puede llevar a una vida feliz y saludable.

Ya por último entramos en el cuarto cuerpo, el más controvertido, en el que unos creen con fe ciega y al que otros rechazan con la misma intensidad. Yo pertenezco al grupo de los que creen que tenemos un alma, espíritu, energía, llámalo como quieras, que trasciende al resto de nuestros cuerpos aunque se relaciona con todos ellos, la mayoría de las veces sin que seamos conscientes de que esto ocurre. Evidentemente lo creo como dogma de fe, igual que creo en otras cosas que no comprendo, pero de las que veo sus manifestaciones. Nadie ha vuelto del más allá para contarnos si existe esa otra vida, pero hay situaciones y acontecimientos, que ya comentaremos más adelante, que por lo menos a mí me hacen creer en la existencia del "alma".

La esencia de este libro en realidad está en intentar mostrarte que todos estos cuerpos se interrelacionan, y si no consigues que cada uno de ellos funcione perfectamente, es posible que no seas capaz de alcanzar la felicidad.

¿Por qué algunas personas buscan la felicidad y la iluminación, mientras otras se resignan o simplemente no se dan cuenta de que puede existir algo más, algo precioso que está dentro de nuestro "huevo"?

Hipócrates, considerado desde la Antigüedad como el padre de los médicos, decía “que el alimento sea tu medicamento”, y es cierto que “vivimos gracias a que comemos; somos lo que comemos”. Por lo tanto, si no comemos, digerimos, asimilamos y nos desintoxicamos adecuadamente, el cuerpo biológico no funcionará correctamente, y el cerebro, que forma parte de éste, además de ser el enlace con el cuerpo mental, tampoco funcionará bien. Y si el cuerpo mental no funciona adecuadamente, la relación entre éste y el cuerpo espiritual será muy complicada.

Ten en cuenta que dentro de los nutrientes están el agua y el aire, aunque normalmente no les prestemos atención a pesar de su gran importancia. Sin alimentos podemos vivir varias semanas; sin agua, pocos días; pero sin aire no sobreviviríamos más de unos poquísimos minutos.

Por otra parte, el cuerpo energético tiene la misma capacidad de mantener el correcto funcionamiento de los otros cuerpos. En realidad, cualquiera de los cuerpos puede desequilibrar a los otros; así que la mejor forma de conseguir la auténtica felicidad es mantener un equilibrio entre todos ellos.

Aquí tendrás la posibilidad de analizar muchos de los fenómenos que pueden desequilibrar los diferentes cuerpos y accederás a soluciones sencillas y eminentemente prácticas de tipo nutricional (incluidos el agua y el aire), mental, energético y espiritual, para conseguir ese equilibrio y, en consecuencia, la felicidad.

Es más sencillo de lo que parece. Sólo necesitas constancia, y la constancia es una de las funciones del cerebro que se puede conseguir nutriéndolo bien... *Sigue leyendo*. Espero que te guste y te sea útil.

PARTE I
El cuerpo biológico

CAPÍTULO I

LA MÁQUINA Y SU COMBUSTIBLE

El cuerpo biológico es la manifestación fehaciente de que el ser humano es una máquina, una máquina biológica, la máquina más perfecta de la Creación en la Tierra.

El cuerpo humano, para realizar sus diferentes funciones, está constituido por diferentes aparatos: circulatorio, locomotor, digestivo, etc. Cada uno de ellos está formado por diferentes órganos: el corazón y los vasos sanguíneos, los huesos y los músculos, el estómago y los intestinos..., compuestos a su vez por tejidos: muscular, óseo, glandular..., y éstos, por células diferentes para cada tejido.

El organismo tiene su origen en dos células reproductoras, el óvulo femenino y el espermatozoide masculino. La unión de estas dos células desencadena una reacción incontrolable, aunque perfectamente organizada, de multiplicaciones celulares que dan lugar a los diferentes tejidos, órganos y aparatos que, al final, terminan constituyendo al ser humano. Esta multiplicación celular sólo puede realizarse si el embrión está convenientemente nutrido.

La nutrición es la incorporación de nutrientes al organismo vivo para que éste los utilice como parte de sus reacciones químicas y energéticas, conocidas con el nombre de "metabolismo". Según lo evolucionado y complicado que sea el ser vivo, su capacidad de incorporar nutrientes también se complica. Los más rudimentarios pueden incorporarlos por presión osmótica, es decir, el nutriente abunda en el exterior y pasa dentro del ser vivo sin más. Los más complejos y evolucionados tienen mecanismos de nutrición complejos.

El ser humano es el organismo más complicado de la naturaleza y, por tanto, su nutrición es también la más complicada. Para realizar nuestra nutrición no podemos recurrir a la presión osmótica, sino que nos resulta imprescindible comer. Cuando el bebé está creciendo en

el interior de su madre no tiene que preocuparse por comer, el útero que le alberga se encarga de transmitirle todos los nutrientes maternos necesarios para su completo desarrollo. Su madre y todos los demás realizamos un acto cotidiano aparentemente sin importancia que es el de comer; dicho acto, aparentemente banal y placentero, es extremadamente serio para nuestro organismo.

Nuestros alimentos normalmente son sustancias complejas, ya sean del reino animal (tejidos animales), del vegetal (tejidos vegetales) o del mineral (compuestos minerales como la sal). Por tanto, la asimilación de los nutrientes no puede ser inmediata porque éstos forman parte de los tejidos que comemos.

En la llamada cadena nutricional, los seres más inferiores y capaces de asimilar exclusivamente nutrientes minerales, como es el caso de las plantas, sirven de alimento a otros seres superiores que comen casi exclusivamente estos vegetales: los animales herbívoros; y por último, los animales carnívoros son incapaces de asimilar exclusivamente plantas, y necesitan comer otros animales. Los seres humanos estamos localizados un punto más arriba de los carnívoros, ya que somos capaces de comer tanto vegetales como animales y también necesitamos productos minerales. Puede parecer que todo es muy normal, lógico y sencillo, pero cuando empezamos a profundizar, nos encontramos con la verdadera complejidad de la nutrición.

Los nutrientes son sustancias simples imprescindibles para la vida y forman parte de todos los alimentos, ya sean vegetales, animales o minerales. Podríamos compararlos con los ladrillos de una casa: cada ladrillo sería un nutriente. Tenemos ladrillos de muchos tipos: visto, rústico, rasillón, perforado, bovedilla...; igual ocurre con los nutrientes, tenemos muchos diferentes que, unidos y combinados correctamente, como si fueran ladrillos, nos construyen una casa: nuestro cuerpo. Los nutrientes nos fabrican los tejidos y hacen que el metabolismo funcione.

Grosso modo podríamos clasificar los nutrientes en simples y complejos. Los simples estarían compuestos por un solo elemento: carbono, silicio, oxígeno, hidrógeno, etc.; los complejos estarían formados por la combinación de los anteriores: aminoácidos, ácidos grasos, azúcares, etc.

Cuando hablamos de nutrientes solemos referirnos a los sólidos, es decir, minerales (sodio, potasio, etc.) y orgánicos (proteínas, grasas, etc.). Sin embargo, siempre se nos suele olvidar hablar del nutriente líquido, el agua, o el gaseoso, el aire; dos nutrientes imprescindibles a los

que nunca se les da la importancia que les corresponde. Aquí también los analizaremos.

En nuestro organismo encontramos prácticamente todos los metales. Sabemos para qué nos sirven algunos y otros son unos verdaderos desconocidos, si bien es cierto que todos nos son imprescindibles; incluso el arsénico, que tan mala fama tiene porque es un potente veneno, está presente en nuestro organismo en pequeñísimas cantidades y es imprescindible, aunque evidentemente su exceso es capaz de terminar con nuestra vida. Entre los metales, los llamados *pesados* (plomo, mercurio, etc.) tienen una gran capacidad de intoxicación.

Los nutrientes más complejos son más conocidos por la divulgación que hacen de ellos los medios de comunicación. Se trata de las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, cuyo conjunto se conoce con el nombre de *principios inmediatos*. Vamos a verlos uno a uno.