

Sergi Jover R.

TU SALUD EN LOS NUEVOS TIEMPOS

Una revolución holística
para tu transformación personal



EDICIONES OBELISCO

êndice

Agradecimientos	5
Prefacio	7
Prólogo	9

PRIMERA PARTE

Capítulo 1: Sanergía®	17
La Conexión	24
Capítulo 2: Alimentación	31
Nutrición Meta Biológica.....	36
Capítulo 3: El Masaje	43
Masaje Californiano (ESALEN).....	47
Capítulo 4: Yoga	51
Kundalini Yoga	57
Capítulo 5: Meditación	67
Meditación terapéutica de Kundalini Yoga.....	72
Capítulo 6: Procesos mentales	75
La Dinámica del Pensamiento	75

SEGUNDA PARTE

Capítulo 7: Las enfermedades	91
Capítulo 8: Cáncer	99
Capítulo 8.1: Caso real de Cáncer de mama	111
Capítulo 9: Fibromialgia	139

Capítulo 9.1: Caso real de Fibromialgia	143
Capítulo 10: Candidiasis Crónica	165
Capítulo 10.1: Caso real de Candidiasis Crónica	171
Conclusión	189
Anexos	193
Direcciones de interés	197
Recursos internet.....	201
Bibliografía	203

Agradecimientos

La vida es un tejido de acontecimientos y circunstancias sin orden lógico alguno. Y de repente, las cosas toman sentido, como si desde nuestro nacimiento todo hubiese sido planificado minuciosamente para llegar a ser quienes queremos ser o quienes realmente somos.

«A todos los hacedores del mundo que transitan por la ruta del conocimiento hacia el destino incierto de la sabiduría. Sed benditos y eternamente amados por compartir vuestra radiante existencia en la travesía Sagrada de la vida junto a este agradecido viajero.»

A mis niñas, Olga y Tai.

Lo bello de la vida es invisible a la mirada

a mi madre

Prefacio

Son muchos y de muy diversa índole los motivos que pueden impulsar al ser humano a escribir. En mi caso, tenía la necesidad de compartir y plasmar tanto mis vivencias como mis conocimientos, con un único propósito: llevar la luz a quien la busca.

Sin medias tintas, este libro te va a revelar la capacidad que tienes de experimentar un excepcional y maravilloso cambio en tu vida.

Quizá te haya sonado presuntuoso. Es posible. Pero corren tiempos duros, difíciles. Estás en la Era de Acuario, regida por la conciencia, la información y la energía. Los mensajes difusos y confusamente moderados ya no sirven. El conocimiento, el intelecto, la información... no son suficientes. Es momento de dar paso a la sabiduría. La sabiduría mediante la experiencia. Tienes que aprender a «aprender». Tu salud física y mental está en juego. Así de claro.

Tu Salud en los Nuevos Tiempos se basa en la verdad en su estado más puro, combinando las terapias y técnicas humanistas más relevantes de nuestros días con alguna de las ciencias ancestrales tecnológicas por excelencia.

A través de su lectura, te propongo regresar a nuestro punto de origen, nuestra verdadera casa, a la unificación de la diversidad, donde la armonía y la salud del ser humano se alcanza, sin dar cabida alguna a la enfermedad. Es el derecho por excelencia y privilegio de todo ser humano: vivir una vida sana, feliz y espiritual.

La sabiduría que destila la presente obra será de gran valor para ti, te proporcionará equilibrio, bienestar y longevidad, ya que aquí se expresa la perfección de la Totalidad de la Conciencia Cósmica.

El texto consta de dos partes:

En la primera parte se expone por separado la eficacia existente aplicada de las siguientes técnicas y disciplinas: Sanergía[®], Nutrición Meta Biológica, Masaje Californiano (ESALEN), Kundalini Yoga, Meditación y, por último la Dinámica del Pensamiento. Recomiendo leer con total atención esta primera parte tres veces antes de pasar a la segunda.

En la segunda parte se detallan múltiples casos reales que han desbancado por completo cualquier tipo de lógica basada en los pilares de la medicina clásica. En esta parte se trata la verdad acerca de las nuevas enfermedades, auténticas epidemias de nuestro tiempo: fibromialgia, candidiasis crónica y cáncer. Al hacer referencia a la palabra «nuevas», quiero aclarar que son propias de la evolución de nuestra cultura actual.

Siempre he creído que el cuerpo que habitamos podía rendirle homenaje al espíritu entonando una hermosa melodía...

Así es como surge *Tu Salud en los Nuevos Tiempos*.

Prólogo

Mirarse al espejo con sólo 16 años y un peso de 110 kg no es nada alentador, mucho menos si a eso se le añade un acné facial de tintes volcánicos, agravado por constantes problemas de piel y complejos varios. En este período de mi vida ya albergaba la tímida inquietud de lograr un estado en el que pudiera sentirme «yo mismo» y no conformarme con aquella otra imagen que a diario me devolvía a un mundo de frustraciones e infelicidad.

Sé que, al leer estas líneas, más de una persona se sentirá plenamente identificada con mis palabras. Quién me iba a decir por aquel entonces que todo ese sufrimiento era necesario para cumplir el plan perfecto que a cada uno de nosotros le tiene reservado el Universo.

No hace falta tener demasiada imaginación para saber qué tipos de alimentos había ingerido hasta llegar a ese estado. El amplio abanico de succulentas perdiciones que nos ofrece el mercado actual, un auténtico desastre nutricional: chocolate, galletas, todo tipo de repostería, carne roja, gran variedad de pastas, harinas refinadas, salsas, patatas fritas, pizzas, helados, huevos, toda clase de platos congelados, hamburguesas, frankfurts, embutidos, bocadillos, quesos (¡adoro los quesos!). Aunque también hay que decir que comía fruta y verdura, pero no con la frecuencia debida... Costumbre, cultura, desconocimiento, falta de tiempo, quién sabe. Todo ello mezclado en una coctelera, bien agitado y... ¡Tachán! Sobre peso excesivo, cansancio, fuertes dolores en pies, espalda, esguinces de rodillas, roturas varias, resfriados, gripes..., y una de mis peores pesadillas ya mencionadas: los problemas de piel.

Hoy sé que, a lo largo de todos esos años, a parte de la alimentación, mucho tuvieron que ver con mis problemas de salud la larga ingesta de antibióticos y alguna que otra vacuna impuesta por la que todos hemos tenido

que pasar, que lo único que consiguen entre otras muchas cosas es debilitar considerablemente nuestro sistema inmunológico, en fin...

No obstante, lo que en mi desesperación aún no sabía es que muy pronto experimentaría en mí un cambio descomunal, una metamorfosis en el más amplio sentido de la palabra. Sin ser del todo consciente de ello, iba a empezar a «crear» una nueva realidad.

Había probado varias dietas punteras de aquel entonces:

La dieta cetogénica (rica en grasas). Podía ponerme hasta las cejas de nata, chocolate y todo tipo de embutidos; eso sí, sin pan. Tiempo después se demostraría que es potencialmente perjudicial para el organismo.

La dieta Atkins (rica en proteínas). Prescindía de las legumbres, verduras e hidratos de carbono. Una auténtica aberración.

Y, cómo no, la típica dieta en la que hay que comer de todo, pero controlando los gramos de los alimentos en cada ingesta. Sin comentarios...

Cabe remarcar que, mientras hacía este tipo de dietas, mi sobrepeso disminuía considerablemente, pero entre tanto ¿qué sucedía con mis estados de ánimo, mi carácter, mis pensamientos y mi cuerpo?, ¿y una vez las terminaba... qué?

Pues nada bueno. En un santiamén todo volvía a la normalidad. El exceso de peso recuperaba su protagonismo. De nuevo, frustrado. Las secuelas que iban dejando en mi mente las diferentes recaídas después de tamaño esfuerzo eran más que considerables.

Agotado de todo lo que me estaba sucediendo, empecé a leer libros especializados en el tema, a investigar y experimentar todo lo relacionado con la alimentación y la nutrición. Incluso me apunté a un gimnasio –aunque, la verdad, no era de mi agrado– para eliminar toxinas de mi cuerpo y, asimismo, alejar los fantasmas que invadían día tras día mi mente.

Fue durante ese intervalo de tiempo que descubrí a un gran preparador físico: Tomás Galve, una de las personas que logró esculpir mi cuerpo. La otra fui yo. Trabajaba duro realizando todos los días ejercicio cardiovascular, estiramientos y musculación, al mismo tiempo que ponía en práctica sus conocimientos sobre la dieta del grupo sanguíneo, una teoría que lleva ya tiempo aposentada, pero 17 años atrás en España pasaba totalmente desper-

cibida. Transcurridos aproximadamente unos 14 meses había bajado ¡32 kg! Conseguimos que mi cuerpo se mantuviera estable en un peso de 78 kg. Aprendí gran cantidad de hábitos alimenticios y de cuidado corporal, que firmemente se fueron instalado en mi nueva vida, dándome frescura, vitalidad, agilidad y ¡energía!

GRACIAS, Tomás, por haberte cruzado en mi camino.

Seguí esculpiéndome ampliando mis conocimientos anatómicos del cuerpo humano a su lado durante varios años. Mi saber respecto a la nutrición se incrementó al mil por mil. Pero algo fallaba, no me sentía completo. Aunque no sabía qué era, intuía que había una parte de mí totalmente descuidada: MI ALMA.

Un día, por circunstancias de la vida, un buen amigo me invitó a una clase de Kundalini Yoga. Anteriormente ya había probado otros tipos de yoga y, la verdad sea dicha, sin demasiado entusiasmo.

Nunca olvidaré aquella primera clase. Allí fue donde tuve el inmenso regocijo de conocer a Guru Prasad Singh, el que sería mi primer guía espiritual, al que adoro y respeto profundamente. Sus consejos, su bondad, su humildad, su persistencia, perseverancia, su profunda mirada... Todo dejó huella en mí. La ciencia tecnológica del Kundalini Yoga me dejó boquiabierto. Pude comprobar los maravillosos cambios que se iban produciendo en todo mi ser desde aquella mi primera clase.

A los tres meses de práctica constante, decidí formarme como profesor y profundizar a través de esta excepcional técnica en el arte de ser consciente del momento presente. Abandoné por completo mi trabajo empresarial de diseñador gráfico, un estilo de vida lleno de presión y estrés.

Seguí practicando y estudiando de la mano de Sat Hari Kaur Khalsa, la que sería mi maestra y segunda guía espiritual. Dulce, cálida y humilde como la mejor de las madres y dura y severa como el más grande de los maestros de artes marciales. Con ella adquirí una conciencia corporal impecable. La pulcritud en los hábitos alimenticios se iban perfeccionando más y más. Por primera vez en mi existencia, sentí que fluía al unísono con la vida. A través de la meditación empecé a vislumbrar estabilidad, sabiduría, paciencia, constancia, bondad...

Me encontraba en plena forma en todos los aspectos de mi vida. Seguía combinando a diario el Kundalini Yoga con el gimnasio. Hasta que el destino

quiso que me ingresaran en el hospital. Nadie sabía que me había ocurrido, lo único que sé es que, transcurridos tres eternos días en observación, postrado en una cama y conectado al suero, supe que mi vida estaba dando un gran vuelco. Otra vez. Dejé de lado todo lo relacionado con la musculación, fitness, etc..., y me dediqué íntegramente al estudio y la práctica del Kundalini Yoga.

Al poco tiempo, Guru Prasad, me animó a que empezara a dar clases. Algo que, no imaginaba yo, hubiese podido ocurrir tan pronto. Prasad siempre me decía que en mí había visto una estrella. Cómo no, me reía de tal afirmación.

En sólo siete meses me encontraba impartiendo clases. Proseguía con el vasto aprendizaje de la mano de mi querida maestra, empapándome de todo cuanto podía. No pasa un día sin que agradezca las circunstancias que me hicieron llegar hasta ella.

Asimilar la grandeza que encierra el Kundalini Yoga por medio de este admirable ser humano es todo un privilegio para los sentidos. Basta su sola presencia para que uno se cuestione todo aquello que ha aprendido. Me refiero a las CREENCIAS, falsas por definición. Más adelante, hablaré de ello con más detalle.

GRACIAS, Sat Hari, por dedicar tu vida a lo que más te ha llenado sin otro punto cardinal que la profunda guía de tu alma. Mi corazón es tuyo.

Pero no me detuve ahí. Seguí investigando y descubrí el apasionante Masaje Ayurvédico y todo lo relacionado con el estilo de alimentación ayurvédica de la mano de Carlos Echeverry, mi tercer guía espiritual. Un gran profesional, de enorme corazón. De él aprendería el arte y la importancia del masaje experimentando tanto en el cuerpo como en la mente, sus pingües beneficios. Aunque más tarde fue el Masaje Californiano el que puse en práctica, lo mejor de múltiples técnicas de masaje en uno.

Fue entonces cuando también creé mi propia dieta, fruto de todo lo que aprendí y comprobé con mis alumnos y clientes, la Nutrición Meta Biológica, tema protagonista de uno de los capítulos esenciales de este libro.

GRACIAS, Carlos, por abrirme de nuevo los ojos y permitirme experimentar a otro nivel de conciencia.

Continuando con mi labor de aprendizaje, experimentaba y perfeccionaba todo aquello que ya sabía y lo que estaba por conocer. Observaba cómo

mis palabras y pensamientos influían día a día en mi vida y en la de todo aquel que me rodeaba. Cada vez le daba más importancia a la dinámica de mis pensamientos. Las personas se acercaban a realizarme todo tipo de consultas para poder mejorar sus vidas. A menudo creo que fue justamente el hecho de aprender a fluir con la vida lo que me apresuró a perfeccionar las técnicas que te voy a revelar. Sólo me faltaba el puntal que redondeara este conjunto de herramientas sagradas, aquello que hiciese traspasar mis intenciones hasta planos desconocidos, el Grial del mundo energético.

En una época de profunda serenidad, se «estrelló» ante mí el anuncio de la visita del Dr. Eric Pearl a nuestro país. No poseía el más mínimo conocimiento, ni inquietud, dicho sea de paso, sobre las técnicas de sanación energéticas conocidas hasta el momento. Desconocía totalmente la eficacia y la relevancia que el manejo de las energías sutiles habían alcanzado hasta esos instantes. Pero algo ocurrió. Se sucedieron noches de profundo insomnio tras la lectura de aquel anuncio. Todo mi organismo me indicaba que necesitaba aquello y, a decir verdad, llevaba demasiado tiempo afirmando la importancia de escuchar los mensajes que el cuerpo y el alma envían, como para no atender tan evidente llamada. Esta inquietud abismal me condujo hasta la presencia de Alessandro Di Masi*, por aquel entonces representante oficial del Dr. Eric Pearl en España.

Alessandro fue el encargado de conectarme e introducirme en este vasto mundo energético en el que transitamos. Hizo de mí todo un profesional enseñándome a interactuar con las personas, habilidad que es de agradecer cuando se trata con la salud.

Alessandro sembró en mí una poderosa semilla en un momento totalmente crucial de mi aprendizaje. Tengo la fortuna de poder tenerlo cerca y desde lo más profundo de mí ser le estoy agradecido hasta límites insospechados. Alessandro se ha convertido en un espejo dónde poder observar hasta donde eres capaz de llegar siguiendo fielmente tu propia esencia, sin convertirse en la sombra de otros, sino más bien todo lo contrario. Y sobre todo por hablar con la gran verdad del poder ilimitado del que somos dueños y señores por gracia de esta Inteligencia Sagrada de la que formamos parte. Obviamente, en muchos casos esta simple y bondadosa verdad es rechazada

* Autor del libro *El Creador*.

y calumniada por quienes aún se niegan a entrar en el proceso evolutivo. Pero Alessandro forma parte de este grupo de profetas cósmicos que viajan sin prisa pero sin pausa por entre los temores de los humanos. Quizás esta sea una de las características que más admiro de él, la valentía de un «surfista» capeando las olas de la ignorancia.

GRACIAS, Alessandro, por existir.

Ahora sí. Sentía que era el momento de explotar y compartir gran parte de mi potencial como ser humano. Había comprobado tanto en mí mismo como en mis clientes la validez y eficacia absoluta de todas las técnicas y ciencias ancestrales con las que trabajaba a diario. ¿Qué pasaría al ponerlas en práctica todas ellas en una misma persona?

No es momento de entrar en detalles. Descúbrelos por ti mismo a través de las palabras contenidas en la presente obra, creada desde el corazón íntegramente para ti.

Primera parte

La Conexión

La energía es natural en la vida. El hecho de que en el campo unificado haya energía ilimitada siempre disponible es la verdad más básica de la naturaleza.

Deepak Chopra

Permíteme, querido lector, que me remonte a grandes rasgos al principio de los tiempos, donde todo fue y todo es...

Los científicos en Occidente lo llamaron Big Bang, los antiguos vedas de Oriente lo denominaron el aliento de Brahma, la Iglesia católica el Génesis, los hebreos la Cábala y para los sabios mayas el Popol Vuh. Cada civilización ha dado un nombre al origen y orden del Universo tal y como lo conocemos.

Hoy día, lo único que el ser humano ha podido demostrar y explicar es la esencia de todas estas teorías, llegando a la conclusión, al punto de partida, de que la ENERGÍA está presente en todo lo conocido y lo que está por conocer. Todo cuerpo posee una frecuencia vibratoria, desde el corpúsculo y la célula, hasta el astro y los universos. La frecuencia vibracional es el movimiento interno que tiene cada ser, cada objeto, cada cuerpo y ocurre por el movimiento del electrón alrededor del átomo.

Nada está inmóvil, todo se mueve, todo está en constante vibración, todo es ENERGÍA.

Al parecer es muy popular el hecho de que sólo creo en lo que veo, pero para que entiendas que en realidad existe la energía, que nos rodea y

habita en todos los cuerpos y objetos, te pediré que, en lugar de hacer un acto de fe y creer en lo que no ves, seas pragmático y creas en cosas que, aunque no veas, intuyes su utilidad. ¿Qué ves cuando miras un interruptor o un cable eléctrico? No ves más que un elemento inanimado, ¿pero acaso dudas de que la electricidad existe? A pesar de que no puedes ver la electricidad, sí ves sus efectos cuando, por ejemplo, das al interruptor y se hace la luz. ¿Acaso puedes ver el aire que respiras sin cesar? ¿Y porque no seas capaz de verlo, vas a poner en duda su existencia? ¿No, verdad? Entonces debes recordar que no es lo mismo la ausencia de pruebas que las pruebas de una ausencia.

Para no entrar en detalles e ir directamente al tema en cuestión, te diré que en un principio la humanidad fue muy consciente de la existencia de estos campos de energía que, más tarde, se vieron plasmados tanto en Oriente como en Occidente a través de las pinturas religiosas, en las que sus protagonistas llevaban una aureola brillante sobre sus cabezas. Haz memoria; seguro que lo has visto representado muchas veces alrededor de la cabeza de Buda, Cristo o de muchos otros santos.

Son numerosas las referencias que se tienen al respecto de la luminosidad que rodea al cuerpo humano las que nos ofrecen desde los antiguos egipcios, pasando por los yoguis y los filósofos orientales e incluso en los antiguos escritos griegos, a través de obras como las del matemático Pitágoras, del filósofo Demócrito y cómo no las del llamado «padre de la medicina», Hipócrates.

El médico y filósofo persa Avicena revolucionó la medicina de la Edad Media, manifestando que el color era un importante remedio contra la enfermedad, «así como una guía para el diagnóstico».

Por otro lado, Theophrastus Bombastus von Hohenheim, más conocido como Paracelso, afirmaba y aseguraba que la forma humana poseía una gran fuerza vital que irradiaba su energía en forma de esfera de luz hacia el exterior. Creía que esta envoltura luminosa podía servir para curar el cuerpo, pero detengámonos un momento.

Ahora, necesito de toda tu atención, dado que éste es uno de los puntos claves a tener en cuenta. Revisemos cuál es la etimología de la palabra humano: está compuesta por *hu* que significa «halo, luz» y *mano* que deriva de

man, que quiere decir «mente, mental», si a estas palabras le sumamos *ser*, que significa «ahora», obtendremos que ¡somos seres de luz ahora!

¡Formas parte del Universo! Si tomásemos una diminuta partícula de nuestro cuerpo, veríamos que holográficamente tiene la misma apariencia que todo nuestro ser. Intento que seas consciente de mis palabras, lo que quiero decirte es que sanando una sola célula, ¡podemos sanar todo nuestro cuerpo!

Desde mi punto de vista, la expresión común «alcanzar el estado de iluminación» es incorrecta; el significado literal de las palabras ser *humano* demuestran que tú ya eres un ser iluminado. En su lugar, deberíamos utilizar la expresión «alcanzar un estado o nivel de conciencia superior».

¿Te das cuenta de lo que significa? Desde tu nacimiento, ¡ya eres un ser de luz! Los antiguos Rishis de la India eran muy conscientes de ello. La *iluminación* es mucho más que un concepto espiritual. Aparte de tu cuerpo físico, posees nueve cuerpos más que están hechos de energía, de luz. El ADN de cada una de nuestras células también emite luz y, cómo no, la bien reconocida existencia de siete centros principales de transformación energética y 365 secundarios, más comúnmente denominados *chakras*, que corresponden con los puntos de acupuntura, lo que en sánscrito se llama *nadis* y tú seguramente conozcas por «meridianos».

El aura, un concepto científico

Si bien las culturas antiguas ya la intuían, no fue hasta el siglo XVIII cuando se empezó el estudio científico del aura. El doctor inglés Walter J. Kilner investigó el fenómeno conocido como campo eléctrico del ser humano dejando totalmente de lado todos los elementos místicos relacionados con el tema, para que su interpretación no pudiera verse condicionada. Kilner detalló sus investigaciones en el libro *La Atmósfera humana* (1911), dando como resultado el escándalo entre sus colegas conservadores.

Más tarde, Oscar Bagnall, fascinado y absorto por las investigaciones que había realizado Kilner, decidió repetir sus experimentos y completarlos con aportaciones propias. Sus hallazgos fueron publicados en el libro *El origen y las propiedades del aura* (1937).

En 1904 en Porto Alegre (Brasil), el padre Landell de Moura inventó la cámara electrográfica, con la que se obtuvo la primera fotografía de un aura. Con todo, no fue hasta 1939 que, por un pequeño accidente laboral, un técnico en electrónica ruso, Semyon Davidovich Kirlian, dio un paso más allá. Junto con su esposa Valentina creó la conocida cámara Kirlian, comprobando así la existencia de estos campos energéticos a los que los orientales llamaron «aura» y a lo que en la actualidad denominamos campo bioenergético, campo vibracional, campo electromagnético o campo bioplasmático.

Livio Vinardi fue el hombre que constató científicamente por primera vez la existencia del aura (sus trabajos publicados entre 1980 y 1990 son reveladores) colaborando con la Universidad estatal de San Francisco, California.

Su existencia a día de hoy ya no tan sólo se ha demostrado científicamente, sino que sigue siendo materia de estudio para miles de investigadores de las más prestigiosas universidades y centros de investigación en todo el mundo. No son muchas las personas capaces de ver estos campos vibracionales de manera natural, y aunque existen ejercicios específicos para el visionado del aura, por norma general, estos campos bionergéticos suelen pasar totalmente desapercibidos para las ondas frecuenciales que el ojo humano es capaz de ver.

Gracias a la cámara Kirlian se ha podido constatar que todos los seres y objetos animados e inanimados poseen su propia aura o campo bioenergético. El aura es una estructura electromagnética luminosa que mantiene sincronizadas todas las funciones del cuerpo, de manera que, cuando se desequilibra, empiezan a brotar los primeros síntomas patológicos físicos, psíquicos, emocionales y espirituales. Este campo bioenergético adopta en su parte externa una forma ovoide, de ahí que se le llame también «huevo energético». Por norma general, en las personas sanas se extiende en su parte ecuatorial (desde la cintura hasta unos 50-60 cm).

El campo áurico se divide en tres capas principales, portadoras de una amplia gama de colores que determinan los estados anímicos y físicos de las personas. A su vez, podemos ver reflejadas en ellas los diferentes cuerpos de luz que constituyen a la persona. Aunque no es mi intención entrar en detalles, mencionaré las tres principales capas:

- Primera capa exterior, recorre a unos 5 cm de distancia todo el cuerpo (ésta es la captada por la cámara Kirlian).
- Segunda capa exterior, de aproximadamente unos 50 cm mencionada anteriormente como aura.
- Tercera capa exterior, que se extiende hasta unos 10-15 m, adoptando una forma esférica (es en esta última capa donde surgen las posibles afecciones producidas por la interacción con otros seres humanos).

Los campos energéticos también actúan dentro del cuerpo humano jugando un papel muy importante en la salud. Como si de un sistema nervioso energético se tratara se estructuran y distribuyen a lo largo de todo el organismo, nutriendo de vida el cuerpo físico, de esa vida que se escapa tanto a las leyes de la física como de la química clásicas, y que los antiguos sabios y místicos ya conocían y estudiaban.

A finales de la década de los sesenta, la Dra. Valerie Hunt, investigadora de campos electromagnéticos y profesora en las universidades de Columbia, Iowa y California, empezó a realizar diversos estudios y mediciones de la bioenergía humana o aura, dando como resultado la verificación de que en el campo electromagnético se encuentra información relacionada con las condiciones y enfermedades fisiológicas, emocionales y del nivel consciente de la persona.

Los campos energéticos son la base de nuestra actividad biológica. No son estáticos: constantemente están absorbiendo y exteriorizando energías en un proceso de intercambio con otros seres vivos en conjunto con el entorno que les rodea.

Y bien, ¿por qué te estoy explicando todo esto? Porque son muchos los indicadores científicos que están demostrando que la Tierra y el sistema solar están atravesando por cambios que nunca antes se habían producido en la historia de la humanidad. Estos cambios están afectando al planeta y, cómo no, a todos los seres vivos que en él habitan, dado que la estabilidad mental, la memoria y la cordura residen y dependen de los campos magnéticos. ¿Acaso no te has dado cuenta de que las personas cada vez están más agresivas, más revueltas, más agitadas y más temerosas? ¿Casualidad? Diría más bien causalidad, y esto es sólo un pequeño ejemplo de todo lo que

está sucediendo a nuestro alrededor. Algunas de las más relevantes técnicas alternativas de sanación han demostrado, entre otras muchas cosas, que el sistema inmunológico del cuerpo humano está conectado al magnetismo de la tierra.

Fue en el año 1989 cuando el científico, visionario y erudito Greg Braden, autor de títulos como *La matriz divina*, *El poder de la profecía*, *El efecto Isaías...* descubrió que, por primera vez en la historia, la Tierra es portadora de nuevas frecuencias vibracionales sanadoras, que fueron canalizadas e introducidas en el mundo a través del Dr. Eric Pearl. Y aquí quisiera abrir un paréntesis para decir que, aunque se descubra algo hoy, no significa que, no existiera con anterioridad. Recuerda que toda la información se encuentra en el Campo.

Es a partir del conocimiento y de la experiencia proporcionada por estas nuevas frecuencias sanadoras que el brillante científico e investigador italo-belga Alessandro Di Masi (quien trabajó con el Dr. Eric Pearl y más tarde sería su representante en España), creó SANERGÍA[®], una filosofía curativa positivista. Su origen viene de la fusión de las palabras *sanación*, *salud* y *energía*.

Esta excepcional herramienta es el resultado de un conjunto de energías generadas por la aparición de nuevas frecuencias vibracionales sanadoras portadoras de luz e información, que aparecieron por primera vez en el planeta después del último salto cuántico, facilitando la sanación a través de las energías. Sanergia[®] reúne elementos como La Conexión, Sintonización, Programación Neuro lingüística, Neuroplasticidad, Metafísica, Positivismo, Física Cuántica, Ley de la Atracción... La integración de todo lo mencionado permite ver, entender, comprender y experimentar a un nivel vibracional como nunca antes, nuestra existencia en el planeta. Cabe destacar que, Sanergia[®] es mucho más que una simple técnica, pues mediante sus enseñanzas se da a conocer en profundidad «qué» o «quién» es la causa de las enfermedades que azotan hoy día la humanidad. Información realmente importante para la evolución del ser humano en los tiempos que vivimos.

A continuación, voy a detallarte muy brevemente en qué consisten cada uno de los componentes que constituyen Sanergia[®], a excepción de La Conexión, hoy por hoy una de las más efectivas modalidades de sanación que

existe, por lo que he creído oportuno dada mi enriquecedora experiencia, tanto en lo personal como en lo profesional, dedicarle especial atención.

La **Sintonización** es un proceso mediante el cual se ajusta la frecuencia vibracional del cuerpo físico con el cuerpo áurico, de manera que se elimina el antiguo esquema de enfermedades, abriendo la percepción y la conciencia multidimensional con el Universo.

La **Programación Neurolingüística (PNL)** es un sistema para preparar o «programar» sistemáticamente nuestra mente (neuro), y lograr que comunique de manera eficaz lo que pensamos con lo que hacemos (lingüística), logrando así una congruencia y comunicación eficaz a través de una estrategia que se enfoca al desarrollo humano. Estudia cómo nos comunicamos con nosotros mismos (comunicación intrapersonal) y cómo nos comunicamos con otros (comunicación interpersonal).

La **Neuroplasticidad** es la posibilidad que tiene el cerebro para adaptarse a los cambios o funcionar de otro modo modificando las rutas que conectan a las neuronas. Esto genera efectos en el funcionamiento de los circuitos neuronales y en la organización del cerebro.

La **Metafísica** (del latín *metaphysica*, proveniente del griego *metá* que significa «tras, más allá», y *physis* que significa «naturaleza», es decir, «lo que viene después de la naturaleza», «más allá de lo físico») es una enseñanza de vida, que estudia lo abstracto del Ser y de Dios, ayudando a comprenderse a sí mismo junto con el saber sobre las leyes que rigen la vida.

El **Positivismo** reivindica el primado de la ciencia y surge como manera de legitimar el estudio científico naturalista del ser humano, tanto individual como colectivamente, reconociendo aquello que le permite conocer las ciencias. El único método de conocimiento es el propio de las ciencias naturales.

La **Física Cuántica** se encarga de explicar los fenómenos físicos existentes en el Universo que se producen a nivel atómico. Su adaptación ha dado lugar a un nuevo camino de conocimiento verdadero, al admitir la divinidad del ser humano y el poder de co-creación que éste posee, reconociendo que el destino se puede crear y manipular de manera consciente.

La **Ley de Atracción** existente desde los albores del tiempo rige todo el orden del Universo, cada momento de las vidas de los seres humanos y todo

lo que experimentan. Se encarga de modelar la experiencia total de la vida a través de los pensamientos. Esta ley nos dice que todo atrae a su igual y que todo aquello en lo que se centra la atención es lo que se expande y atrae una y otra vez, sin realizar distinción alguna entre lo positivo o negativo.

La Conexión

El estado de enfermedad es una ilusión humana.

La enfermedad es ignorancia: ignorar algo. La información elimina la enfermedad.

Llegará un día en el que la gente tendrá vergüenza de decir que está enferma.

Alessandro Di Masi

El objetivo principal de Sanergía® es alcanzar, mantener y expandir el equilibrio físico, mental, emocional y espiritual del cliente y del terapeuta, al mismo tiempo que se eleva la vibración del planeta, y esto se consigue realizando La Conexión entre la persona y el campo electromagnético del planeta, es decir, conectando la mente al cuerpo.

La Conexión es una nueva forma de evolución que restablece la frecuencia entre las líneas energéticas del cuerpo humano (que son una manera desarrollada de los meridianos de la acupuntura tradicional) y la red energética del planeta junto con la del Universo, activando un intercambio continuo de luz e información adecuada a cada ser. Esto se consigue liberando de bloques los principales puntos energéticos de los meridianos del cuerpo áurico, permitiendo la entrada y el flujo de esta nueva energía y la conexión con los trocitos de ADN junto a la reintegración de las «cuerdas» o «filamentos» (planos de existencia simultáneos o paralelos), permitiendo eliminar el antiguo esquema de enfermedades y desajustes electromagnéticos de la persona.

En la antigüedad, los rishis fueron capaces de percibir algo que hoy día se ha demostrado científicamente: se percataron de que el Universo está for-

mado por miles de millones de «cuerdas» inteligentes, que se mantienen en una constante vibración, a estas cuerdas las llamaron *sutras*. En sánscrito la palabra *sutra* significa «grapa», «sutura», «hilo». Ellos consiguieron captar el sonido primordial del Universo, como si de un zumbido cósmico se tratara.

¿Te das cuenta de lo que esto significa? Eran capaces de percibir su propia frecuencia vibracional del ADN, ¡su código genético, su sello!

Es obvio que estoy hablando de culturas y civilizaciones mucho más avanzadas que la nuestra y no me refiero a los avances tecnológicos sino a la capacidad de comunicación que tenían con lo Divino, a La Conexión con el Universo, con la Naturaleza, con la Madre Tierra. Estas antiguas razas de seres humanos poseían entre otras muchas virtudes habilidades como la telepatía, la clarividencia y la intuición. Estaban conectados con su esencia, con la información necesaria para su supervivencia sin tener que depender de los demás, no como nos pasa ahora, que vivimos alejados de nosotros mismos, de nuestra autenticidad.

Tu mente no está confinada en tu cerebro. Es un campo energético de pensamiento que se puede estudiar mediante el magnetoencefalograma, que es una sonda aplicada en el exterior de la cabeza con la que se leen los campos de actividad neuronal sin tan siquiera tocar el cuerpo. Es a través de La Conexión que podemos acceder y afinarnos a la «información» contenida en los *registros akáshicos* o lo que hoy día se conoce como Campo Punto Cero, que son planos energéticos de la conciencia cósmica que actúan como archivos, en los cuales se graban o registran todas las situaciones, eventos, pensamientos, emociones, acciones y reacciones de las personas. En el Campo Punto Cero, todas las dimensiones y todos los tiempos pasan a la vez, pasado, presente y futuro fluyen al unísono. Es ahí donde reside la información perfecta existente para cada vida de este planeta, un diseño original que hará de ti el ser perfecto.

¿Te has preguntado alguna vez cómo es posible que del huevo fecundado de una gallina nazca un polluelo y no un gorrión? ¿Cómo puede ser que una simple semilla dé lugar a un majestuoso árbol? ¿O que, de una gota de esperma aparezca la maravillosa creación que somos? Creo que no. Y, la verdad, no acepto un –es de lógica pura– por respuesta.

Es a esa información a la que me refiero, en un momento determinado las células empiezan a dividirse, permitiendo la separación de los dedos, las

manos, los brazos, los ojos, la nariz... y cómo no de todos los órganos. ¿De dónde han recibido o quién les ha enviado la orden para realizar tan extraordinaria proeza? Sólo han sido dos ejemplos entre un mar de infinitudes que nos rodean constantemente allá donde miremos. Hay que estar muy ciego para no ver que el Universo entero se rige por una Inteligencia Divina, un poder muy superior al tuyo, y lo mismo sucede con el mínimo entendimiento que tenemos de nuestro cuerpo.

Albert Einstein decía que, si intentamos explicar todo con lo que ya sabemos, no progresamos. La raíz latina de «Universo» es *uni* que significa «uno» y *verso* que significa «paso» o «camino». La propia palabra nos lo está diciendo por sí sola: cada uno de nosotros tiene un camino único y genuino, para acceder a él basta con conectarse y entregarse al flujo energético del Campo para dejar que las cosas sucedan, ya que es donde se encuentra el propósito de Vida, toda la historia del planeta junto con la información personal de cada uno de los seres vivos que en él habitan. Gracias a La Conexión, podemos acceder a esta información, a estos «residuos de memoria» que revelan situaciones del presente, situándonos a cada uno en el camino de la vida, permitiendo avanzar en un estado de paz y de equilibrio que ayuda a esclarecer el porqué de nuestras elecciones y experiencias.

Así como existen estas dimensiones trascendentales con las que entramos en sintonía gracias a La Conexión, los seres humanos poseemos a la vez nuestros propios *registros akáshicos* contenidos en las espirales del ADN. El ADN se crea basándose en la experiencia y la relación según los contextos a los que el ser humano se ha expuesto a lo largo de su existencia, con lo cual, podemos decir que tiene su propia memoria.

Todos los seres vivos toman su fuente del ADN, que sabe exactamente qué y cómo informar para reparar y construirse a sí mismo, sustituyendo los elementos defectuosos de la codificación genética. De este modo, se convierte en el punto de partida de todas las proteínas restauradoras de células, que a su vez construyen y reparan el cuerpo.

Visualiza este ejemplo: si imaginas una marioneta con un brazo caído, pensarás que tiene el brazo roto, ¿no? Pero lo que en realidad tiene roto es el hilo que sostiene el brazo o quizás la cruz que sujeta los hilos desde las

alturas invisibles. De igual manera entenderás que en algunas ocasiones la medicina convencional se preocupa del síntoma intentando curar el «brazo» cuando más bien hay que mirar algo más arriba y reparar el hilo que nos une con la energía del Universo. Por tanto, una vez efectuada La Conexión con el Campo, comienza un maravilloso proceso de autosanación que nos permite acceder a nuestra información genética universal, a la perfección de todo lo que fuimos en un principio, pudiendo controlar nuestra biología, nuestro sistema inmunológico, nuestra conciencia.

Lo que intento decirte, querido lector, es que tengas lo que tengas... ¡se puede cambiar!, ¡incluso tus enfermedades!, ¡cáncer, fibromialgia, deformaciones congénitas, depresión, estrés, sida, dolores crónicos, todo forma parte de tu ADN!

Lo que acabas de leer es algo realmente excepcional dentro de las técnicas de sanación, ahí reside su enorme potencial, no solamente se resuelven las posibles patologías, sino que la persona se sana al conectarla con su diseño original, con su impronta genética.

¿No te parece realmente maravilloso? Sé que te puede parecer extraño, asombroso. Es comprensible que muestres incredulidad ante este excelente regalo divino de los nuevos tiempos, pero déjame decirte que es cierto. ¡Existe y funciona! ¡Créetelo! Es tan real como que en este mismo instante estás leyendo y cogiendo el libro con tus manos, tan real como puedas sentir estos preciosos minutos en que descubres toda esta revelación en tu vida. Su veracidad ha sido demostrada tanto en la teoría como en la práctica por científicos físico cuánticos y nucleares, acabando con la lógica clásica de todos los pilares médicos y científicos.

La Conexión no distingue entre credos ni religiones, no conoce el tiempo ni el espacio, ha llegado a ti en momentos de revuelo, de confusión. No es sólo para unos pocos, es para todos aquellos que quieren entrar a formar parte de una nueva conciencia, de la hermosa responsabilidad de encontrarte con quien realmente has venido a ser, con la bella, magnífica y perfecta obra de arte que eres. La verdad es que, pese a estar en contacto con multitud de herramientas y disciplinas, no dejo de sorprenderme y maravillarme a diario con la rapidez de los resultados y la eficacia de esta revolucionaria técnica. No se puede describir con palabras la emoción y el agradecimiento

que siento cada vez que una persona se tumba en la camilla. Siendo un canal energético y poniendo toda la intención del mundo en el acto de sanar, puedo sentir en mis manos cómo empieza a tejerse una nueva historia, un nuevo comienzo da lugar en sus vidas, nadie queda indiferente, siempre hay un antes y un después.

Son innumerables las reacciones y vivencias de las personas que han pasado por mis manos, todas y cada una de ellas se embarcan en su propio viaje, en su propia experiencia. Voy a mencionarte sólo algunos de los admirables beneficios y características que se producen al realizar La Conexión. Las descritas a continuación son comunes en todas las personas:

- Alivio inmediato de los síntomas por enfermedad, desequilibrio físico, psíquico o mental.
- Sensación de paz, tranquilidad y bienestar.
- Aumento de la confianza y la autoestima.
- Aumento de la capacidad cerebral, de los sentidos y la intuición.
- Desarrollo de capacidades sanadoras y autosanadoras.
- Aumento de la conciencia y de la consciencia.
- Se modifican las enfermedades genéticas.

Esta otra lista puede o no manifestarse de manera diferente en cada persona:

- Corrige malformaciones físicas (órganos, arterias, articulaciones...).
- Aumento de la creatividad y del desarrollo de habilidades psíquicas (videncia, canalización, aumento de la escritura automática...).

Para ir cerrando este capítulo, te diré que es necesario que entiendas y comprendas que tu propia conciencia genera, controla y transforma tu cuerpo. Son tus creencias las que te limitan al entendimiento y las que quizás no te permitan aceptar todo lo que has leído hasta ahora, recuerda que yo he pasado por lo mismo y sé de lo que hablo. Ha llegado el momento de utilizar esta conciencia en pos de una transformación total. Tus procesos mentales crean tu vida con cada uno de los destellos de tus pensamientos, cada vez que formulas un pensamiento te estás *re-creando*.

¿Eres consciente de mis palabras? ¿Asumes la responsabilidad de lo que esto significa? La Conexión te involucra a ti con todo lo que ello conlleva, con esa parte desconocida a la que aún no has querido enfrentarte, pero que reconoces como tuya, a ese proceso de autoconocimiento categórico e imparable que comienza una vez estás conectado al *campo de información*, a tu esencia. Te aseguro que tu cuerpo físico, emocional y mental va a reaccionar muy mal si sigues mirando atrás, no te permitirá que te «recrees» en tus antiguos patrones y comportamientos mentales, ya no hay cabida para ellos, tu nuevo «yo» los va a rechazar.

¿Qué es lo que te detiene? ¿De qué tienes miedo? ¿De lo desconocido, de qué pasará, del qué dirán? Vives con miedo la vida por temor a la muerte. Tienes miedo a no tener lo que deseas y a perder aquello que posees (pareja, casa, vehículo, joyas, dinero, viajes, amor, trabajo, aceptación, rechazo, éxito, poder, seguridad, estabilidad...). El miedo es una absurda invención del ser humano, el miedo está en tu mente, es ignorancia, date cuenta de que no es real. ¿Cómo puedes tener miedo de algo que ni conoces y mucho menos has experimentado?

Como dijo Robert Cody: «Ten el valor de vivir. Morir, eso lo sabe hacer cualquiera». El mundo es de los valientes. Limitarte a no hacer nada y quedarte de brazos cruzados es impedir el flujo de la vida, y con ello no quiero decir que tu inacción detenga el devenir de la evolución. Tú no puedes detener una ola por el simple hecho de mantenerte frente a ella.

¿No te das cuenta de que tu naturaleza como ser humano te obliga a actuar, aunque no quieras y que lo mejor es entrar en el juego de la vida?

Sólo por el hecho de experimentar y llevar el ritmo de la acción abriéndote a la novedad, ganarás salud, felicidad y prosperidad y, cómo no, evitarás mucho dolor y sufrimiento innecesario. Recuerda que, o formas parte del problema o formas parte de la solución, de ti depende. Existe un mecanismo de retroalimentación entre el Universo y tú. La elección es tuya, es muy simple de entender, tú estás vinculado al Campo del planeta, a su vibración. Todo lo que tú hagas queda registrado en él, todo y todos estamos enlazados unos con otros mediante su rejilla.

Es muy importante que entiendas y comprendas mis palabras: tú has venido a este mundo con una nota vibracional curativa definida, sólo te hace falta

afinar, conectarte y vibrar con ella. No hay nada malo en todo tu ser, todo es y está como ha de ser, ¿acaso crees o pones en duda la Mano que te ha creado?, ¿de verdad piensas que te hubiesen podido hacer mejor? Mi respuesta es no.

¿Has observado que cuando te sientes insatisfecho con lo que eres o con lo que tienes sueles culpar a los demás de todos tus problemas? La culpa es muy tentadora, pero no te conduce a nada, ni te acerca a la comprensión, ni te va ayudar a solucionar el problema.

Si aceptas tu verdadera realidad, ¿dónde está el problema? Algunas personas persiguen la felicidad durante toda su vida y otras la crean.

TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE EN ESTE MUNDO, TÚ Y SOLAMENTE TÚ. Tan solo necesitas encontrar tu espacio y dejar de fijarte en los demás. Son muy pocas las personas en esta sociedad que se imaginan o creen que pueden ser libres viviendo la vida que ellos realmente quieren vivir y no la que les ha tocado vivir por imposición de los demás. Eso es lo que La Conexión hará por ti. Ya no vivirás atormentado, ni perturbado ni tan preocupado, entrarás en un estado de paz y quietud, de serenidad, un mecanismo de sanación y autosaludación se pondrá en funcionamiento, una vía de conocimiento y de autococonocimiento, tendrás plena confianza en el proceso de la vida, pues te sentirás protegido y amado por ella.

Ahora tienes una gran oportunidad para cambiar, para ser tú mismo, para aumentar tu nivel vibracional y el del planeta. Basta de quejas, date cuenta de que si sólo cambias lo que haces, sólo conseguirás alterar transitoriamente tus acciones, pero si realmente quieres ver cambios en tu vida y en todo lo que te rodea, has de ser el cambio. Cuando cambias la forma de ver las cosas, las cosas cambian de forma. Sólo así tu mundo se transformará.

Y tú, mi querido lector, ¿qué haces para entrar en el juego de la vida?

Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar,
indefectiblemente te encontrarás a ti mismo,
y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.

Pablo Neruda

Nutrición Meta Biológica

La salud de todo el cuerpo se fragua en las oficinas del estómago.

Cervantes

Ante todo, vamos a distinguir dos conceptos que se confunden: la alimentación con la nutrición. Este último es el acto voluntario y consciente (al menos así debería ser, ya que tu salud y calidad de vida van a depender de ello) de ingerir alimentos y la manera como se ingieren. Mediante la alimentación, proporcionamos el combustible indispensable al cuerpo para que pueda funcionar correctamente y ejecutar las tareas básicas o cotidianas.

Existen muchas formas de alimentarse, pero sólo existe una forma para nutrirse.

El número de comidas que se pueden realizar con los alimentos es muy variada, pero cuando éstos quedan reducidos en el aparato digestivo en unas cuantas sustancias nutritivas, la nutrición es unitaria y monótona. Es entonces cuando acaba la alimentación y empieza la nutrición. La nutrición es uno de los más importantes y determinantes procesos biológicos por el que se satisfacen las necesidades energéticas del cuerpo. El organismo recibe, absorbe, asimila, transforma y utiliza las sustancias nutritivas necesarias que contienen los alimentos para el buen funcionamiento del cuerpo, la mente y el espíritu.

La nutrición como ciencia se refiere a aquellos nutrientes que contienen los alimentos (carbohidratos, proteínas, minerales, vitaminas, fibras, aceites,

grasas, fermentados...) y todos los efectos y las consecuencias de la ingestión de estos nutrientes, por lo que es sumamente imprescindible dedicarle el cuidado que merece.

¿Y por qué?, te preguntarás. Presta atención: las investigaciones realizadas por los científicos del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) han confirmado y ratificado que, con la ingestión de un simple alimento, se producen cambios y modificaciones en la química básica del cerebro. ¿Te das cuenta? ¡Con un solo alimento!

Ahora, imagínate lo que esto representa a lo largo de un día, semanas, meses, años... toda la información que ha ido recibiendo tu cuerpo, tu mente, tu ser. ¿No crees que merece la pena recapacitar y empezar a ser muy consciente de todos tus hábitos alimentarios?

Con los tiempos que corren, la aplicación de un enfoque dietético para solventar una patología mental sería mucho más beneficiosa y menos dañina para el organismo que muchas de las terapias utilizadas hoy día. Tenemos el privilegio de vivir en una sociedad en la que hay gran abundancia de comida, aunque son muy pocas las personas que se alimentan y nutren correctamente. Algunas creen que comen sano y las demás simplemente jamás se han parado a reflexionar sobre ello. Hoy, la alimentación y los desórdenes nutricionales son de gran relevancia social. Evidentemente, los medios de comunicación y los estereotipos marcados por la moda contribuyen en sobremanera a ello, haciendo todo tipo de promesas relacionadas con el bienestar y la felicidad.

Hoy las personas comen por comer, por placer, por diversión, simplemente para sentirse bien y poder evadirse de la realidad, huyendo de sus problemas, anestesiando su mente. Craso error.

¡Hay que comer para vivir y no vivir para comer!

Son muy raras las veces en que se come conscientemente. Por norma general, es sólo cuando el cuerpo enferma que se presta atención a la alimentación y, la verdad, no demasiado bien. Se ha perdido de vista totalmente la única razón por la cual debemos alimentarnos a conciencia y aportar los nutrientes necesarios a nuestras células.

En la actualidad, los alimentos están prácticamente desvitalizados y desmineralizados, por no decir que carecen por completo de sus propieda-

des energéticas, nutritivas, regeneradoras y curativas necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Es obvio que existe un velo de silencio en el gran negocio de la industria alimentaria. Los productores de comida no quieren, ni mucho menos les interesa, que el público sepa de dónde proceden sus alimentos. Si así fuera, tal vez ni los comeríamos.

Eric Schlosser, autor del libro *Fast Food Nation* y protagonista del documental *Food, Inc.*, denuncia una industria que antepone sin muchos escrúpulos la rentabilidad y productividad a la salud de los consumidores. Robert Kenner, el director de esta cinta, explica como al principio quiso hacer un simple documental de todo el proceso productivo y lo que realmente se encontró fueron todas las puertas cerradas.

Robert Kenner dijo textualmente: «lo que más me asustó fue descubrir que nadie quería hablar conmigo, había tantos secretos y amenazas, que mi documental, sin quererlo, se había convertido en un filme de terror».

Los resultados de las investigaciones más recientes empiezan a ser realmente alarmistas, pues han descubierto que gran parte de las sustancias químicas utilizadas a diario (hormonas, pesticidas, insecticidas...), tanto en alimentos de origen animal como vegetal y sus respectivos envases plásticos, son los responsables de un gran deterioro y desequilibrio a nivel biológico.

Empieza a preguntarte desde ahora mismo, si es que aún no lo has hecho, por qué existe tanta obesidad, gente agresiva, infelicidad, todo tipo de trastornos y, cómo no, las pandemias que brotan violentamente en nuestros días. ¿O acaso consideras «normal» que una verde, llamativa, tiesa y reluciente lechuga de supermercado pueda conservarse en perfecto estado en tu nevera más de dos semanas?... En fin, sin comentarios. Éste es un punto que se ampliará más adelante en el apartado de las enfermedades.

Dentro de la Nutrición Meta Biológica resulta de vital importancia la utilización de alimentos procedentes de la agricultura biodinámica. Es decir, que no sólo posee las características del cultivo ecológico sino que va un paso más allá respetando la existencia de las fuerzas vitales «cósmicas» que influyen en todos los seres vivos, mediante prácticas específicas autosuficientes y preparaciones a base de plantas medicinales añadidas a los abonos de los distintos estiércoles, devolviendo a la maltrecha tierra sus propiedades.

Me estoy refiriendo a productos que son mucho más que un simple combustible, pues actúan a nivel físico, vital, mental y espiritual, trascendiendo lo racional y cuantificable.

La agricultura biodinámica, propuesta por Rudolf Steiner (filósofo, sabio, arquitecto, pedagogo, padre de la antroposofía, de la eurytmia y la biodinámica) no contiene ningún producto químico de síntesis como insecticidas, hormonas, fumigantes, fungicidas, acaricidas, herbicidas, antibióticos..., así como ciertas sustancias y técnicas fitosanitarias que, a pesar de estar autorizadas por la normativa vigente, afectan de manera directa la vida del suelo.

La agricultura biodinámica no sólo se basa en el respeto por el medio ambiente en el que vivimos, sino también en las necesidades y fisiologías de los seres vivos que en él habitan, aportando múltiples remedios y prevenciones tanto para la vivificación de la tierra como de los animales. Su «alma mater» reside en el conocimiento espiritual de los reinos de la Naturaleza, considerando un TODO.

Su sostenibilidad a grandes rasgos se basa en:

- Mantener los recursos naturales y la productividad.
- Disminuir el impacto adverso en el medio ambiente.
- Disminuir la dependencia en los sistemas de producción.
- Garantizar un ingreso adecuado a los productores.
- Satisfacer las necesidades humanas de alimentos en calidad y cantidad.
- Atender las necesidades sociales de las familias y las comunidades rurales.

Los productos derivados de la agricultura biodinámica vienen comercializados bajo las marcas registradas *Demeter* y *Helios* que garantizan que sus productos no sólo han sido elaborados de manera ecológica, sino también respetando todo lo mencionado con anterioridad.

La correcta concentración de macronutrientes (proteínas, glúcidos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) hace que el valor nutritivo de cualquier producto biodinámico sea admirablemente mayor al de los alimentos manipulados químicamente.

Por ponerte un pequeño ejemplo, te diré que en el maíz cultivado de forma biodinámica cabe destacar de manera notoria la presencia de altos

niveles de vitamina C, hierro y magnesio, superando con creces a las del cultivo ecológico, y cómo no, algo totalmente inexistente en la agricultura masiva.

Es de vital importancia que tengas bien claro que los alimentos no sólo son el carburante necesario que aporta energía a nuestro cuerpo físico, sino que constituyen el factor de salud esencial de nuestras vidas.

Cada vez que ingieres un alimento, te nutres o te desequilibras, al igual que con cada pensamiento y acto que realizas. Esta energía resultante va a alterar y transformar tu bioquímica, convirtiéndose en la sustancia de la que están hechos nuestros tejidos, células... Eres lo que comes, no lo olvides.

Los alimentos son los que nutren el cuerpo, la mente y la conciencia.

En la antigüedad, mucho antes del desarrollo de la ciencia moderna, sin tener tantos avances tecnológicos como hoy en día, se consideraba que la comida era «medicina», ya nos lo dijo Hipócrates (460-377 a.C.): «Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento».

Hipócrates murió a la edad de 87 años, cuando la esperanza de vida en aquel entonces era de aproximadamente unos 42 años. ¿Eres consciente del poder que encierra su frase? Tómame unos segundos y piensa en ello.

Actualmente son bien conocidos los principios de una alimentación sana, aunque sigue existiendo mucha falta de información en la mayoría de las personas, se vuelve a reconocer el poder y las propiedades que ejercen los alimentos y las hierbas, sanando, purificando y corrigiendo los desequilibrios sobre cuerpo, mente y espíritu.

La alimentación que siguieron nuestros antepasados durante miles de años era mucho más equilibrada que la nuestra. Se basaba en cereales integrales, legumbres, verduras, frutas... Y pese a consumir productos de origen animal (en pequeñas cantidades, no como ahora), los contrarrestaban con productos nutritivos con otro tipo de cualidades, como frutos secos, algas, semillas o condimentos naturales.

Hoy día se conocen muchos tipos de dietas emergentes que te marcan las cantidades y los horarios, creando una fuerte insatisfacción física y emocional. Aparentemente son distintas entre sí, y en verdad, todas ellas buscan un único propósito: perder peso de manera rápida y milagrosa mediante la restricción o el abuso de ciertos alimentos.

Tanto el abuso como la restricción pueden causar daños irreparables en el organismo, como es el caso de los regímenes basados en el consumo de grasas, que producen un fuerte aumento del colesterol, concentrando depósitos de grasa en el hígado, o las dietas escasas en hidratos de carbono, que pueden provocar estreñimiento, cólicos e incluso cáncer de colon.

La palabra dieta procede del griego *diaita*, que significa manera de vivir. Ninguna de las dietas «milagro» o emergentes apunta a considerar al ser humano como una unidad íntegra. Se olvida por completo que para mantener sano al individuo son imprescindibles el entendimiento y la comprensión del cuerpo y sus necesidades, llevando una rutina sana y estable mediante la práctica de yoga y meditación, junto con una dieta individualizada. Sólo así se puede alcanzar la armonía y la felicidad en la totalidad del ser, siendo éste el objetivo de la original y eficaz Nutrición Meta Biológica.

Nutrición Meta Biológica

El hombre es un animal enfermo,
y el más enfermo de todas las especies vivientes.
Especialmente el hombre civilizado es una víctima
designada para todas las enfermedades degenerativas
porque ha hecho trampas en el juego de la naturaleza,
comiendo de todo, de todo a la vez, y de todo desnaturalizado.

P. V. Marchesseau

Cada vez más se va comprendiendo y divulgando la idea de que «somos lo que comemos». Se toma conciencia de que, cuando nos alimentamos, nos estamos proyectando y creando en el futuro.

A lo largo de nuestras vidas se han ido formando nuestras costumbres y hábitos alimenticios, muchos de los cuales sería conveniente cambiar, ya sea

por desconocimiento del modo en que abastecemos nuestra unidad cuerpo-mente o por la condescendencia producto de la comodidad que muchos han adoptado ante la comida rápida, excusándose «por falta de tiempo».

Atrapados por las tendencias y los horarios, se ha ido deteriorando nuestra relación con la comida. El hecho de alimentarse se ha convertido en un acto puramente social y de poco entendimiento, en el que se da preferencia a aspectos que no tienen nada que ver con la nutrición. Para muchas personas, el acto de comer representa un sabotaje, una agresión a su cuerpo, a su «línea», y en el polo opuesto están las personas que se satisfacen con el placer incomparable de la comida, al que le dedicarían toda su vida.

Siempre han existido los extremos. Lo peligroso es que se ha incrementado vertiginosamente el número de personas que se sitúa en ellos.

Sea como sea, éstos son los principales desencadenantes que me llevaron a la creación y al desarrollo de la que hoy día se conoce como *Nutrición Meta Biológica*, una fusión de ciencias ancestrales como la Ayurveda (ciencia de la vida), el Kundalini Yoga junto con su Nutrición Yóguica, la Trofología y algunos de los más destacados métodos nutricionales de nuestros tiempos, como son *la Dieta de la Zona* del Dr. Barry Sears y la Nutrición Ortomolecular.

La palabra *meta* proviene del griego y significa más allá, y la palabra *Biológica* deriva de *Biología*, que proviene del griego *bios* (vida) y *logos* (ciencia). Por lo tanto, la Nutrición Meta Biológica como ciencia nutricional se ocupa del estudio y la repercusión de todos los aspectos o cambios relacionados y producidos por la ingesta de alimentos en los seres humanos, tanto a nivel interno como externo. Se basa en unos principios orientativos universales que son atemporales. Por definición, la palabra universal significa aplicable a cualquier situación, en este caso, me estoy refiriendo a todo lo relacionado con la comida.

Un par de datos muy importantes a tener en cuenta y a destacar son que la Nutrición Meta Biológica no sólo vuelve a recuperar la conexión con el sagrado acto de comer con que recibimos vida (¡y la vida lo es todo!), sino que también remarca las incompatibilidades químicas existentes en la manera como se combinan los alimentos entre sí, tema que he desarrollado en profundidad en el libro *La Nutrición Meta Biológica*.

Las comidas son rituales llenos de magia. Y no me estoy refiriendo a ningún tipo de celebración o reunión alrededor de una mesa, sino a la magia que nos proporcionan los alimentos, capaces de conservar y restablecer la salud, tanto a nivel físico, como mental y espiritual. El cocinar y preparar los alimentos adecuadamente para que nos generen energía, bienestar y equilibrio es un arte olvidado que hay que rescatar cuanto antes, y la Nutrición Meta Biológica hace especial énfasis en ello.

Los alimentos tienen un significado que va mucho más allá de lo material. Para verse beneficiado por completo de su magia, es necesario seguir ciertas pautas, hábitos y comportamientos. Una de ellos sin ir más lejos, es que el comensal ha de sentirse totalmente cómodo y libre, en una atmósfera de distensión. ¿Crees que es éste tu caso?, ¿te sientes identificado con mis palabras?, ¿no?... Entonces ¿qué es lo que te está pasando?

Te diré qué es lo que te pasa. Una y otra vez comes frente al televisor, envuelto en el ruido, en el nerviosismo, en las prisas, en las discusiones, alimentándote de forma mecánica, inconsciente, devorando sin apenas haber masticado, absorto en tu mundo lleno de pensamientos, de sentimientos y emociones totalmente caóticas, alejado de la realidad.

¡Sigues siendo víctima de otra de las grandes manipulaciones de nuestra sociedad!

Poco a poco, consciente o inconscientemente te estás envenenando, te estás matando.

De manera muy rápida, quiero recordarte que la boca está formada por diversas estructuras anatómicas extremadamente perfeccionadas, glándulas que en el momento de ingerir el primer bocado, captan y desempeñan funciones de vital importancia, desencadenando toda una serie de reacciones en tu interior. Durante la comida se debe empezar a adquirir el control y el dominio. Saber qué comer y cómo comer exige atención, y la Nutrición Meta Biológica te enseña a ello.

Quizás te estés preguntando, ¿de qué me está hablando?, ¡no entiendo nada!, ¿control y dominio de qué? Te contesto: de todo tu ser. En otras palabras, todo cuanto comas, dónde lo comas, cuándo lo comas y cómo lo comas, va a repercutir de manera directa o indirecta en todos y cada uno de los aspectos de tu vida.

¿No te das cuenta de la maravillosa ocasión que se te otorga al comer?

Cada vez que te alimentas tienes la oportunidad de armonizar todas tus células, enriquecer, embellecer y transformar tu existencia. Piénsalo detenidamente unos segundos: la información está en tu interior, yo tan sólo soy el mensajero que te refresca la memoria y te recuerda algo que ya sabes.

Esta técnica abarca y propone un conjunto de medidas orientadas al mantenimiento y la prevención de la salud, así como el tratamiento de las enfermedades, un regreso a lo natural basándose en la combinación de rápidas y sencillas prácticas de concentración y respiración, junto con en el verdadero y sutil poder energético de los alimentos, a través de la utilización de ingredientes cultivados tan biodinámicamente como sea posible, libres de pesticidas, de fertilizantes químicos, sin colorantes ni aditivos, empleando también una amplia gama de recursos autocurativos totalmente compatibles y beneficiosos para el ser humano.

Su éxito reside en tratar a la persona como un «todo» (física, mental, emocional y espiritualmente) activando las defensas del organismo para favorecer la sanación de forma natural. Se trata de un plan nutricional equilibrado con una única finalidad, aportar al organismo todo lo que necesita respetando la individualidad bioquímica de cada persona. Es de vital importancia reconocer las necesidades individuales de cada organismo, es por ello que resulta prácticamente imposible elaborar una dieta genérica saludable para todo el mundo, aunque sí existe una serie de alimentos que actúan como base ayudando a mantener el organismo en un estado óptimo de salud.

A diferencia de las dietas emergentes, esta innovadora y revolucionaria técnica no trata de controlar y traumatizar a las personas, sino que enseña a cambiar sus hábitos y patrones alimenticios. Así es como realmente se consigue la correcta y duradera «dieta», apostando por la implicación del individuo en una nueva y más variada forma de alimentarse.

La Nutrición Meta Biológica no es estrictamente una dieta vegetariana, aunque remarca la importancia de restringir el consumo de proteína animal y enseña a contrarrestar sus efectos dañinos en las personas. En su lugar, propone un aumento en el consumo de proteína vegetal, dada la maravillosa y excelente lista de propiedades que poseen, beneficiosas tanto para la salud como para el equilibrio y el bienestar del ser humano.

Otro de los factores a destacar de la Nutrición Meta Biológica es que, pese a tener una clara tendencia al vegetarianismo, utiliza suplementos alimenticios de procedencia animal, ricos en ácidos grasos omega 3, totalmente indispensables para una vida sana y equilibrada. Así lo demostraron los doctores Samuelsson, Vane y Bergström al ganar el Premio Nobel de Medicina en 1982 por sus descubrimientos en el campo de los eicosanoides, hormonas informadoras y restauradoras de múltiples funciones celulares, procedentes de los ácidos grasos omega 3 que, a su vez, intervienen en el estado físico, mental y emocional.

Es a raíz de estos descubrimientos que el Dr. Barry Sears, formado en el Instituto Tecnológico de Massachusetts, ideó *la Dieta de La Zona* basada en el equilibrio hormonal y metabólico a través de una alimentación que busca moderar la producción de insulina, aportando una notable carga de aceites omega 3 destilados molecularmente y libres de metales pesados, para favorecer la producción de eicosanoides.

Como te habrás dado cuenta, en el mercado existen gran variedad de productos ricos en ácidos grasos omega 3 (galletas, leche, pastas...), la gran mayoría de ellos procesados inadecuadamente y de muy dudoso origen, que aportan cantidades que pasan totalmente desapercibidas para nuestro organismo. De ahí la vital importancia que tienen dentro de la Nutrición Meta Biológica la seriedad en la procedencia, el uso y el consumo adecuado de los suplementos alimentarios ácidos grasos omega 3.

Al ser una técnica altamente eficaz, que tiene por principios tratar al individuo de manera integral, es bien sabido, por poner un ejemplo, que para las personas crónicamente obesas no basta con el cambio de dieta para solucionar el problema, y lo mismo sucede en el caso contrario. En esta cuestión, la Nutrición Meta Biológica toma el control en el plano sutil, abordando el problema desde un punto de vista totalmente diferente al que utilizan la gran mayoría de técnicas derrotistas, que lo único que consiguen es agravar el trastorno de la persona.

Hoy por hoy, sabemos que una terapia nutricional totalmente personalizada según las necesidades del individuo será de vital importancia para la salud, el equilibrio y la armonía de cuerpo, mente y espíritu, siempre y cuando esté basada en la reeducación de la alimentación y su ingesta. A diferencia de otras dietas, este método señala la importancia de utilizar prepara-

dos medicinales naturales y suplementos nutritivos específicos, dado que en la actualidad los alimentos están totalmente desvitalizados y despojados de sus propiedades, ya que resulta evidente que si el estrés consume nutrientes extras, también se necesitará el aporte extra de nutrientes.

Es gracias a la excelente combinación de todo lo mencionado anteriormente que la Nutrición Meta Biológica consigue llevar al equilibrio a la persona. Mencionaré sólo algunas de sus características y beneficios:

- Elimina de manera constante las toxinas del organismo.
- Repara las lesiones producidas por el estrés.
- Equilibra las glándulas.
- Repara y corrige trastornos relacionados con el sistema digestivo.
- Repara los daños causados por la mala irrigación sanguínea.
- Provee a las neuronas de sus correspondientes sustancias para su buen funcionamiento.
- Respeta los biorritmos del cuerpo.
- Reduce correctamente la ingesta de grasas.
- Hace hincapié en la respiración.
- Enfatiza el modo, la preparación y la ingesta de los alimentos.
- Se basa en el verdadero y sutil poder energético de los alimentos.
- Utiliza los colores, texturas y sabores para alcanzar el equilibrio.
- Utiliza suplementos alimenticios, etc...

De nuevo quiero remarcar la importancia que tienen los productos biodinámicos o en su defecto orgánicos dentro de la Nutrición Meta Biológica, para ello puede ser de tu interés saber, que ya existen hospitales norteamericanos que han decidido cambiar su menú a base de la «típica sopa de pollo hormonado» por una alimentación mucho más saludable a base de frutas y verduras cultivadas de forma natural en granjas locales. Hospitales como el de Santa Cruz en California producen sus propias verduras ecológicas y el Hospital Swedish Covenant, en Chicago, ofrece comidas enteramente orgánicas. Y eso es sólo por ponerte un pequeño ejemplo.

El cuerpo humano, entre otras cosas, no fue creado para metabolizar la comida artificial, ni ingerir grasas hidrogenadas o químicamente alteradas que

eliminan la función propia de la naturaleza, obligando al metabolismo y al proceso digestivo a realizar un terrible esfuerzo, con todo lo que ello conlleva.

¡La ingesta de este tipo de alimentos significa robarle vida a tu cuerpo, a todo tu ser, te intoxica, te vuelve pesado, infeliz, te engorda y deprime!

En pocas palabras: te envenenan y matan lentamente.

Mi intención a lo largo de todo este capítulo es que la frase «eres lo que comes» se transforme en pensamiento, y que no sólo actúe en tu cuerpo físico y en tu vida, sino que influya de manera consciente en tu conciencia. Es por ello que la Nutrición Meta Biológica, al igual que la Ayurveda, considera los alimentos en su totalidad, teniendo muy presente que no se tratan de simples portadores de energía para el cuerpo, sino que influyen de manera directa traspasando el mundo de los sentidos. Si logras comprender y entender en su totalidad este concepto y lo aplicas a diario en tu vida, habrás realizado algo por ti mismo que nadie más será capaz de hacer.

Cada vez que te dispongas a comer, reflexiona unos segundos y piensa..., ¿estoy invitando a un amigo o a un enemigo?

Por último decirte que han sido muchas y muy relevantes las distintas etapas de experimentación nutricional que yo mismo he vivido, y tantas las capas desprendidas con la constante purificación de mi organismo, que cada vez que contemplo maravillado la transformación que he creado, la nueva persona que soy, a la que siempre quise ver y sentir, me veo totalmente incapacitado de dar marcha atrás en todos y cada uno de los gratificantes hábitos adquiridos durante este tiempo. Por eso te animo a que dejes atrás los pesados años de crisálida y que des paso a la hermosa y alegre mariposa que hay en ti.

Lo que es alimento para unos, para otros es veneno amargo.

Lucrecio