

**APRENDER A ALIMENTARNOS, APRENDER A VIVIR,
APRENDER A AMAR Y APRENDER A MORIR**

Dr. Jorge Valentín Esteves y Colaboradores

Médico Oncólogo Holístico y Experto en Nutrición

Co-Autor de la Guía para una Nutrición Evolutiva,

**del Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización
(5 Volúmenes) y de La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización**

Ediciones Holísticamente www.holisticamente.com.ar

Colección "Alcanzando la Salud Plena" - Primera Edición en formato Digital -Agosto 2021

DEDICATORIA

Para este libro prefiero no entrar a dar nombres propios en la Dedicatoria.

Se lo dedico a mi Amada Señora y Maestra, que tanto me ha hecho crecer espiritualmente en estos 10 años de convivencia y a nuestros respectivos y Amados Hijos y Nietos.

A mis amigos, compañeros, colaboradores, alumnos y pacientes y a todos los lectores que valoren lo que con tanto Amor, se ha puesto en éste y en los otros libros y revistas.

Entre los compañeros del Grupo de Apoyo Terapéutico SHEDAL a quienes dedico este libro, incluyo a una compañera, que es como una hermana para mí y que hace muy poco se alejó del Grupo y todos quisiéramos que regrese pronto, porque su aporte siempre fue valiosísimo y esperamos sinceramente volver a contar con su sabiduría y calidad humana, que siempre con mucho Amor, le ha brindado a todos nuestros pacientes y alumnos y a los demás integrantes del Grupo, incluyéndome a mí. Me hubiera encantado que esté aquí en este libro, su contribución, pero al menos, espero que en próximas ediciones esté.

Y especialmente esta vez, le dedico este libro a muchas personas que, siendo profesionales o no, médicos, abogados, periodistas, etc., se esfuerzan diariamente porque la Verdad de lo que está ocurriendo, sea conocida por todos, exponiéndose a ser detenidos, atacados, amenazados o asesinados, pero igual siguen inquebrantablemente haciendo su tarea con todo el Amor del mundo y para el bien de la Humanidad.

Y para ellos (así como para todos) va en el Capítulo 8 de este libro, una propuesta concreta para que no gastemos tanta energía en enfrentarnos con nadie, porque somos una hormiga, al lado de un elefante. Pero si muchas hormigas se unen y con inteligencia elaboran una estrategia como la que humildemente planteo en ese Capítulo, las hormigas, seguramente y luego del tiempo que se precise para esto, dejarán de ser pisoteadas por el elefante, quien comprenderá que con la ambición desmedida y siempre insatisfecha y el miedo a perder poder y riquezas o sea apego, del tamaño de un elefante, nunca podrá ser tan feliz, como lo son millones de simples hormigas, trabajando con Amor y en Unidad, en tareas de Servicio, para ir construyendo de a poco y con paciencia...un Mundo Mejor.

ÍNDICE

Introducción.....Pág. 5

PARTE I: APRENDER A ALIMENTARNOS

CAPÍTULO 1: Generalidades y Efectos Fisiológicos y Socioambientales de la Dieta del SHEDAL.....Pág. 6

CAPÍTULO 2: Bases, Características y Variantes Personalizadas de la Dieta SHEDAL Pág. 13
Saludables Reemplazos de Carnes Rojas y Lácteos para evitar Carencias.....Pág. 20

CAPÍTULO 3: Nociones Básicas sobre el SEDA (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones) o Hiperinsulinismo Reactivo.....Pág. 29

CAPÍTULO 4: Algunas Recetas de Cocina Natural Evolutiva SHEDAL para disfrutar de Manjares Saludables y Terapéuticos.....Pág. 32

CAPÍTULO 5: Listado de 305 Enfermedades producidas (junto a otras causas) por Carnes Rojas y Lácteos y Referencias para ampliar lo que publicamos sobre éstas y otras enfermedades y actividades humanas (550 en total).....Pág. 42

CAPÍTULO 6: Desastres Socioambientales que provoca la Ganadería y las Dietas que incluyen carnes rojas y lácteos. Cómo ser un verdadero Ecologista y dejar de fomentar la muerte por hambre en el mundo de 1 niño cada 2 segundosPág. 51

CAPÍTULO 7: Síntesis de nuestra Propuesta Holística para Reducir Sensiblemente la Malnutrición, la Desocupación, la Violencia, la Contaminación ambiental y el Gasto público y privado en salud.....Pág. 54

CAPÍTULO 8: Bases para una Revolución No Violenta y Cómo construir entre todos, un Futuro Mejor.....Pág. 56

PARTE II: APRENDER A VIVIR

CAPÍTULO 9: Aprender a Vivir.....Pág. 59

CAPÍTULO 10: 5 Elementos y Transmutación de Emociones Negativas en Positivas Pag.63

PARTE III: APRENDER A AMAR

CAPÍTULO 11: Aprender a Amar y Decálogo Piramidal de la Evolución Humana.....Pág. 67

PARTE IV: APRENDER A MORIR

CAPÍTULO 12: Aprender a Morir.....Pág. 79

CAPÍTULO 13: La Ejemplar Historia de Anita Moorjani (Morir para Ser Yo) y Otras Experiencias Cercanas a la Muerte.....Pág.81

CAPÍTULO 14: Elizabeth Kübler Ross y Las Etapas Previas a la Muerte:.....Pág. 84

**CAPÍTULO 15: La Consciencia Unitiva: Curaciones Milagrosas de Enfermedades
Terminales de un día para el otro.....Pág. 86**

**CAPÍTULO 16: El Yoga de la Muerte o Morir Creativamente o lo que implica lograr el
Estado de Consciencia Unitiva en el momento de la Muerte.....Pág. 88**

CAPÍTULO 17: La Meditación de la Muerte y la Vida.....Pág. 93

**PARTE V: SHEDAL O SISTEMA HOLÍSTICO DE ESTEVES Y DAL LAGO
PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO CAUSAL DE MÚLTIPLES ENFERMEDADES**

CAPÍTULO 18: Breve Reseña Histórica.....Pág. 98

CAPÍTULO 19: Integración del Grupo de Apoyo Terapéutico SHEDAL.....Pág. 101

CAPÍTULO 20: Testimonios de Pacientes y Relatos de Casos Clínicos.....Pág. 113

**CAPÍTULO 21: Más Aportes Valiosos de Otros Integrantes del Grupo Terapéutico SHEDAL
y mi Conclusión Final.....Pág. 132**

Las Emociones y Cómo Gestionarlas -Lic. Humberto García Igarza.....Pág. 132

10 Pasos de Autocuidado Emocional –Lic. Alejandra Garcés.....Pág. 147

Mi Conclusión Final –Dr. Jorge V. Esteves.....Pág. 151

SÍNTESIS CURRICULAR Dr. Jorge V. Esteves.....Pág. 154

**APÉNDICE: Información para quienes se interesen por nuestros Cursos y Consultas
a distancia para ampliar y profundizar todo lo expresado en este libro.....Pág. 156**
Tapas, Índices y Síntesis de nuestros otros 7 libros (sólo en formato papel).....Pág. 166

INTRODUCCIÓN

De las más de 2.500 Conferencias Gratuitas que dicté en 130 ciudades de 5 países, a lo largo de más de 36 años, más las que en los últimos años vengo dictando a distancia, cerca de la mitad de las mismas, llevaron el mismo título de este libro “Aprender a Alimentarnos, aprender a Vivir, aprender a Amar y aprender a Morir” y siempre fueron las más concurridas, ya que fueron varias de decenas de miles de personas, las que las vivenciaron.

Me resultó siempre muy gratificante, ver la emoción (hasta las lágrimas), movilización y agradecimiento que expresaba la mayoría de las personas que asistieron a esta Conferencia, llegando muchos de ellos a decir después de un tiempo, cuando nos veían o nos mandaban emails, que ese evento les había cambiado la vida y para bien. Espero sinceramente y de corazón, que algo similar les ocurra a los lectores de este libro, cuando terminen de leerlo.

En estas Conferencias, siempre les preguntaba a los asistentes ¿Qué alimentos incorporarían Ustedes en una Dieta para Seres Humanos? ¿Podría levantar la mano quien diga que sabe Vivir y que es Feliz? ¿Podría ponerse de pie quien diga que sabe Amar? ¿Quiénes de Ustedes le tienen miedo a la muerte y quiénes temen al sufrimiento que podrían tener previo a la muerte? ¿Cuál es a su criterio el verdadero Sentido de la Vida? ¿Para qué vinimos a hacer esta experiencia terrenal, en este tiempo y en este lugar?

¿Le gustaría a Usted, estimado lector, responder estas preguntas? Me encantaría escuchar sus respuestas. Yo aquí, en este libro, plantearé lo que pienso y siento al respecto y ojalá coincidamos mayormente, pero si en algo diferimos... **“Benditas sean las diferencias, como le dijo Adán a Eva, porque nos ayudan a crecer”**. No soy dueño de la verdad, pero mis conocimientos (y si me ayudan de arriba, también la Sabiduría que esté a mi alcance) los brindaré con Amor en este libro, que espero que llegue a su mente y también a su corazón.

El Amor sana, cuando lo hacemos y practicamos desde adentro hacia afuera y de afuera hacia lo más profundo de nosotros. Ya que nadie puede dar o brindar aquello que no tiene o bien que no practica.

El camino en la Tierra es un aprendizaje donde el Equilibrio, la Equidad y la Templanza, en ocasiones, juegan hasta que comprendemos el significado del Servicio y la verdadera Humildad, donde solo somos uno con nosotros mismos y Uno con el Creador.

La Alimentación adecuada para seres humanos, nos hace entrar en sintonía mente, cuerpo y espíritu, como así también las acciones y respuestas que manifestamos desde una emoción estable y saludable. Ahora nos preguntamos ¿cuál sería una alimentación saludable y adecuada para seres humanos, aunque con variantes personalizadas, según cada caso? A lo largo del libro hallarán algunas respuestas, pero puedo adelantarles que la mejor alimentación se halla dentro nuestro, cuando lo que decimos, sentimos, hacemos y pensamos, están en equilibrio, o sea, cuando nos elegimos y nos sentimos Uno con el Todo...

PARTE I:

APRENDER A ALIMENTARNOS

CAPÍTULO 1:

GENERALIDADES Y EFECTOS FISIOLÓGICOS Y SOCIOAMBIENTALES DE LA DIETA DEL SHEDAL

En la Argentina tenemos un refrán que dice “cada maestrillo con su librillo” y ciertamente en lo que a Dietas y alimentación se refiere, pueden encontrarse muchas propuestas muy diferentes y cada una defiende con sus propios argumentos, porqué esto sí, porqué esto no y en qué forma, combinación o proporciones, cantidades o frecuencias de cada componente de la Dieta. Algunas son más personalizadas y otras, no tanto. Algunas (como la Macrobiótica) son relativamente similares a nuestra propuesta llamada Dieta del SHEDAL y otras en cambio, son diametralmente opuestas.

Le recomiendo, Querido Lector, que experimente las propuestas que su intuición le dicte y si no se siente suficientemente bien, física y emocionalmente o no le resulta placentera, a pesar de capacitarse para ese tipo de cocina específica (Usted o quien le cocine) experimente otra y otra, hasta encontrar aquella con la que mejor se sienta y si además, con su elección, ayuda a la salud social y ambiental y a mejorar con un humilde granito de arena, el futuro de la Humanidad y la calidad de vida que puedan tener sus hijos, nietos y bisnietos, cuánto mejor sería. Entienda también que la Dieta debe cambiar según el clima, la estación del año, su actividad, sus patologías y según el período biológico que atraviese. Ya lo aprenderá.

Sobre este aspecto alimentario, es de lo que más hemos escrito en nuestros otros 7 libros precedentes. Pero también hemos desarrollado algo sobre lo Ambiental y bastante sobre lo Psicosocioespiritual, que ampliaremos más adelante, en este mismo libro.

Aquí trataré de hacer una síntesis de los aspectos más salientes, mencionando también algunos puntos que dicto en mis Cursos, pero que no están en los otros libros.

Es muy importante que se comprenda porqué al libro previo a éste, le puse el título “**La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización**”. En este sentido puedo inundar al lector de teoría, pero como suelo afirmar: un gramo de práctica pesa más que una tonelada de teoría.

Tanto el libro recién mencionado, como en el Volumen 1 de los 5 que conforman nuestro Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización y en La Guía para una nutrición Evolutiva, que escribimos hace más de 25 años, se puede ver con detalle lo relativo a la Acción Farmacológica y especialmente Psicofarmacológica de los Alimentos.

Algo también puede leerse gratuitamente sobre este tema, en nuestras Revistas Holísticamente que pueden bajarse de www.holisticamente.com.ar entendiéndose porqué nuestra Dieta del SHEDAL, practicada con ajustes personalizados de los que luego haremos

una síntesis, lleva a la Serotonina Cerebral (hormona de la paz y la felicidad) a valores óptimos y además baja a valores normales, los niveles de adrenalina y corticoides, que la mayoría de las personas tiene habitualmente por encima de lo normal.

Lo antedicho implica que esta dieta se comporta como el mejor antidepresivo que se conozca, puesto que los antidepresivos farmacológicos, en muchos casos, terminan, con el tiempo, agotando los receptores a la serotonina y por esto el famoso Prozac o Foxetín y sus congéneres, que en algún momento fueron llamados “La Droga de la Felicidad”, dejaron de llamarse así, luego de comprobarse muchos suicidios en personas que los tomaron durante años, precisamente por agotar los receptores a la serotonina.

Sin embargo, valga aclarar que quienes vengán tomando antidepresivos y otros psicofármacos, no deben dejarlos bruscamente, pues tanto tiempo de tomarlos, produce dependencia y dejarlos de golpe, aunque los reemplacen con la Dieta del SHEDAL, puede ser muy riesgoso, pues lleva varias semanas o meses, ir logrando niveles óptimos de serotonina cerebral con la Dieta y ese tiempo también se requiere para ir bajando muy gradualmente, con cuidadosa supervisión médica, la dosis de estos psicofármacos, para que no se produzca agravación del cuadro.

La Dieta del SHEDAL, también llamada Dieta de la Felicidad, por su notorio efecto antidepresivo, nunca agotaría los receptores a la serotonina, pues su efecto es fisiológico y no forzosamente farmacológico, como el de los psicofármacos mencionados y lleva a esta hormona o neurotransmisor a valores óptimos y nunca excesivos, si se practica bien y por lo tanto no tiene los efectos adversos de provocar dolores de cabeza, anorexia o pérdida patológica del apetito o hipersomnias o sueño después de comer, como sí lo hacen los psicofármacos antidepresivos, por elevar en exceso a la serotonina.

Al bajarse con esta Dieta a valores normales la adrenalina y los corticoides, por lo que luego reseñaremos, también se ayuda mucho a una acción ansiolítica o sea tranquilizante, cuando la persona está estresada, ansiosa, angustiada, con miedo o pánico o fobias, insomnio o sueño entrecortado, pesadillas, bruxismo, intolerancia, impaciencia, agresividad, violencia y tenga deseos adictivos irrefrenables a lo que sea adicta esa persona. Al bajar a lo normal la adrenalina y los corticoides, mediadores bioquímicos de todo lo antedicho y subir a valores óptimos la serotonina, que tiene justamente el efecto opuesto, se logra que todo esto vaya desapareciendo gradualmente a las pocas semanas de iniciar esta Dieta.

Además, el efecto recién mencionado contribuye a que se vaya normalizando la presión en hipertensos, que deberán ir bajando gradualmente la dosis de antihipertensivos (también en forma controlada por un médico), para que no le baje luego demasiado la presión al paciente, si se va corrigiendo las causas de hipertensión (el exceso de insulina que padece el 80% de la población, retiene sodio y se corrige con el tratamiento del SEDA del que luego hablaremos, en muy poco tiempo, por eso tantas personas se curaron de hipertensión y en pocos meses dejaron gradualmente estos medicamentos.

Por otra parte, esa acción de normalizar los niveles de adrenalina y corticoides que tiene la Dieta del SHEDAL, ayuda a optimizar el colesterol en sangre, que en un 80% se produce en el hígado y a esto lo incrementa la adrenalina y los corticoides, mediadores del Estrés. Desaconsejamos el uso de estatinas (prohibidas en muchos países por las muertes que provocaron) y en su reemplazo utilizamos el Artic Sea, la mejor fuente de Omega 3 que se consigue en la Argentina, conjuntamente con la Dieta del SHEDAL y casi todos los pacientes normalizan su colesterol y triglicéridos en pocos meses, aunque dejen las estatinas desde el primer día (únicos medicamentos que aconsejo dejar inmediatamente).

Otro efecto muy notorio que tiene, el normalizar con la Dieta del SHEDAL la adrenalina y los corticoides, es que suelen mejorar gradualmente las arritmias cardíacas, sobre todo las taquicárdicas y las que cursan con extrasístoles y palpitaciones y en esto nos ayudó mucho, además de la Dieta del SHEDAL, una medicación del Laboratorio Reckeweg (importada de Alemania) llamada Ammi Visnaga D2, pero no como homeopatía simple, sino como Homeoterápico Antihomotóxico (no unicista, ya que es pluralista o sea tiene varios componentes, pero llevan en la Argentina, para la Farmacia que es su única importadora, el nombre de su componente principal, siendo diferente el nombre en otros países).

Incluso y esto es muy importante para los tiempos que corren, y dado que la adrenalina y los corticoides en exceso son inmunodepresores, esta acción de la Dieta del SHEDAL de normalizar el nivel de estas hormonas, ayuda a mejorar y optimizar el Sistema Inmunológico, lo cual es muy importante para evitar Enfermedades Infecciosas por todo tipo de virus, bacterias, hongos y parásitos, pero también para frenar la formación de células cancerígenas y por esto y otras razones que ampliamos en Volumen 2 y 4 de nuestro Tratado, vemos tan buenos resultados en pacientes con cáncer y con todo tipo de cuadros infecciosos. Una combinación de varios medicamentos de Reckeweg que bautizamos Combo Refuerzo Sistema Inmune, combinado con Plata Coloidal y cuando es posible con un aparato de electro-medicina, llamado Zapper Multifunción, que incluye frecuencias Rife específicas para cada germen y para cada patología, nos ayudó mucho, junto a la Dieta del SHEDAL, para estos casos.

Sin embargo, aunque lo antedicho fortalezca al Sistema Inmunológico y hay patologías como las Autoinmunes o las Alérgicas, en las que el enfoque convencional procura bajar las defensas, por ejemplo con corticoides dados por mucho tiempo, con lo cual estamos en total desacuerdo (solo lo aceptaríamos ante una urgencia, por ejemplo para salvar una vida ante un edema de glotis, pero aplicados solo una o muy pocas veces), nuestra Dieta del SHEDAL con sus complementos y la asociación con técnicas de la Psicología del SHEDAL que veremos más adelante, nos permitió ver cerca de 1.300 pacientes con Alergias y de 1.800 pacientes con todo tipo de Enfermedades Autoinmunes, que lograron curarse por completo en un porcentaje mayor al 95% de los casos y el resto tuvo al menos una mejoría parcial.

Una de las claves para lograr esto, lo mismo que para haber visto un 90% de más de 3.000 pacientes con cáncer y un 50% de los 600 que estaban desahuciados, que se curaron por

completo y que los 300 restantes, tengan al menos un buen morir, fue la eliminación completa y absoluta de carnes rojas y lácteos, observándose recaídas en aquellos pacientes que se habían curado y que decidieron volver a comer lo antedicho, aunque no sea mucho.

En realidad, confirmamos en nuestra investigación científica, que son más de 300 las enfermedades en las que se puede demostrar que una de las principales causas (aunque no la única) son las carnes rojas (de vaca, cerdo, etc.) y los lácteos, con el queso y el dulce de leche a la cabeza, pero también la misma leche, más aún homogeneizada, yogures, helados cremosos, etc., cuya peor parte son sus proteínas, aunque muchos creen que son sus grasas.

Mayor explicación de lo antedicho podrá verse en el Volumen 1 de nuestro Tratado y en nuestras Revistas Holísticamente, pero en este mismo Capítulo veremos sus Saludables Reemplazos, para que esté Usted seguro de no caer en carencias alimentarias al dejarlos.

También decimos que la Dieta del SHEDAL lleva a la Bío-Armonización porque armoniza la producción de unas súper-hormonas que no salen a la sangre y son fugaces, fueron motivo del Premio Nobel de Medicina en 1982 y desde entonces se han invertido miles de millones de dólares en tratar de lograr descubrir un medicamento capaz de armonizar su producción, ya que si alguien descubría esto iba a ser quizás la persona o la empresa más rica del mundo, dado que habría descubierto algo así como la famosa “Panacea” que desde hace siglos se busca, o sea, un remedio curalotodo. Pero esto nunca se logró, ni se logrará, ya que lo único que puede acercarnos a esto, es la Dieta, por lo que enseguida explicaremos.

Esto nos hace confirmar que Hipócrates, el Padre de la Medicina, tenía razón cuando hace 2.500 años nos propuso que **“Hagamos de los Alimentos, nuestra Primera Medicina”**.

Estas súper-hormonas que ayudan a curar todo o en realidad, casi todo o sea todo lo que sea una alteración de alguna o algunas funciones de las células que sean, se llaman Eicosanoides y en realidad constituyen un clan más conocido por el nombre de las familias que lo componen: Prostaglandinas, Prostacilinas, Tromboxanos, Leucotrienos, Ácidos Grasos Hidroxilados, Interleuquinas, Inteferón, etc. y en cada una de estas familias, hay Eicosanoides Buenos y Malos.

La clave de la plena salud y de la optimización de todo tipo de actividades humanas, está en lograr que prevalezcan siempre, en cada momento del día, los Eicosanoides Buenos por sobre los Malos, pero algo de Malos tiene que haber para evitar hemorragias, por excesiva reducción de la agregación plaquetaria. O sea, tiene que haber un balance adecuado, con predominio de buenos, sobre malos y esto no lo puede lograr ningún medicamento, solo la Dieta y de las dos Dietas que a nivel mundial se conocen para lograr esto, es la Dieta del SHEDAL la que mejor lo logra, por lo que enseguida veremos.

La otra Dieta que también (teóricamente) armoniza la producción de Eicosanoides, se llama Dieta para estar en la Zona y su autor (de varios libros, uno con ese nombre, así como Mantenerse en la Zona, Rejuvenecer en la Zona y la inflamación Silenciosa, etc.) se llama

Barry Sears. De sus libros se han vendido miles, quizás millones de ejemplares, mucho más que los que hemos vendido de los nuestros y esto hizo millonario a Sears que es lo que buscaba, según confiesa en su primer libro (aunque ya era millonario, se volvió multimillonario). Es farmacéutico de USA y buscaba descubrir un medicamento curalotodo.

Al enterarse de la investigación sobre los Eicosanoides que representó el Premio Nobel de Medicina de 1982, buscó armonizar la producción de estas súper hormonas en el organismo a través de un medicamento. Por esta razón, junto a su hermano, compraron todos los campos de borraja disponibles en el mundo, dado que el aceite de borraja, contiene los ácidos grasos omega 3 precursores de los Eicosanoides Buenos.

Pero fracasó en su intento inicial, debido a que si no se soluciona el Hiperinsulinismo o exceso de Insulina que es lo opuesto a la Diabetes (también llamado SEDA o Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones, según como yo lo bauticé en 1990), tal como él mismo lo dice en su libro Dieta para estar en la Zona, cambia la cadena enzimática y a punto de partida de los precursores de eicosanoides buenos, se forman eicosanoides malos.

A su Dieta, Sears la llamó Dieta para estar en la Zona, no por referirse a una zona geográfica o anatómica, sino a la zona o franja de niveles normales de glucemia, ya que es solo en esa zona o niveles de glucemia, donde los precursores de los Eicosanoides buenos, se transforman en buenos y no en malos. Los buenos son antiinflamatorios, los malos proinflamatorios, los buenos desobstruyen arterias, los malos las obstruyen, los buenos mejoran las defensas y el estado de ánimo, los malos los pueden empeorar.

Por tal motivo, comprendió que tenía que apelar a la dieta (que él consideró apropiada) para revertir el Hiperinsulinismo y para hacerse multimillonario, tenía que inventar algo muy distinto a lo que mundialmente era aceptado, que era la famosa Pirámide Nutricional, que pone en su base (más ancha) a los Hidratos de Carbono, en el medio a las proteínas y en la cúspide (menor proporción) a las grasas. Así ideó una Dieta cuya base son las Proteínas, en el centro las Grasas y en la cúspide, Hidratos de Carbono, argumentando que no se puede revertir el Hiperinsulinismo, basando la Dieta en Cereales y otros Hidratos de Carbono afirmando (sin confirmación científica) que con esto revierte el Hiperinsulinismo.

El más grave error de Barry Sears, fue haber metido en la misma bolsa (como si su acción fuese similar) a los Hidratos de Carbono de absorción rápida que son los simples y los refinados (frutas, azúcar, miel, arroz blanco, harina blanca, cereales en copos, etc.), aunque también lo es la papa y el exceso de harinas integrales, con los Hidratos de Carbono de absorción bien lenta, que son los Cereales Integrales en Grano (base principal y mayor proporción del Volumen Total Diario de nuestra Dieta del SHEDAL y la precursora de la misma que es la Macrobiótica (nuestra Dieta es una variante más perfeccionada de la Macrobiótica, cuyas ventajas y diferencias con respecto a la misma, las explicaremos luego).

El otro gran error de Sears, fue basar la alimentación en carnes (de vaca, cerdo, etc.) y lácteos (leche, quesos, yogur, helados cremosos, etc.), dado que sin la menor duda desde

un punto de vista científico independiente de los intereses de las Industrias Alimentarias prevalentes, de la Ganadería (principal peligro para el futuro de la Humanidad, como veremos cuando hablemos luego de este tema) y de las Industrias Farmacéuticas, que venderían muchos menos medicamentos si la gente se entera masivamente de esto y los deja de consumir, aprendiendo cómo reemplazarlos para no caer en Carencias Alimentarias (lo cual también veremos), los mismos son la principal causa de más de 300 enfermedades.

Estas 305 enfermedades, que luego enumeraremos, constituyen la mayor causa del 80% de todas las muertes, tanto directamente, a través de enfermedades por hiperconsumo, como indirectamente, ya que la Ganadería, productora de carnes rojas y lácteos, provoca la muerte por hambre y sus consecuencias, de un niño cada 2 segundos en el mundo y entre 40 y 60 millones de personas de todas las edades al año, dado que si buena parte de las tierras destinadas al ganado, se emplearan para producir alimentos de origen vegetal orgánicos (libres de agrotóxicos) para alimentar directamente con ellos a los seres humanos, sin dudas, no habría ningún caso de muerte por hambre (ampliaremos esto).

Pero además, todas las múltiples toxinas que aportan las carnes rojas y lácteos y las grasas saturadas que los componen (incluso los descremados, siguen conteniendo grasas como el colesterol y los triglicéridos) hacen que se ponga viscoso el espacio o líquido intersticial o intercelular por el cual se vehiculizan los Eicosanoides que en realidad, no salen a la sangre sino solo a este líquido, ya que no son hormonas endócrinas, sino autocrinas o paracrinas y cumplen su fugaz acción (antes de desintegrarse) de armonizar las funciones de las mismas células que las producen y de las células vecinas, llegando a ellas a través de ese líquido.

Por tal razón, al ponerse espeso o viscoso ese líquido intercelular o intersticial debido a las grasas y múltiples toxinas que transportan las carnes rojas y lácteos (cerca del 90% del DDT y otros venenos liposolubles que se suele ingerir al hacer una dieta clásica que los incluya, aunque en realidad se aplican a los cultivos, pasturas o forrajes, pero que se concentran mucho en las grasas de los animales que los ingieren, vienen con estos alimentos), esto hace que los Eicosanoides Buenos, no puedan llegar a través de este líquido a las células vecinas para armonizar sus funciones, ya que se desintegrarán antes, muy probablemente.

La variante vegetariana que propone Sears para su Dieta, también es equivocada y riesgosa por la gran cantidad de tofu (o queso de soja que incluye), que en moderada dosis es recomendable si es hecho a base de soja orgánica y no transgénica, pero en tal alta proporción, para aumentar mucho el aporte de proteínas, pasa a ser muy perjudicial.

Confirmar esta teoría que aquí expongo, requeriría estudios de investigación básica muy costosos, que requieren un gran aporte económico (será que estos estudios los financiarían las industrias alimentarias de carnes y lácteos o los laboratorios farmacéuticos que venderían mucho menos si esto se confirmara). Y si alguien sí lo financiara, ¿no saldrían 10 estudios pseudocientíficos que lo contradigan y que tendrían mucha más difusión en los medios de comunicación sostenidos por sus publicidades?

Por algo lo de Barry Sears, que favorece a estas Industrias y a otras asociadas, que conforman el mayor Poder Económico Mundial de la actualidad, ha tenido tan elevada repercusión y en cambio lo nuestro, que le haría perder mucho dinero y poder a los mismos, ha tenido (por ahora) una repercusión y llegada mucho menor (de ahí el nombre de nuestro Tratado de 5 Volúmenes titulado Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización).

Dado que en nuestra Dieta excluimos por completo carnes rojas y lácteos, evitamos exceso de dulces, harinas blancas y productos refinados (salvo excepciones), logrando que la adicción a los mismos vaya desapareciendo sin reprimirse y revertimos el Hiperinsulinismo de una forma que (a diferencia de lo planteado por Sears) fue demostrado científicamente con 5.300 curvas de glucemia (y en muchos casos de insulinemia) extendidas a 5 horas, con 7 extracciones de sangre en una mañana y por la seriedad de este estudio mereció una carta de felicitación del CONICET en 1991 para ambos y a Nicotra el 1er Premio en el Congreso Argentino de Psiquiatría (1986) y además aportando junto a los cereales integrales en grano cada 3 hs que estabilizan la glucemia, las grasas saludables precursoras de Eicosanoides Buenos, sin poner viscoso al líquido intercelular, nuestra Dieta, sin dudas, armoniza mucho mejor la producción y acción de los Eicosanoides, que la Dieta para estar en la Zona (Sears).

Y aunque no tengamos recursos económicos para estudios de investigación básica que confirmen nuestra teoría sobre el mejor efecto de nuestra Dieta sobre los Eicosanoides, que el de la Dieta para estar en la Zona, las estadísticas que presentamos en nuestra investigación clínica sobre nuestra efectividad terapéutica con miles de pacientes y cientos de enfermedades (funcionales e incluso varias estructurales) de todas las especialidades médicas, así como de la optimización de todo tipo de actividades humanas (intelectuales, laborales, escolares, deportivas, sexuales, artísticas, etc.), hablan por sí mismas y no vimos que Barry Sears publique nada que se le aproxime a este grado de efectividad terapéutica.

Esto tampoco lo hemos visto en publicaciones de quienes proponen emplear una Dieta Paleo o Cetogénica y tampoco con quienes han escrito sobre Alimentación Consciente y Crudivegana y podría nuestra investigación, ser corroborada por cualquier científico del mundo que quiera reproducirla y a quien con gusto asesoraríamos o capacitaríamos para tal fin y si pudiera hacer esto en un ámbito oficial, podría ser más aceptado que nuestra investigación, que sería cuestionada por hacerse en nuestro ámbito privado, ya que en los Hospitales o Clínicas oficiales, no tenemos las puertas abiertas, pues de confirmarse lo nuestro académicamente, afectaría poderosos intereses que dominan la Medicina Oficial.

A continuación, veremos de donde surge, cuales son las bases y las características de lo que llamamos Dieta del SHEDAL, aunque también la hemos llamado en nuestro último libro previo a éste, La Dieta de la Felicidad y la Bioarmonización y luego de lo que expliquemos enseguida, veremos porqué podría incluirse dentro las Dietas que merecen llamarse Dietas para Seres Humanos y no para animales carnívoros, ni terneros.

CAPÍTULO 2

BASES, CARACTERÍSTICAS Y VARIANTES PERSONALIZADAS DE LA DIETA DEL SHEDAL

PROPORCIÓN DE CADA TIPO ALIMENTO, SEGÚN LO QUE NOS SUGIERE LA PROPORCIÓN, FORMA Y FUNCIÓN DE NUESTRAS PIEZAS DENTALES



Total de piezas dentales: 32 (16+16)

Premolares y Molares: 20 (60% aprox.)

Tienen forma de torre y sirven para moler (de ahí su nombre “muela” o “premolar”) y lo que se “muele” en los “molinos” son los granos, fundamentalmente de cereales y en menor medida de legumbres (4 ó 5/1).

Incisivos: 8 (4+4) 25% del total

Tienen forma de cuchilla y esto nos indica que sirven para el corte (s/todo de verduras y en menor medida de frutas: 1 ó 2 x día)

Caninos o Colmillos: 4 (2+2) 12,5(10 a 15%)

Tienen forma puntiaguda, aunque pueden estar redondeadas estas puntas y su forma sugiere la función de desgarrar alimentos de origen animal, lo cual sería optativo y no indispensable para la vida y la salud.

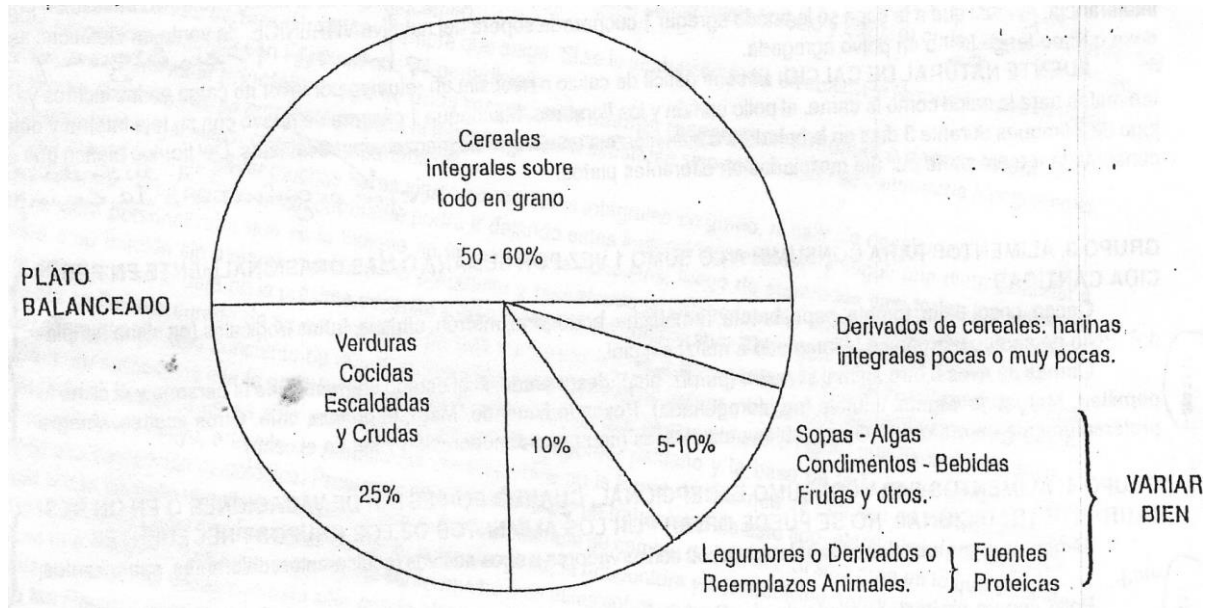
QUÉ ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL SERÍAN ACEPTABLES OPTATIVAMENTE EN NO VEGANOS

De los alimentos optativos de origen animal, la lógica y el sentido común, sugieren, si se quieren incluir, elegir los más alejados del hombre en la escala evolutiva filogenética o sea pescados no contaminados (2 ó 3 veces por semana), con almuerzo, pollo de campo (mejor orgánico), hasta 1 vez x semana con el almuerzo, huevo de campo 1 ó 2 x semana y clara sola (no cruda) más seguido y a veces mariscos. No se recomienda comer carne de mamíferos ni pollo con hormonas. Se puede hacer una Dieta Vegana, sin nada animal, pero aprendiendo a evitar caer en carencias alimentarias y a equilibrarla energéticamente (no crudívora) y si bien esto puede ser una buena opción para cualquier persona, es lo más recomendable para pacientes con Cáncer que no estén recibiendo Quimio ni Radioterapia, durante al menos 6 a 12 meses, pero con las características

**ALGUNAS NOCIONES BÁSICAS DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA COMPARADAS
ENTRE EL HOMBRE Y ANIMALES HERBÍVOROS Y CARNÍVOROS
Y CUÁLES SON LOS MAYORES PERJUICIOS DE CONSUMIR CARNES ROJAS Y LÁCTEOS:**

- 1) Las Piezas Dentales de los seres humanos son en su gran mayoría similares en su forma a las de los animales herbívoros, los carnívoros en cambio, las tienen puntiagudas (caninos)
- 2) El largo del intestino del ser humano es similar al de los animales herbívoros, los carnívoros, tienen en cambio un intestino mucho más corto, por lo que absorben menos las toxinas que vienen con la carne y tienen menos tiempo de afectar localmente.
- 3) La concentración de ácido clorhídrico del jugo gástrico de un animal carnívoro es 20 veces mayor que la de un animal herbívoro y que la del ser humano, por lo que está más preparado para digerir proteínas animales y matar gérmenes típicos de la putrefacción del exceso de proteínas y en el humano esto aumenta el riesgo de cáncer, por ejemplo.
- 4) La carne, sobre todo si es roja o sea de mamíferos, es muy acidificante y para compensar esto los animales carnívoros se comen también el hueso, que es muy alcalinizante, pero los seres humanos que comen carnes rojas y no comen el hueso, acidifican mucho su sangre y esto aumenta el riesgo de cáncer, de enfermedades infecciosas, de osteoporosis, etc. Además, en la carne, en el pollo común y en los lácteos, se concentra el 90% del DDT y otros venenos liposolubles que se consumen a diario y se aplicaron como pesticidas de cultivos.
- 5) La leche de cada animal mamífero, está calculada por su composición química, para alimentar a animales de esa especie, no de otra y menos de un bebé humano, lo cual es aún peor en un adulto humano, más aún concentrando los componentes de la leche en quesos, pizzas, dulce de leche, helados cremosos, etc.
- 6) Un ternero crece en 1 año de 40 a 400 kg o sea multiplica su peso por 10, mientras que un bebé, crece de 3 a 9 kg (lo multiplica por 3), por lo cual es muy riesgoso un estímulo tan grande para el crecimiento de tejidos que provoca la leche vacuna y sus derivados en bebés, niños, adultos y más aún en quienes tienen cáncer o predisposición genética a padecerlo, ya que en la leche, quesos, etc. está concentrado el Factor de Crecimiento Epitelial (EGF) y la mayor parte de cánceres humanos son de tipo epitelial, por lo cual esto convierte a los lácteos en más cancerígenos aún que el tabaco y como kerosene para un incendio para quienes ya tienen esta enfermedad o quieren evitar recaídas, si la tuvieron en el pasado.
- 7) Dado que en la leche vacuna, más aún si no forma nata y en yogures u otras preparaciones hechas en base a leche homogeneizada, se encuentra en un 100% biológicamente activo el Factor X-O (Xantino-Oxidasa), que es mucho peor que el colesterol y los triglicéridos (que también contienen los lácteos y carnes rojas) para la generación de enfermedades cardiovasculares (causa del 50% de muertes) y a este factor se lo considera el principal responsable del 60% de estas patologías, en la leche y en los yogures, se encuentra al principal asesino serial del 30% de la Humanidad.
- 8) Asimismo, entre carnes rojas y lácteos (junto a otras causas) se provocan, por 8 y 12 mecanismos respectivamente, perfectamente conocidos, más de 100 enfermedades que en su conjunto, son las responsables del 80% de todas las muertes de la Humanidad.

EN BASE A TODO LO VISTO HASTA AQUÍ, EL SIGUIENTE SERÍA UN PLATO BALANCEADO ESTANDAR Y LA PROPORCIÓN GLOBAL DEL MENÚ DIARIO QUE VARIARÁ EN FORMA PERSONALIZADA, SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA INDIVIDUO, LA PATOLOGÍA, EL CLIMA, LA ACTIVIDAD Y ESTADO DE ÁNIMO) HABIENDO VARIAS EXCEPCIONES INICIALES PARA ESTO (DIABETES, CELIAQUÍA, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, INTOLERANCIA A FIBRAS, CÁNCER):



En nuestra Guía para una Nutrición Evolutiva hemos presentado las Generalidades de Yin Yang, como y cuando conviene yinizar o yanginizar este Menú Estándar recién presentado y en nuestro Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización enseñamos el tema de los 5 Elementos, las bases del Diagnóstico Oriental y lo primordial de alimentos y fitoterapia para cada cuadro diagnóstico en Medicina Tradicional China, además de ver el abordaje de cientos de patologías de todas las especialidades desde el punto de vista Occidental y qué propone el SHEDAL para cada una de ellas. Próximamente publicaremos otro libro que incluirá 43 Monografías elaboradas por nuestros alumnos, ayudados por expertos asesores, con el Menú SHEDAL Semanal Terapéutico, Fitoterapia, Tratamientos Naturales Externos, Terapias Florales, Técnicas Psicoterápicas Holísticas específicas, Medicamentos naturales etc. para cada uno de los 43 cuadros patológicos básicos en MTCH

NOCIONES BÁSICAS DE COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

- NO MEZCLAR CEREALES ENTRE SÍ NI CON LEGUMBRES SALVO PROPORCIÓN DE 4 Ó 5 PARTES DE CEREAL POR 1 DE LEGUMBRE U OTRA PROTEINA
- NO MEZCLAR CEREALES CON PAPAS, NI CON PAN O PASTAS
- NO MEZCLAR FUENTES PROTEICAS ENTRE SÍ
- NO MEZCLAR FRUTAS ENTRE SÍ NI CON LAS COMIDAS, SALVO MANZANA ROJA O PERA AMARILLA QUE SON LAS ÚNICAS NEUTRAS QUE COMBINAN BIEN CON TODO (EVITAR COMER ENSALADA DE FRUTAS).
- NO COMER MÁS DE 2 Ó A LO SUMO 3 FRUTAS POR DÍA, LEJOS AL MENOS 1 HORA ENTRE SÍ Y DE LAS COMIDAS

EXCEPCIONES INICIALES DE LA DIETA DEL SHEDAL (indicaciones especiales)

Veremos aquí cuales son los cuidados que se deben tener desde el primer día en las indicaciones de la Dieta del SHEDAL, según la patología que así lo requiera, para no hacerle daño al paciente.

- 1) En Diabetes bajamos el porcentaje de cereales integrales en grano al 35 o 40% del volumen total diario, repartidos en 4 comidas diarias en vez de 5 ó 6 comidas diarias como indicamos a las demás personas. Además la Glucosa Gacol, solo deben tomarla cuando estén con Hipoglucemia (Glucemia por debajo de 0,75) si es posible midiéndola con Hemoglucotest
- 2) En Gastritis, Úlcera Gastroduodenal, Diverticulitis, Colitis Ulcerosa, Enf. de Crohn y Diarrea de cualquier tipo, debemos evitar las fibras (cereales integrales, verduras, sobre todo de hojas, ciertas frutas, salvado, etc.) y reemplazamos los cereales integrales en grano por los mismos en forma de crema, luego de unos días en forma de papilla, y luego de unos días más socados, en la medida en la que vayamos probando de a poco la tolerancia a las fibras y veamos que no reaparece la diarrea o inflamación gastrointestinal.
- 3) En Enfermedad Celíaca evitaremos por completo la avena, cebada, centeno y trigo y todos sus derivados, como las harinas integrales, pudiendo usarse harinas sin gluten siempre que no tengan leche en polvo (ver letra chica del envase). Se puede emplear arroz integral (yamani, carolina, blue bonnet, moti, etc.), mijo pelado, quínoa, amaranto, maíz y trigo sarraceno, que no es trigo sino alforfón, porque nada de esto contiene gluten. Luego de varios meses de respetar estrictamente las indicaciones (por ejemplo de eliminar proteínas de carnes rojas y lácteos por completo, aportar la Gliadina 6CH de Fundación Puigróss, corregir las causas emocionales, etc.) muchos pacientes celíacos van a poder volver a tolerar gradualmente alimentos con gluten, siempre que no recaigan en el consumo de carnes rojas y lácteos y en otras causas de celiaquía y otras autoinmunes
- 4) En Hipertensión Arterial y en Insuficiencia renal debemos evitar o reducir mucho el consumo de sal, incluso marina y de todo lo que la contenga: salsa de soja, miso, lavar bien las algas marinas o evitarlas, al Gomasio prepararlo con 40 partes de sésamo x 1 de sal marina o directamente tostado y machacado sin nada de sal, según el grado de hipertensión arterial o de insuficiencia renal. Esto puede ir cambiando gradualmente en la medida en la que los pacientes se vayan curando de estas patologías.
- 5) En pacientes con Cáncer evitamos todo lo que sea crudo por unos días, si están recibiendo Quimio o radioterapia y por esto les bajan los Glóbulos Blancos a menos de 4.000 y mantendremos pescado, huevo y pollo de campo 1 vez por semana, mientras hagan Quimio o Radioterapia, para suspender luego todo lo que sea de origen animal x 6 a 12 meses, cuando ya no hagan más Quimio ni Radioterapia, para matar de hambre a las células tumorales, remarcando que deberán evitar de por vida el volver a comer carnes rojas y lácteos. También en estos casos la glucosa se tomará como en Diabetes o sea cuando hubiera síntomas de hipoglucemia y no regladamente cada 2 ó 3 horas.

Ampliación de ayudas prácticas para implementar la Dieta del SHEDAL:

CEREALES INTEGRALES EN GRANO Y POCOS DE SUS DERIVADOS (HARINAS): Arroz integral yamaní, mijo pelado, quinoa, amaranto, cebada perlada, maíz blanco, trigo burgol, polenta orgánica, trigo sarraceno, avena arrollada tradicional. En pacientes con Diabetes reducir proporción a un 35%. En quienes no toleran fibras comerlos en forma de crema por unos días, luego como papilla y luego socados por varios meses (ver forma de preparación de estos en Volum 3 y 4 de nuestro Tratado). En pacientes celíacos o con intolerancia al gluten evitar todo lo que contenga TACC (trigo, avena, cebada y centeno) hasta que muy probablemente luego de varios meses del tratamiento que indiquemos, puedan empezar a tolerarse los mismos y aquello que contenga gluten si la eliminación de proteínas de carnes rojas y lácteos es total.

PROTEINAS: Pollo de campo hasta 1 porción x sem. (optativo), pescado 2 ó 3 x sem (optativo) huevo de campo 1 ó 2/sem Proteínas Vegetales: Legumbres (porotos aduki, negros, garbanzos, lentejas, etc.), tofu (queso de soja) de Soyana, milanesas de soja con harina de soja de Naturaleza Viva (orgánica). Pacientes oncológicos que no estén recibiendo Qt o Rt suspender todo lo de origen animal x 6 a 12 meses manteniendo proteínas vegetales en almuerzo y cena. Luego de este tiempo pueden reincorporarse proteínas animales antedichas, pero no carnes rojas ni lácteos.

VERDURAS: Las indicadas en Categorización de Alimentos según beneficio/perjuicio p/la salud: ver Guía p/una Nutrición Evolutiva y ver también enseguida las que figuran en Saludables Reemplazos de Carnes Rojas y Lácteos.

1) ¿CÓMO COCINAR LOS CEREALES?

1 taza de cereal por 2 tazas de agua. OLLA "TAPADA", 1º fuego fuerte, luego fuego mínimo, 40' (para el yamaní); Para mijo, quinoa y amaranto son 20'. Cebada de 20' a 30'. Trigo Burgol 10'.

**TODOS LOS CEREALES DEBEN SER INTEGRALES EN GRANO
Y SE COMEN CALIENTES O FRIOS HERVIDOS.**

2) ¿CÓMO COCINAR LAS LEGUMBRES?

1 taza de legumbres por 8 ó 10 de agua. Sacarles la piel luego del remojo previo a cocción. Cocinar a OLLA DESTAPADA (para que elimine ácido cianhídrico) y con trozos de algas KOMBU (comer esa alga). 1 ó 2 cuch sop. por plato no más. 4 partes de cereal x 1 de legumbres sino, es mala combinación.

3) VERDURAS: -->Hervidos con muy poca agua.

-->Salteadas con aceite y con salsa de soja o sal marina.

-->Al Horno

4) El pollo o pescado como gusten: se puede condimentar con salsa de soja MOA (tiene sal marina con cuidado en hipertensos) y provenzal, orégano, jengibre (rallar una pizquita o un poquito el polvo como si fuera pimienta), ACEITE DE GIRASOL Campo Claro (no para cocción, salvo el Alto Oleico), ACEITE DE OLIVA, todos de 1º presión en frío.

5) ¿QUÉ USO PARA CONDIMENTAR?

Salsa de soja MOA o sal marina (poco o nada en hipertensos según presión); jengibre, orégano, provenzal, etc. (todos las especies). Muy poco o nada de pimienta o ají molido.

6) TODOS LOS DIAS CONSUMIR 3 VARIEDADES DE ALGAS. Son anti-cancerígenas, nutritivas y depuran la sangre. Muy útiles en Hipotiroidismo y contraindicadas en Hipertiroidismo.

KOMBU: Son duras, remojarlas. Hervir con las legumbres y comerlas con ellas para que éstas no traigan gases.

HIZIKI: Hidrato 1 cucharada en un poco con agua y utilizo 1 cucharada sopera medida hidratada día por medio en sopas o hervida con los cereales

WAKAME: Hidrato un puñadito y agrego a la sopa (se la conoce como lechuga de mar).

NORI: paso la lámina por encima de la hornalla para tostarla, la desmenuzo y espolvoreo en cualquier plato de comida o sin tostarla el uso para preparar sushi.

PUEDO MEZCLAR TODAS LAS ALGAS

- 7) CONDIMENTO TEKKA: (es un polvo) hecho con raíz de bardana – zanahoria – miso desecado – jengibre. Espolvorear 1 cucharadita sobre el cereal 1 ó 2 veces x día (tiene 25 veces + hierro que la carne).

MISO: Es una pasta de arroz y cereales, se usa 1 cucharadita en el plato de sopa servido (es salado). Mejor marca MOA que está hecho con soja orgánica y tiene + de 2 años de fermentación. Es clave a diario para la longevidad. Reducir dosis en hipertensos o evitar su consumo si ese día se tiene más de 160/90 de presión.

HONGO SHIITAKE: Hidratar y comer 1 a 3 x día (ej. en salsas o sopa). Es anticancerígeno como el miso y las algas.

GOMASIO: Sésamo tostado con sal marina; 18 cucharadas de sésamo por 1 cucharada de sal marina (40/1 en Hipertensión Arterial leve o solo sésamo tostado y machacado si es severa). Luego tostar en sartén y machacar en mortero (se suele usar el suribachi mortero especial de cerámica con ranuras filosas para que el sésamo se triture bien y se absorba).

FUENTE DE GRASA SALUDABLE: 3 aceitunas o 2 nueces o 3 almendras o semillas de girasol, chía, etc. Gomasio. Pescado (optativo). Aceite de Girasol Campo Claro o de Oliva de 1ra presión en frío.

La clave más importante es comer cada 3 hs alguna grasa saludable en mínima proporción con algún cereal integral en grano en mayor proporción. Por ej. en forma de Croquetas Curalotodo que a continuación veremos o preparación similar:

Esta es la característica más distintiva de la Dieta del SHEDAL:

Un aspecto distintivo de la Dieta del SHEDAL a diferencia de todas las demás Dietas mundialmente conocidas e incluso a diferencia de la Macrobiótica, que es la más parecida y que le dio la base a nuestra Dieta, es la indicación de comer cada 3 horas (al principio cada 2 ó 3 hs y luego de bajar a menos de 5 de los síntomas del SEDA que figuran en el Test Autodiagnóstico que luego veremos, se debe repetir esto cada 3 ó a lo sumo 4 hs) una ó dos croquetas curalotodo o cualquier preparación que contenga algún cereal integral en grano con alguna fuente de grasas saludables que recién vimos. Esta es la principal clave para armonizar la producción de Eicosanoides, pero recomendamos ampliar el tratamiento del SEDA con la lectura de lo que sobre esto publicamos en el Volumen 1 de nuestro Tratado, donde también se amplía lo que enseguida veremos y lo relativo a los 8 y 12 mecanismos fisiopatológicos por los cuales carnes rojas y lácteos producen más de 300 enfermedades.

CROQUETAS DE ARROZ O CEREAL + GRASA SALUDABLE (CURALOTODO) Se entenderá porqué las bautizamos así, al leer nuestros escritos sobre Eicosanoides por ejemplo en Capítulo 1

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz integral (mejor yamaní o grano corto japonés) hervido
- 1 huevo (o agua de maicena para personas que no consumen proteína animal)
- 1 poquito de aceite de los recomendados
- ½ taza de semillas (girasol, almendras, chía, etc.) o aceitunas con remojo previo si hay hipertensión
- Algas (optativo)
- 1 tacita de verduras hervidas salteadas (-zanahoria-zapallito)
- Condimentar con cebolla gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1) Hervir el arroz
- 2) Cocinar las verduras (hervidas o salteadas) y mezclar todo
- 3) Colocar en una fuente para horno, cocinar de 15' a 20' (previo horno fuerte)

**EN EL CAPÍTULO 4 REPRODUCIREMOS ALGUNAS RECETAS Y FOTOS A COLOR
PUBLICADAS EN EL LIBRO LA DIETA DE LA FELICIDAD Y LA BIOARMONIZACIÓN DE
CROQUETAS CURALOTODO DULCES Y SALADAS (LAS DULCES LLEVAN ADEMÁS DE ALGÚN
CEREAL INTEGRAL EN GRANO, ALMENDRAS, MANZANA ROJA AL HORNO, CANELA, ETC.)**

BIFECITO DE TOFU ORGÁNICO AL VERDEO

- Cortar al tofu (queso de soja) orgánico en bifecitos
- Cortar las cebollas en julianas y cocinar con un poco de aceite
- Agregar los bifecitos
- Condimentar con salsa de soja (condimentar a gusto) Darlos vuelta y volver a condimentar.

**BAJAR MÁS RECETAS GRATIS DE NUESTRAS 11 REVISTAS EN WWW.HOLISTICAMENTE.COM.AR Y
AMPLIAR INFO EN NUESTROS 7 LIBROS ANTERIORES, VARIOS DE LOS CUALES TIENEN MÁS RECETAS Y
VER TAMBIÉN TODAS LAS QUE FIGURAN EN EL CAPÍTULO 4 DE ESTE MISMO LIBRO Y UN VIDEO DE UNA
CLASE PRÁCTICA DE COCINA CON ESTE TEMA EN <https://www.youtube.com/watch?v=9DdSJuHknEg>**

SALUDABLES REMPLAZOS DE LACTEOS Y CARNES ROJAS

Cereales integrales:

Arroz: yamaní, blue bonnet, carolina, motti.

Trigo: pan, candeal, burgol, sarraceno.

Maíz: blanco, rojo, pisingallo, choclo.

Avena: grano integral, arrollada.

Cebada: integral perlada.

Centeno, Quinoa, Amaranto y Mijo pelado.

Derivados de la Soja (Orgánica y no Transgénica):

Leche, Yogurt, Quesillo, Queso (tofu) (marca Soyana es de soja orgánica certificada).

Salsa (shoyu o tamari).

Miso (pasta de soja orgánica fermentada para condimentar la sopa).

Harina, Brotes.

Carne (proteína texturizada o hilada de soja). Tempeh (carne blanca de soja orgánica fermentada).

Sésamo:

Tostado y molido.

Tostado, molido y con sal (gomasio).

Aceite de primera presión en frío.

Tahini (pasta de sésamo).

Frutas secas y semillas oleaginosas:

Almendras y Pistacho.

Nueces y Lino.

Castañas y Avellanas.

Girasol.

Alfalfa.

Zapallo.

Huevo: (no en veganos)

Entero o clara sola (según el caso) (mejor orgánico o de campo) 1 ó 2 por semana. Clara sola no cruda más frecuente, sobre todo si se requiere mayor aporte proteico: es la proteína más completa.

La mejor y más barata fuente natural de calcio:

Cáscara de huevo molida luego de limpiarla bien y hervirla (con su tela interna) en agua y sal por tres minutos para matar restos de bacterias (salmonellas) de la materia fecal de la gallina. Luego macerarla en jugo de 3 limones durante 3 días en la heladera. Tomar 1/3 del líquido blanco que se forma todos los días. Esto cubre el requerimiento mínimo de calcio. (1/2 x día para mujeres post-menopáusicas, embarazadas o dando lactancia). Para niños, según su peso (considerar que una cáscara aporta 2 gramos de calcio perfectamente absorbible si se prepara de esta forma que lo convierte en 95% de citrato de calcio). Este líquido se incluye con cualquier comida.

Otros Condimentos o Complementos Dietéticos:

Tekka (25 veces más hierro que la carne).

Germen de trigo.

Polen de abeja (el Aceite Esencial de Polen o Polen Reconvertido Crinway es 1500 veces más concentrado que el polen común, tiene 94 enzimas distintas y está depurado de sustancias alergénicas).

Levadura de cerveza.

Suplementos vitamínicos o minerales preferentemente naturales libres de caseína o caseinatos.

Aceite de Onagra - Girasol - Lino - Cártamo -Sésamo - Germen de trigo - Kombucha.

Algas:

Nori y Hiziki. Kombu y Wakame.

Agar-agar y Espirulina. Luche y cochayuyo.

Legumbres:

Arvejas secas o frescas.

Porotos: Azuki o aduki, negros, pinto o rojos, de manteca, tape, garbanzos, lentejas, mung.

Frutas (todas con moderación no más de 2 x día tamaño manzana y no juntas, más aún si son muy dulces):

Manzana, pera, frutilla, cereza, guinda, frambuesa, papaya, cítricos maduros (limón, naranja, pomelo, mandarina, kiwi).

Pasas de uvas, ciruelas, duraznos, damascos, melón, sandía, etc. Manzana roja y pera amarilla son las únicas neutras que combinan bien con otras frutas y comidas, las demás deben consumirse lejos de otras frutas y comidas.

Alimentos de origen animal recomendables (optativamente y sólo con almuerzo)(no en veganos):

Además del huevo.

Pescado de mar, lo más fresco posible, de ríos no contaminados (evitar los de criaderos) 2-3 veces por semana y ocasionalmente mariscos.

Pollo de campo u orgánico o ecológico sin piel para consumo inferior a 1 porción semanal.

Nada animal con la cena.

Excepcionalmente podría aceptarse alguna carne de algún animal silvestre (perdiz, liebre, ciervo no de criadero) pero no de zonas donde se fumigue pues (si sobreviven a esto), en sus grasas concentran los venenos que ingieren.

Derivados de cereales:

Harinas integrales en pan, pastas, tortas, empanadas, etc.

Seitán (carne vegetal derivada del trigo que tiene mucho gluten). Germen de trigo. Salvado de trigo o de avena.

Hierbas:(utilizadas como infusión o como condimento).

Te Bancha, Angélica, Diente de León, Albahaca, Cedrón, Coriandro, Manzanilla, Tomillo, Estragón, Pulmonaria, Romero.

Ambay, Enebro, Anís estrellado, Canela, Regaliz, Jengibre, Cola de caballo, Fenogreco, Barba de choclo, Comino, Llantén, Nuez moscada, Carqueja, Laurel, Salvia, Cúrcuma, Uva Ursi o Gayuba, Ginseng, Semillas de hinojo.

Vegetales:

Perejil, Diente de León, Nabiza, Nabo: Redondo y largo (daikón) y sus hojas. Chauchas. Zanahoria y sus hojas.

Repollo blanco, Repollito de Bruselas. Brócoli, Hakusai. Acelga china, Berro. Hinojo, Radicheta, radicha. Bardana.

Hongos: champiñones, morillas, shiitake, oreja de árbol negra y blanca, de pino, etc. Brotes de soja, alfalfa, etc.

Salsifi, Escarola. Apio, Rabanito y sus hojas. Grelos. Lechuga, acelga, espinaca. Zapallitos. Cebolla redonda y de verdeo, Puerro, Zapallo: Calabaza, hokaido, redondo verde. Alcaucil, Pepino. Batata.

Papa y tomate no muy frecuentes

En nuestro libro Guía para una Nutrición Evolutiva (escrito junto a Hernán D. Salas y otros autores), detallamos cómo evitar carencias alimentarias de cada uno de los nutrientes, a través de los saludables reemplazos, pero enseguida veremos la frecuencia y cantidad de los alimentos que aportan los 5 más importantes nutrientes (además del Amor) y cómo dejar de robarlos.

CALCIO:

Cómo dejar de robar calcio: Evitar gradualmente todo lo que genere acidez en el estómago o acidificación en la sangre o sea: azúcar y edulcorantes artificiales y todo lo que los contenga (incluso todo lo Diet, Light o Zero, especialmente bebidas cola que desintegran dientes de leche en dos días y aflojan tornillos por el poderoso ácido fosfórico que contienen). Carnes rojas de vaca, cerdo y otros mamíferos y todos sus derivados (achuras, fiambres, embutidos, hamburguesas, salchichas, etc.). Los animales carnívoros comen también los huesos, para contrarrestar la gran acidificación que la carne trae. Leche, quesos y otros lácteos roban mucho más calcio del que aportan (a diferencia de lo que sostienen quienes no están actualizados) y traen osteoporosis, lejos de evitarla, por la acidificación de sangre que sus proteínas provocan y por su inadecuada proporción calcio/fósforo (1,2 a 1 en vez de 2 a 1 que es la que tiene la leche de madre humana que es lo que corresponde salvo para un ternero) y por este exceso de fósforo acidifica tanto la sangre que para evitar llegar a graves trastornos por acidificación metabólica, se extrae gran cantidad de sales alcalinas a base de calcio de nuestros huesos que después se pierde por orina o materia fecal o se deposita en cualquier parte del cuerpo en forma anormal (calcificaciones mamarias, picos de loro en huesos, cálculos en riñones, vesícula, glándulas salivales o lacrimales, cataratas, placas de ateroma calcificadas en arterias, calcificación de núcleos del cerebro, etc.). Lo mismo sucede con el calcio medicamentoso. Por esto en los países donde más lácteos se consume es donde más osteoporosis hay y donde no se los consume (casi toda China, por ejemplo y pueblos aborígenes americanos antes de la llegada de los europeos que trajeron las vacas) casi no hay ni había osteoporosis. La yerba mate (que contiene ácido úrico entre otros ácidos de especial acción irritante sobre el aparato digestivo y osteoarticular) también roba calcio al igual que el café y cuanto mayor sea el consumo por su efecto adictivo, más osteoporosis u osteopenia provocarán. Para ciertos dolores articulares se observa que el dolor no desaparece hasta eliminar por completo la yerba mate, pero esto no tiene que hacerse bruscamente, ya que el síndrome de abstinencia igual que para el café, traería severos dolores de cabeza. Conviene colocar cada vez más de otras hierbas en la calabaza del mate como poleo, cedrón, manzanilla, yerba del burro y otras hierbas ricas para no precisar endulzar y no siempre las mismas si se toma mucho por su acción medicamentosa, salvo que se pretenda la misma si se conoce y se indica personalmente, con cada vez menos yerba mate, hasta eliminarla por completo por varios meses y cuando desaparezca la adicción, la gastritis o inflamación intestinal (típica panza verde del matero) y la osteoporosis o dolores óseos, podría reincorporarse solo un poco verificando cual es el máximo de dosis aceptable sin que reaparezca la adicción ni los trastornos antedichos. Sea cual sea el mate que se tome no debe tomarse con agua muy caliente, ya que debido a esto sumado a alguna sustancia cancerígena presente en la yerba mate, pero de menor importancia, Uruguay (donde se toma muchísimo mate y con agua casi hirviendo) tiene el mayor índice de cáncer de esófago en el mundo, provocado por esto, más el consumo de carne y lácteos, entre otras causas. Es lógico que esto suceda, como se ve con el cáncer de piel por reiteradas quemaduras solares. Las yerbas orgánicas no tendrán pesticidas y tendrán más nutrientes, pero también tienen los ácidos perjudiciales que roban tanto calcio y la adictiva mateína (metilxantina). El café puede reemplazarse gradualmente por café de malta, de frutas,

trigo tostado, etc. pero no por café descafeinado pues las sustancias que le ponen para sacarle la cafeína son peores que la misma. Luego de un tiempo podría reincorporarse también un mínimo consumo de café común (mejor si fuera orgánico y de filtro) pero en dosis no adictivas y cuando el estado gástrico lo permita y endulzado con poca azúcar integral de caña orgánica o stevia. El té común que también tiene teofilina (otra metilxantina adictiva y acidificante) conviene reemplazarlo por té de las hierbas que se desee (ver listado detallado antes) y el chocolate y el cacao en exceso también tienen otra metilxantina (teobromina) adictiva y acidificante y por lo tanto ladrona de calcio y además afectan el hígado, como se sabe. El estrés (mediado por adrenalina y corticoides que producen nuestras suprarrenales) acidifica y roba calcio (pueden producirse úlceras gástricas por estrés) y el más efectivo tratamiento causal del mismo es a través de la corrección del SEDA (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones o Hiperinsulinismo Reactivo) que padece el 80% de la población y el 95% de los enfermos psiquiátricos (hipoglucemias), mediante el método creado por los Dres. Carmelo Nicotra y Jorge Esteves. El uso de corticoides medicamentosos, aspirina, ibuprofeno o cualquier antiinflamatorio también trae acidez y roba calcio, al igual que las malas combinaciones de alimentos, salsas picantes, exceso de ajo, pimienta, frutas cítricas, etc. Los cereales integrales que se recomiendan como los alimentos más saludables para una proporción cercana al 50% de todo lo que se coma en cada una de las 4 a 6 comidas diarias, si bien in vitro tienen reacción ácida, in vivo o sea en el organismo humano, son alcalinizantes y esta es una de las causas, junto a la estabilización de la glucemia que permiten, por la cual son realmente indispensables cada 2 a 4 horas para recuperar y mantener una plena salud. Además, el sílice que contiene el arroz integral en su composición, gracias a la maravillosa transmutación biológica que tal como lo demostró el científico Louis Kervran, producen las bacterias intestinales cuando se mantiene un equilibrio en su flora (evitando antibióticos, conservantes químicos y aportando miso de MOA diariamente en sopas que es el mejor alimento fermentado que existe y esto es clave para la longevidad), ese sílice se transforma en calcio y esto ayuda a evitar y curar la osteoporosis naturalmente, prescindiendo de medicamentos costosos y muy perjudiciales.

Cómo aportar calcio natural e inteligentemente: Antes, al hablar de saludables reemplazos de carnes rojas y lácteos, se dijo que la mejor y más barata fuente de calcio que existe es la cáscara de huevo, pero hervida en agua y sal, hecha polvo y dejada en jugo de limón por 3 días para que se transforme en citrato de calcio que tiene una óptima absorción. Esto podría usarse todos los días de la vida en las dosis antedichas, pero no se necesita a diario si se deja de robar calcio como recién indicamos y se aporta cotidianamente algunos de los siguientes alimentos:

Almendras, Semillas de sésamo (tienen 1 vez y media más calcio que el queso duro; tostadas y machacadas con sal marina en forma de gomasio permiten que su calcio se absorba mejor; dosis hasta una cucharada sopera x día, algas marinas de todo tipo (Ver listado en páginas anteriores) sobre todo las Hiziki, que contienen 2 veces más calcio que el queso duro y 12 veces más hierro que la carne; dosis de éstas: 1 cuch. sopera día por medio medida luego de hidratarla dejándola en agua y usando el agua de remojo en la sopa; dosis de algas Kombu 5 ó 6 cm x día, de Nori media a una lámina x día y cantidades equivalentes de otras como wakame, luche, cochayuyo, etc. 3 variedades por día y no

siempre las mismas para asegurar mayor variedad de aporte de nutrientes. El perejil también tiene bastante calcio, al igual que el tofu o queso de soja (128 mg de calcio cada 100 gramos) (la marca Soyana que tiene tofu crudo y precocido, además de yogur de soja muy sabroso y recomendable incluso para niños, está elaborado con soja orgánica y no transgénica certificada y por suerte hoy se está consiguiendo en cada vez más Dietéticas). Ya se mencionó también que el arroz integral contiene sílice y éste se transmuta en calcio si la flora intestinal se mantiene equilibrada.

HIERRO:

Cómo dejar de robar hierro: Las carnes rojas, que clásicamente se consideran las mejores fuentes de hierro de la alimentación, están tan contaminadas de pesticidas y otros venenos liposolubles que come la vaca o el cerdo en pasturas o forrajes y el pollo de criadero en alimentos balanceados, encima inundados de estrógenos cancerígenos y que pasan estos venenos a los humanos que se alimentan de ellos y de la leche y sus derivados que también los concentran en sus grasas, que en el proceso que el organismo debe hacer para liberarse de los mismos antes de que lleguen a generar un cáncer, por ejemplo, se pierde también mucho hierro. No recomendamos las carnes rojas y lácteos orgánicos porque muchos de los mecanismos por los cuales generan enfermedades los comunes, también los provocan los orgánicos o supuestamente ecológicos, pero el robo de hierro no lo provocarían tanto los orgánicos (en realidad la Ganadería para carne y lácteos nunca puede denominarse ecológica porque es lo más destructivo para el medio ambiente, peor que el petróleo y las industrias contaminantes, por razones que no corresponde detallar aquí). También el error de tomar grandes cantidades de agua y otros líquidos (jugos, etc.) mucho más de 1 a 2 litros (salvo en deportistas que hagan prácticas muy intensas) por creer que esto es saludable, hace que por el exceso de transpiración también se pierda hierro. Lo lógico es tomar en función de la sed o un poco más, pero hay personas que tienen los osmorreceptores atrofiados y por esto no tienen sed aunque estén deshidratados, lo cual se verifica pellizcando la piel del dorso de la mano y viendo si tarda o no al soltarlo, en deshacerse el pliegue que se forme. Si no desaparece al instante este pliegue hay que tomar cerca de 2 litros de agua por día incluyendo el de cocción, infusiones o jugos.

Cómo aportar hierro natural e inteligentemente: Es cierto que el hierro de origen animal (férrico) se absorbe mejor que el de origen vegetal (ferroso) pero en algunos alimentos vegetales que enseguida veremos es tanto mayor la concentración de hierro que la que tienen los de origen animal, que compensan con creces esta menor absorción y por eso muchas anemias se revierten eliminando la carne e incorporando lo siguiente: Condimento Tekka: preparación macrobiótica hecha a base de raíz de bardana, zanahoria, miso, raíz de loto, jengibre, etc. cocinados durante muchas horas, quedando muy concentrado y con 25 veces más hierro que la carne. Se utiliza sólo 1 cucharada de las de té 1 o 2 veces por día (no más porque tanto hierro afectaría al hígado). Algas espirulina: tienen también mucho hierro y también Vitamina B12. La de marca Bogado es buena y más barata que las importadas. En comprimidos contienen 500 mg se deben tomar 2 ó 4 x día preventivamente, si hay anemia leve, 5 a 7 por día y si la anemia es severa 7 a 10 por día o sea entre 1 y 5 gramos por día. Si se prefiere en polvo que es más económica, debe medirse bien este gramaje ya que más de 5 gramos por día también sobrecargaría de

hierro el hígado. Algas Hiziki: tienen, como se dijo antes, 12 veces más hierro que la carne. Deben tomarse en la dosis señalada al hablar de calcio. Todas las algas tienen calcio y tienen hierro. El miso (pasta fermentada de soja y algún cereal es también una buena fuente de hierro vegetal. Debe preferirse en Argentina la marca MOA (etiqueta verde oscura igual que la salsa de soja de MOA) que es la única que se consigue elaborada con soja orgánica y no transgénica y con más de 2 años de fermentación para que tengan todas las saludables bacterias que reponen la flora intestinal y son claves para la longevidad y la salud. Si se consiguiera marca Mitoku (importada) también es excelente pero más cara. El perejil, las lentejas y la espinaca tienen hierro pero no tanto como todo lo antedicho. Entre las fuentes de hierro de origen animal las saludables son el pescado de mar adentro o ríos no contaminados así como el huevo (de ser posible orgánico) el pollo de campo-mejor aún orgánico o ecológico- y eventualmente algo de mariscos, todo con la frecuencia y cantidad que veremos al hablar de proteínas. Estas proteínas animales son optativas, pudiendo evitarse caer en anemias si se decidiera no emplear esto porque el paciente prefiera hacer una dieta vegana o porque el médico o nutricionista lo recomiende en pacientes con cáncer que no estén en tratamiento quimioterápico o radioterápico, durante 6 a 12 meses con el objetivo de matar células cancerígenas de hambre sin que por esto mueran células normales y de las defensas, que toleran mejor una controlada subnutrición sin llegar a desnutrición, cosa que no sucede con las células tumorales, que cuanto más proteínas animales reciben (sobre todo de carnes rojas y lácteos), más proliferan creciendo el tumor como demostraron serios estudios científicos.

VITAMINA B12:

Es el nutriente indispensable más difícil (pero no imposible) de conseguir en el reino vegetal. El miso de MOA antes mencionado o el de Mitoku, son excelentes fuentes de B12, no así otras pastas de soja de menor tiempo o incorrecta fermentación y preparación y encima elaboradas con soja transgénica y fumigada que por los venenos que contiene, impide el desarrollo de las bacterias fermentativas que producen B12. Debe evitarse hervirlo y por esto conviene colocar 1 cucharada de las de té en el plato de sopa servido 2 veces por día (almuerzo y cena). Si se tuviera hipertensión arterial debe usarse menos cantidad ya que el miso tiene bastante sal marina. También tiene mucha Vitamina B12 el alga espirulina (en comprimidos o en polvo) cuya dosis ya se mencionó. El tempeh o carne blanca fermentada de soja orgánica también tiene bastante B12 pero es difícil de conseguir en la Argentina, es excelente y muy sabroso si está bien elaborado. La levadura de cerveza tiene algo de B12 pero muy poco y no es óptima porque es acidificante a diferencia del miso que es alcalinizante y anticancerígeno.

Los alimentos de origen animal recomendados al hablar de hierro y proteínas, también tienen bastante B12, pero quienes hagan dietas veganas o vegetarianas estrictas deberán tener en cuenta la importancia de aportar a diario suficientes fuentes vegetales de B12 como las antedichas para no tener anemias. Las reservas de B12 que se acumulan en el hígado humano duran hasta 5 años, por eso quienes no aportan B12 por cierto tiempo quizás no tengan anemia, pero después sí,

VITAMINA C:

Es la más lábil de las Vitaminas, ya que se destruye con el calor de la cocción o con la exposición por muchos minutos u horas al oxígeno. Por este motivo los alimentos que la

contengan si se pretende que sean protectores contra el escorbuto, que es una enfermedad que puede traer hemorragias mortales por carencia total de esta vitamina durante más de 40 días, deben consumirse crudos o recién exprimidos.

Nuestra propuesta si bien es parecida a la Macrobiótica, se diferencia de ella en varios aspectos que aquí no se analizarán, pero uno de ellos es el mayor cuidado en evitar carencias alimentarias y una de las carencias que podría provocar la Macrobiótica si no se tiene en cuenta lo que a continuación veremos es justamente la de Vitamina C.

Verificamos la veracidad y estamos de acuerdo con los fundamentos que sostiene la Macrobiótica, la Medicina Tradicional de China, Japón, Corea, Vietnam y otros países de Extremo Oriente, al afirmar que es un error utilizar un predominio de crudos o más aún, solo alimentos crudos como hoy se ha puesto de moda con el Crudivorismo, Frugivorismo y la llamada Alimentación Viva, por el gran desequilibrio energético que en términos de Yin y Yang esto provoca, iniciando o agravando enfermedades de tipo Yin y sumando su efecto al de los dulces, harinas y lácteos en la generación de lo que los orientales llaman cuadros de Humedad Interna, que pueden ser muy serios, pero también es un grave error el de eliminar por más de unos pocos días por completo todo lo que sea crudo, como suelen hacer los orientales, ya que esto podría también ser muy perjudicial si no se aporta un mínimo al menos de Vitamina C. Para evitar un escorbuto bastaría con comer 2 cucharadas soperas por día de perejil crudo y recién picado, que aportan el mínimo indispensable de Vitamina C que se precisa, aunque mejor sería aportar algo más con otras fuentes. También el jugo de limón usado moderadamente como condimento de ensaladas y otros cítricos tomados en jugos recién exprimidos o comidos 1 hora lejos de las comidas y de otras frutas, ayudan a evitar carencias de esta vitamina, pero no debería comerse más de un cítrico por día por el desequilibrio energético y mineral que su abuso provocaría al yinizar tanto nuestro organismo. El kiwi tiene 6 veces más vitamina C que la naranja, mandarina, pomelo y limón. Otras frutas también tienen vitamina C, aunque menos que los cítricos generalmente, pero recordar que las únicas frutas neutras que combinan bien con otras frutas o como postre o dentro de cualquier comida son la manzana roja y la pera amarilla. Las demás conviene ingerirlas solas, 1 hora antes o después de las comidas y no en ensalada de frutas. Se puede ser flexible en este aspecto de las combinaciones, empleando un poco de jugo de limón en un poco de ensalada de verduras y pocas pasas de uva o coco rallado en una granola sin leche en polvo para el desayuno, donde la mayor proporción sea la avena tradicional arrollada. El tema combinación de alimentos se ampliará oportunamente.

La rosa mosqueta también aporta vitamina C, pero hay que considerar la pérdida por el calor en su infusión o cocción. Además brindan Vitamina C las coles (repollo, repollito de Bruselas, coliflor y brócoli) teniendo en cuenta lo antedicho. Puede ser recomendable tomar Vitamina C (ácido ascórbico) medicamentosa aunque no sea natural ya que no es tan grande la diferencia de acción de la Vitamina C Natural con respecto a la no extraída de alimentos que la contengan como sí sucede con la Vitamina E que es mucho mejor natural que sintética. Pero si se administra Vitamina C en altas dosis debe incluirse un tercio de bicarbonato de sodio para contrarrestar la acción acidificante del ácido ascórbico. En casos de cáncer hemos llegado a emplear hasta 18 gramos por día de Vitamina C con 6 gramos de bicarbonato repartidos en 6 tomas diarias de 3 y 1 gr

respectivamente, aunque esto no lo indicamos en todos los casos. La Vit C es anticancerígena por su acción antioxidante, pero recordemos que la acidificación del organismo aumenta el desarrollo de células cancerígenas y se debe ser cuidadoso en el manejo de altas dosis de vitaminas, que suelen utilizarse en la respetable Medicina Orthomolecular, creada por el 2 veces Premio Nobel Linus Pauling.

PROTEÍNAS:

Antes se creía erróneamente (y aún lo siguen sosteniendo quienes no están bien informados) que la carne es indispensable como fuente proteica y que las proteínas animales son completas y las vegetales incompleta. Sin embargo ya en nuestra Guía para una Nutrición Evolutiva mostrábamos un trabajo previo publicado por la FAO (Food and Agriculture Organization), dependiente de Naciones Unidas, que confirma que la proteína texturizada de soja le gana por goleada 6 a 2 a la de vaca en la cantidad y Utilización Neta de cada uno de los 8 aminoácidos esenciales y que la carne vacuna tiene 2 aminoácidos limitantes (fenilalanina y metionina) y la de soja uno solo (metionina) y este aminoácido que tiene en poca cantidad la soja y otras legumbres, le sobra a los cereales integrales y por lo tanto la combinación que sugerimos de 4 partes de cereales integrales en grano por una parte de legumbres, para que sea buena la combinación, le brinda proteínas completas a quienes quieran hacer una dieta vegana (vegetariana estricta).

Las legumbres completas (no texturizadas) como derivados de la soja orgánica o porotos aduki, porotos negros, porotos tape, lentejas, garbanzos, porotos manteca, etc., también aportan proteínas pero con menos utilización neta que cuando las mismas se texturizan formando la llamada carne vegetal, aunque alcanza con lo que las legumbres enteras más cereales brindan al dejar de robar proteínas para convertirlas en glucosa y evitar la muerte de neuronas, al revertir el SEDA o hipoglucemias reactivas que afecta al 80% de la población, gracias al tratamiento que diseñamos para el mismo y que mostró gran efectividad en 21.000 pacientes atendidos. Para esto las legumbres mencionadas (1 ó 2 cucharadas soperas por plato) o sus derivados (queso de soja, milanesa de soja, tempeh, etc.) deben incluirse 2 veces por día en almuerzo y cena, en una proporción de un 15% del plato. Pero si se acepta incluir huevo (sobre todo su clara que es la proteína más completa de la Naturaleza, no crudo y por ejemplo en sopas), 1 ó varias veces por semana o bien pescado de mar o ríos no contaminados (hasta 2 ó 3 veces por semana con el almuerzo, mejor que con la cena) o 1 porción de pollo de campo hasta 1 vez por semana (también con almuerzo) u ocasionalmente algo de mariscos, se estará mucho más lejos de caer en carencias alimentarias, sin por esto cometer el error de comer un exceso de proteínas que es uno de los más importantes causales de cáncer, enfermedades infecciosas, etc., ya que de ese exceso se alimentan tanto los gérmenes como las células cancerígenas. Los deportistas que requieran mayor masa muscular pueden comer varias claras de huevo cocidas por día (no muchas). La Dieta Macrobiótica si no se practica bien, no aporta suficientes proteínas (vegetales o animales saludables) ya que no remarca comer alguna proteína en almuerzo y cena, como las legumbres y esto hace que muchos veganos y macrobióticos, estén muy adelgazados y con muy poca masa muscular, entre otros signos de déficit proteico o con bajas defensas por falta de anticuerpos que son proteicos y esta es una de las correcciones que le hemos hecho a la Macrobiótica, con todo el respeto y la gratitud que merece por su gran enseñanza.

LINKS IMPORTANTES:

A CONTINUACIÓN BRINDAMOS EL LINK PARA AMPLIAR LA INFORMACIÓN SOBRE LOS 8 MECANISMOS FISIOPATOLÓGICOS POR LOS CUALES LAS CARNES ROJAS, LOS FIAMBRES, LAS ACHURAS, LOS EMBUTIDOS Y EL POLLO COMÚN, PROVOCAN TANTAS

ENFERMEDADES: <https://www.dropbox.com/scl/fi/nehltfpyv0ag240es70g/8-Mecanismos-Fisiopatol-gicos-por-los-cuales-las-Carnes.pptx?dl=0&rlkey=hnz3gl00qore1pu36lsz84m9k>

EL SIGUIENTE LINK ES PARA VER LOS 12 MECANISMOS FISIOPATOLÓGICOS POR LOS CUALES LECHE, QUESOS Y OTROS LÁCTEOS, PROVOCAN (JUNTO A OTRAS CAUSAS)

TANTAS PATOLOGÍAS: <https://www.dropbox.com/scl/fi/msb2h2zzaaxuyc5y6eb1g/L-cteos-Mecanismos-Fisiopatol-gicos.pptx?dl=0&rlkey=kagy3lqt2xryvhraqac7l6r2d>

EL SIGUIENTE LINK ES PARA VER LA DENUNCIA PENAL PRESENTADA ANTE LA JUSTICIA, POR LOS PLAGUICIDAS PROHIBIDOS DETECTADOS EN EL 90% DE LÁCTEOS PARA NIÑOS E INCLUSO EN LECHE MATERNIZADAS O DE FÓRMULA, EN UN TRABAJO CIENTÍFICO DE LA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DE LA UNIV. DE BS.AS., DENUNCIA CAJONEADA POR UN CORRUPTO Y MEDIÁTICO JUEZ LO CUAL PROVOCA TANTAS LEUCEMIAS, EWING,

LINFOMAS, NEUROBLASTOMA, RETINOBLASTOMA Y CÁNCER DE CEREBRO EN NIÑOS:

<https://www.dropbox.com/scl/fi/6srg08dn02tc86zaainum/PLAGUICIDAS-PROHIBIDOS-EN-LACTEOS-PARA-NI-OS.doc?dl=0&rlkey=6rykad8uyjuzzww41jsuxl1vr>

Y EL SIGUIENTE LINK ES PARA AMPLIAR INFORMACIÓN SOBRE EL FACTOR X-O DE LOS LÁCTEOS, CONSIDERADO EL ASESINO SERIAL N°1 DE LA HUMANIDAD POR SER PRINCIPAL CAUSA DEL 30% DE TODAS LAS MUERTES EN EL MUNDO (DEL 60% DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES):

<https://www.dropbox.com/scl/fi/r1c65ayglksqajlsj4fru/Homogeneizada.docx?dl=0&rlkey=a7tbixtd1v49anfxjyskvuj2>

LINK PARA VER IMPERDIBLE DOCUMENTAL SOBRE ESTOS TEMAS: "WHAT THE HEALTH"

<https://www.youtube.com/watch?v=4FV3ielwSrM>

CAPÍTULO 3:

**NOCIONES BÁSICAS SOBRE EL SEDA
(SÍNDROME DE ESTRÉS, DEPRESIÓN Y ADICCIONES) O HIPERINSULINISMO REACTIVO**

TEST AUTODIAGNÓSTICO DEL SEDA

Diagnóstico: Son 120 los síntomas que pueden hacer sospechar este Síndrome, que es sin dudas el trastorno de salud más frecuente de nuestra sociedad. En la Investigación científica de los Dres. Carmelo Nicotra y Jorge Esteves, declarada de interés por el CONICET en 1991 y respaldada en 5.300 curvas de glucemia extendida a 5 hs con 7 extracciones de sangre en una mañana, se verificó que quienes tienen 15 ó más de los siguientes síntomas en los últimos 6 meses, tienen curvas de glucemia patológicas y si no tienen Diabetes, tienen SEDA que es lo opuesto a la Diabetes con sus consecuentes hipoglucemias que se verificó que padece el 80% de la población. Revertir esto y bajar a menos de 5 síntomas del SEDA, con el tratamiento del mismo explicado con detalle en el Volumen 5 del Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización, es clave para facilitar la armonización de Eicosanoides y con esto la posible curación de cientos de enfermedades funcionales y la optimización de todo tipo de actividades humanas.

Califique de 1 a 4 –según frecuencia e intensidad a los síntomas que haya tenido en últimos 6 meses- Día 0 1º casillero y repite el auto análisis en 30, 60 y 90 días luego de iniciado el tratamiento para evaluar la evolución -1 OCASIONAL O POCO INTENSO -2 MEDIANA FRECUENCIA Y/O INTENSIDAD -3 BASTANTE FRECUENTE E INTENSO -4 MUY FRECUENTE/MUY INTENSO, SI NO LO TUVO A ESE SÍNTOMA EN ÚLTIMOS 6 MESES NO ANOTE NADA EN ESE CASILLERO.

Si Ud. tuvo más de 15 de estos síntomas en los últimos 6 meses, es indudable que lo padece (si no es Diabetes lo que tiene) y muy probablemente podría bajar a menos de 5 síntomas en pocos meses, si decide hacer el tratamiento correctamente, 25.000 pacientes atendidos con éxito por Esteves y Nicotra, permiten inferir que así será.

Nombre y apellido del Paciente:..... **Fecha:** / /

Hoy	30 días	60 días	90 días	Sintomas	Hoy	30 días	60 días	90 días	Sintomas
				1. <i>Obesidad o exceso de peso</i>					29. <i>Bruxismo -Dientes o puños apretados-</i>
				2. <i>Depresión</i>					30. <i>Sensación de que todos hablan de usted</i>
				3. <i>Irritabilidad</i>					31. <i>Temblores</i>
				4. <i>Ansiedad</i>					32. <i>Jaquecas o dolores de cabeza</i>
				5. <i>Agresividad</i>					33. <i>Flatulencias</i>
				6. <i>Angustia</i>					34. <i>Divertículos</i>
				7. <i>Insomnio</i>					35. <i>Impotencia o frigidez</i>
				8. <i>Mal descanso o sueño entrecortado</i>					36. <i>Eyacuación precoz</i>
	-			9. <i>Hipersomnia (dormir en exceso)</i>					37. <i>Esterilidad masculina o femenina</i>
				10. <i>Lentitud mental o embotamiento</i>					38. <i>Anorgasmia -imposibilidad de llegar al orgasmo-</i>

				11. Fallas de memoria					39. Disminución libido sexual
				12. Fobias					40. Astenia, decaimiento, fatiga o cansancio
				13. Pesadillas					41. Palidez
				14. Ciclotimia -variación del estado de ánimo-					42. Transpiración excesiva
				15. Fantasías de muerte					43. Prurito o picazón
				16. Fantasías de suicidio					44. Alergias en general
				17. Intentos de suicidio					45. Anginas o catarros frecuentes
				18. Crisis histéricas					46. Asma bronquial
				19. Intolerancia al ruido					47. Palpitaciones
				20. Intolerancia a la luz					48. Opresión en el pecho
				21. Intolerancia al calor					49. Opresión en el cuello
				22. Intolerancia a la humedad					50. Visión cambiante
				23. Intolerancia al frío					51. Dispepsia -distensión abdominal, etc.-
				24. Dificultad de sociabilidad					52. Úlcera digestiva
				25. Pérdida de concentración					53. Gastritis o acidez gástrica
				26. Inseguridad					54. Epigastralgia -Dolor en la zona gástrica-
				27. Comerse las uñas					55. Colon irritable -diarreas x estrés-
				28. Imposibilidad de mantenerse sentado -acatisia-					56. Parestesias -hormigueos, etc.-
				29. Vértigo o mareos.					89. Canas precoces
				30. Equilibrio inestable					90. Hipotiroidismo
				31. Contracturas musculares					91. Convulsiones aisladas
				32. Psoriasis					92. Epilepsia o disrritmia
				33. Alteraciones menstruales					93. Pérdida de conocimiento o desmayos
Hoy	30 día	60 día	90 días	Sintomas	Hoy	30 día	60 día	90 día	Sintomas
				62. Constipación o estreñimiento					94. Ardor en los ojos
				63. Deseo o consumo de dulces- incluso frutas, edulcor. artificiales					95. Ideas sobrevaloradas (tomar todo a la tremenda)
				64. Deseo o consumo de harinas- pan, galletitas, pastas., etc.-					96. Somniloquia -hablar en sueños-
				65. Deseo o consumo de alcohol					97. Sonambulismo
				66. Deseo o consumo de tabaco					98. Aislamiento
	-			67. Deseo o consumo de mate					99. Crisis de Euforia o manía
				68. Deseo o consumo de café o té común					101. Timidez
				69. Deseo o consumo de drogas prohibidas o no (psicofármacos)					102. Otras patologías mentales, neurosis, esquizofrenia
				70. Hiperfagia -mucho apetito-					103. Otras patologías endócrinas (diabetes, hipertiroidismo, etc.)
				71. Polifagia -comer a cada rato-					104. Antecedentes de diabetes en la familia
				72. Anorexia (falta de apetito)					105. Aumento de colesterol o triglicéridos en la sangre
				73. Bulimia o anorexia nerviosa					106. Zumbido en oídos
				74. Somnolencia después de comer					107. Dificultad de aprendizaje

				75. Osteoporosis -artrosis o artritis- dolores óseos					108. Trastornos en la conducta
				76. Abortos espontáneos					109. Hiperactivo (niño o adulto)
				77. Parto prematuro					110. Terrores nocturnos
				78. Hijos de más de 4 kilos					111. Dism. rendimient esolar-laboral con Coeficiente Intelectual. Normal
				79. Hijos de menos de 3 kilos					112. Tendencia al aburrimiento
				80. Hipotensión arterial .presión baja-					113. Celos excesivos
				81. Hipertensión -presión alta-					114. Llanto fácil
				82. Variaciones bruscas de peso					115. Succión del dedo
				83. Dolor en las pantorrillas					116. Enuresis -orinarse en la cama-
				84. Falta de voluntad de levantarse de la cama					117. Encopresis -defecarse en la cama-
				85. Dolores musculares generales					118. Convulsiones febriles
				86. Polidipsia -mucha sed-					119. Ganglios inflamados
				87. Poliuria orinar mucho (cantidad, no frecuencia)					120. Fiebres o febrículas a repetición
				88. Retención de líquidos					TOTAL DE SINTOMAS MARCADOS

Interpretación: Menos de 10 síntomas anotados –cualquiera sea su puntuación- Dudoso, depende si se trata de síntomas típicos o no. Entre 10 y 14 Probable, entre 15 y 24 Grado 1, entre 25 y 34 Grado 2, entre 35 y 44 Grado 3, entre 45 y 59 Grado 4, más de 60 Grado 5. El diagnóstico podría corroborarse con una curva de tolerancia oral a la glucosa extendida a 5 horas, pero como requiere 7 extracciones de sangre en una mañana, el profesional que lo atienda evaluará si es realmente indispensable o no este estudio en su caso.

Cantidad de Síntomas	<input type="checkbox"/>	al día/...../.....
Cantidad de Síntomas	<input type="checkbox"/>	al día/...../.....
Cantidad de Síntomas	<input type="checkbox"/>	al .día ./...../.....
Cantidad de Síntomas	<input type="checkbox"/>	al día..../...../.....

Este tema es muy importante y frecuente, por eso se hizo esta breve referencia en este libro, pero dado que no es el tema central del mismo y que aquí solo se procura ver cómo Aprender a Alimentarnos a Vivir, a Amar y a Morir, sugerimos a quienes tengan más de 15 de estos síntomas en los últimos 6 meses o les preocupen los que tengan y quieran bajarlos a menos de 5, vean en el Volum. 1 del Tratado, el tratamiento completo o tengan una Consulta y hagan el Curso con el Dr. Jorge Esteves o con algunos de los Profesionales de la Salud o Terapeutas Holísticos SHEDAL que se formaron con el mismo, para poder lograr este objetivo bien guiados. Para ampliar lo aquí reseñado, ver este link: <https://www.dropbox.com/scl/fi/zb0ijqh9cv3w4q7iraegf/Presentaci-n-Seda-SHEDAL.ppt?dl=0&rlkey=lrh2ieeoill2g19u1f2ku8jf6> También se puede ampliar esto leyendo las 11 Revistas Holísticamente que pueden bajarse gratis de www.holisticamente.com.ar

CAPÍTULO 4

ALGUNAS RECETAS DE COCINA NATURAL EVOLUTIVA SHEDAL PARA DISFRUTAR DE MANJARES SALUDABLES Y TERAPÉUTICOS

Reproducimos aquí el Capítulo 9 del libro “La Dieta de la Felicidad y la Bioarmonización”

La tendencia más sana con respecto a la Cocina y la Alimentación, habla de la comida como uno de los elementos que nos define. Como bien lo decía Hipócrates: “Haced de los alimentos vuestra primera medicina”. Por ésta razón debemos ser conscientes de lo que comemos y cómo lo preparamos. La comida es nuestro alimento para el cuerpo, nos vuelve fuertes contra las inclemencias del medio ambiente y sus posibles gérmenes, pero al mismo tiempo cuando la enfermedad ya se ha instalado, la comida puede curarnos o al menos, aliviarnos. Los alimentos curativos son muy variados y es bueno tener una lista a mano para poder incluirlos en nuestra cocina de todos los días. La realidad es que hay muchos alimentos que combaten las enfermedades y los trastornos de distinta índole y la cocina curativa pretende utilizarlos, ya sea por separado o combinándolos, para lograr distintos objetivos en la salud: fortalecer las defensas del organismo, reducir el colesterol, ayudar a la digestión, reducir tumores, mejorar el ánimo, armonizarnos energéticamente, etc.

Arroz Yamaní:



Ingredientes: Arroz yamaní 1 taza Agua 2 tazas Sal marina 1 cucharadita

Preparación: ubicar el arroz yamaní en una olla y lavar, removiendo con las manos, hasta que el agua quede clara. Agregar la cantidad de agua y llevar a hervor a fuego fuerte, con olla tapada, luego bajar a mínimo (si el mínimo es fuerte usar difusor) y hervir durante 35–40 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar sin destapar unos minutos.

Verduras al vapor:



Ingredientes: Calabaza 1 taza Zucchini 1 taza Cebolla morada ½ taza Puerro ½ taza

Preparación: pelar la calabaza y cortar en dados de 1 cm, al igual que el zucchini. La cebolla y el verdeo cortarlos en juliana gruesa. Ubicar la olla con 4–5 cm de agua a fuego fuerte y una vez que está en punto de ebullición acomodar la vaporiera y verter los ingredientes. Cocinar 10 minutos y retirar. Las verduras a utilizar quedan a discreción del cocinero/a, no hay regla a seguir, salvo el tiempo de cocción y la poca condimentación, ya que el cocinado al vapor realza mucho los sabores naturales.

Porotos Aduki:



Ingredientes: Aduki 1 taza (en crudo) Alga Kombu Lámina de 5 x 7 cm Sal Marina ½ cucharadita **Preparación:** poner en remojo los porotos, mínimo 6–8 horas, duplicando la cantidad de agua. Una vez cumplido el plazo mínimo, llevar a hervor junto con el alga kombu a fuego fuerte hasta que hierva, de ahí en más destapar la olla y cocinar a fuego bajo 25–35 minutos. A las legumbres, de ser posible, sacarles la piel luego del remojo y no comer más de 1 ó 2 cucharadas soperas por plato, en combinación de 4 partes de cereal por 1 de legumbre (si no, sería mala combinación), por

ejemplo 4 cucharadas de Arroz Yamaní por 1 de Aduki o bien 8 por 2. Comer también el alga Kombu (es anticancerígena y muy nutritiva como todas las algas marinas o verduras de mar).

Trigo Burgol (no en celíacos hasta que reviertan su Celiacuía gracias al SHEDAL: Ver Volumen 3):



Ingredientes: Trigo burgol grueso 1 taza Agua 2 tazas Sal marina 1 cucharadita

Preparación: Lavar el trigo en abundante agua, repetir esta acción hasta que el agua salga cristalina, verter finalmente la cantidad de agua necesaria y llevar a hervor a fuego fuerte. Una vez que llegó a punto de ebullición bajar el fuego a mínimo y cocinar a olla tapada por 15–20 minutos.

El burgol fino se puede dejar en remojo con agua caliente por 20–30 minutos y está listo para utilizar, sin hervirlo. También puede macerarse en limón sin cocción: Tabule.

Panaché de verduras:



Ingredientes Morrón rojo ½ unidad Morrón verde ½ unidad Zucchini 1 unidad
Verdeo 2 unidades Cebolla 1 unidad Berenjena ½ unidad

Preparación: Cortar las verduras en tamaños similares, ya sea en rodajas o en medias lunas, rehogar en sartén previamente aceitado con oliva y cocinar según los tiempos de cocción de las distintas verduras, en este caso sería: 1) los morrones, 2) las cebollas, 3) zucchini y berenjena. A medida que vamos cocinando iremos agregando algún líquido para humedecer el sartén y dar aromas a las verduras, para terminar con una buena cantidad de shoyu (salsa de soja) y si quiere un poquito de vino blanco, dejar que evapore (sobre todo el vino) y servir. A esta preparación le queda muy bien un huevo ligando todos los ingredientes y sabores en el minuto final de cocción.

Mijo pelado:



Ingredientes: Mijo (pelado) 1 taza Agua 2 ¼ taza Sal Marina a gusto.

Preparación: Lavar el mijo y ubicar en una olla, llevar a hervor y cocinar bajo el mismo procedimiento que todos los cereales. Para las croquetas curalotodo utilizar ¼ más de agua en la cocción y una vez apagado el fuego dejar reposando a olla tapada, eso hace que se pase un poquito y facilita la manipulación. Mezclar con aromáticas a elección (hierbas varias, salsa de soja orgánica, ajo, etc.) y agregar una fuente de

grasa saludable (frutos secos oleaginosos como almendras, nueces, etc, aceitunas, semillas, gomasio y pescado con menor frecuencia). Corregir el sabor y formar los bollitos, llevar a horno fuerte y hornear en asadera aceitada hasta que dore.

Milanesitas de tofu (queso de soja orgánico):



Ingredientes: Tofu Soyana u otro orgánico 1 paquete
Harina integral súper fina Cantidad necesaria (200 gr)
(reemplazar en celíacos hasta revertir la Celiaquía, por harinas libres de gluten que no contengan leche) Sal marina a gusto sin abusar Pimienta o Jengibre a gusto sin abusar.

Preparación: Cortar en fetas de ½ cm el tofu, salpimentar y rebozar con la harina. Llevar a un sartén aceitado con poco aceite de oliva y dorar de ambos lados. Para sazonar retirar el tofu y agregar los ingredientes que más le parezca (cebollín, verdeo, puerro, limón, shoyu, jengibre, perejil, etc.), cocinar y sin retirar verter nuevamente el tofu, calentar 1 minuto y apagar...mientras más tiempo queda el tofu sumergido en esta preparación, más aroma toma.

Verduras al wok:

Ingredientes: Morrón rojo y verde 1 unidad de cada uno Berenjena 1 unidad Zucchini 1 Unidad
Repollo blanco ¼ unidad Puerro 1 unidad Cebolla morada 1 unidad
Shoyu (Salsa de Soja Orgánica) a gusto Sal Marina a gusto

Preparación: Cortar todas las verduras en juliana lo más fina posible, cocinar en un wok caliente bien aceitado con oliva, si las verduras no son muchas, verter según los tiempos de cocción, si son muchas, ir de a una ó dos también según estos tiempos. Cuando estemos al final de la cocción agregar salsa de soja, aceite de sésamo, retirar y servir.

Crema de aceitunas:

Ingredientes: Huevo de campo u orgánico en lo posible 1 unidad Aceite de girasol 1ra presión en frío 50 cm3 Aceite de Oliva (ídem) 10 cm3
Jugo de 1 limón Aceitunas (verdes o negras) 50 gramos sal marina y pimienta a gusto.



Preparación: colocar 1 huevo en la licuadora, encenderla e ir colocando el aceite de girasol de a pequeños chorritos, una vez acabado éste, agregar el de oliva, apagar la licuadora, agregar el jugo de 1 limón, las aceitunas, la sal y la pimienta, volver a encender la licuadora y licuar hasta que se forme la pasta. Guardar en heladera máximo por 2 días.

Crema de cebollas:

Ingredientes: Cebolla 1 Aceite de girasol a gusto Agua 200 cc Fécula de Mandioca 1 cucharadita sal marina y salsa de soja a gusto Semillas de sésamo a gusto Perejil fresco a gusto

Preparación: limpiar y pelar la cebolla. cortarla en julianas. rehogarla con una cucharadita de aceite de girasol hasta que esté bien cocida. Pasar por la licuadora junto con el agua. Volver a la olla, agregar fécula, sal y salsa de soja. Poner a fuego fuerte revolviendo hasta que hierva. Servir. Terminar con semillas de sésamo y perejil fresco.

Bocaditos de pescado (no para veganos):



Ingredientes: Filet de merluza 2 cebolla 1 champiñones 100 gr puerro 1 verdeo 1 zanahoria rallada a gusto arroz integral yamaní u otro hervido

Preparación: cocinar todos los ingredientes. Una vez que este todo cocido mezclar y agregar los huevos bien batidos con una cucharada de maicena. Una vez formada la pasta armar pequeñas bolitas y colocar en una fuente ligeramente aceitada en horno a fuego moderado

Sopa de cebada integral (no en celíacos hasta revertir la Celiacía gracias al SHEDAL Ver Vol. 3)

Ingredientes: Cebolla, Puerro y Zanahoria 1 de c/u Ramitas de apio a gusto Verdeo 1

Cebada integral 1 taza Alga wakame a gusto Sal marina a gusto Miso 1 cucharadita por plato

Preparación: En olla a presión rehogar las verduras cortadas pequeñas y parejas. Agregar 3 tazas de agua, la sal, el alga y la cebada integral cocinar entre 40 ó 45 minutos. Tapar y esperar que empiece a hervir, bajar el fuego y cocinar 10 minutos aproximadamente. Agregar 1 cucharadita de miso en cada plato servido.

Rissoto Primavera:

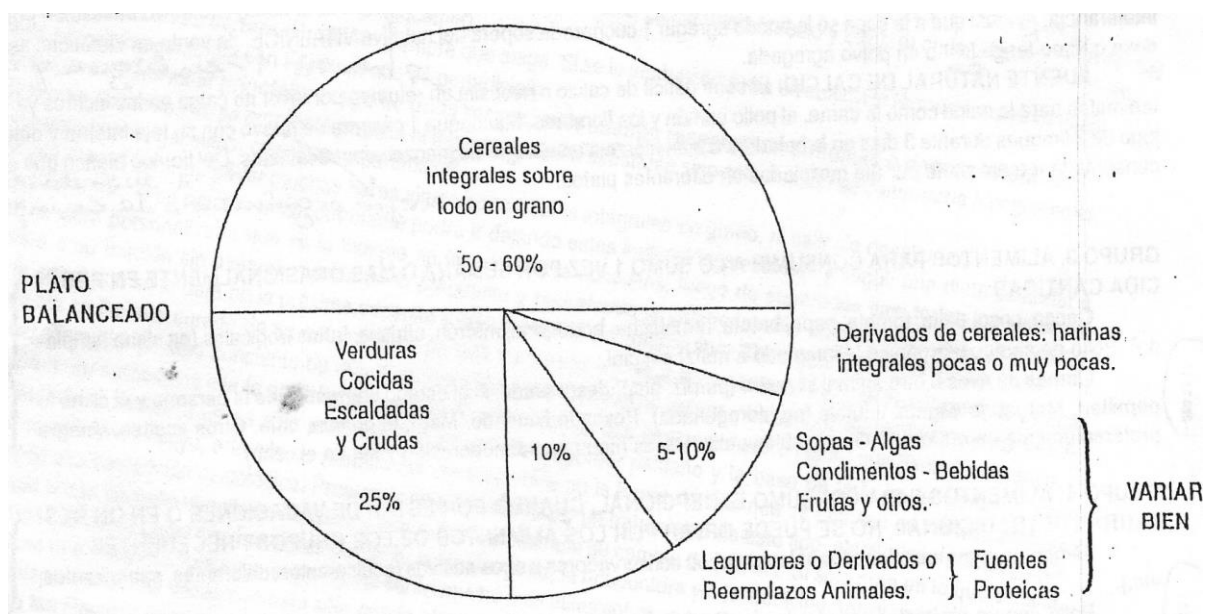


Ingredientes: Arroz integral cocido 2 tazas Zanahoria 1 Chauchas 12 Huevo orgánico o de campo 1 Hongos 3 cucharadas Perejil a gusto

Preparación: hidratar los hongos. Cortar todos los ingredientes bien chiquitos. Colocar en una sartén, cubrir con el agua de los hongos y llevar a fuego bajito por 15 minutos, condimentar a gusto (secretito: usen jugo de limón). Mezclar con el arroz. Decorar con perejil fresco picado.

Plato balanceado SHEDAL:

Preparación: Plato de arroz integral yamaní, rehogado de cebolla, brócoli, zanahoria y calabaza; porotos aduki (4 partes de arroz por 2 ó 3 de verduras + cocidas que crudas y 1 de aduki). Rehogar cebolla, zanahoria, calabaza, brócolis y cuando estén tiernos agregar el arroz hervido y los porotos aduki cocidos. Cocinar un ratito más, agregar salsa de soja y alga nori en escamas al final. Servir y espolvorear con gomasio (ejemplo de grasa saludable infaltable junto con el cereal integral en grano en 5 comidas diarias, que es lo característico del SHEDAL a diferencia de la Macrobiótica). Puede acompañarse con 1 parte de verduras crudas a gusto. Puede reemplazarse el arroz yamaní por cualquier otro cereal integral en grano, las verduras por otras a elección y los porotos aduki en la misma proporción, por otras fuentes proteicas: legumbres, tofu orgánico, milanesa de soja orgánica, huevo, pescado o pollo orgánico (no estos 3 últimos para personas veganas y solo con almuerzos y no a diario). El gomasio puede reemplazarse por otra fuente de grasas saludables (ver Menú del SHEDAL). Lo distintivo del SHEDAL es comer cada 2 ó 3 horas, una comida que contenga algún cereal integral en grano con alguna grasa saludable, lo cual armoniza la producción de Eicosanoides y se normalizan así las funciones de todas las células del organismo y esto es clave para ayudar a curar todas las enfermedades funcionales y optimizar todas las actividades humanas pero **tener en cuenta lo visto en Capítulo 2 sobre Excepciones Iniciales de la Dieta del SHEDAL.**



Recetas para el desayuno, colaciones y comidas principales:

Leche de cereales integrales (por ejemplo de arroz integral):

Ingredientes: Arroz integral 1 taza Agua 10 o 12 tazas

Preparación: Lavar y tostar el arroz a fuego mínimo (sin aceite) hasta que dore. Revolver con cuchara de madera. Agregar el agua y cocinar de ½ hora hasta 2 hs tapado, a fuego lento. Salar con una cucharadita de sal marina, filtrar y endulzar. En heladera dura hasta 3 días.

Ejemplo de desayuno con Granola (en personas con Diabetes evitar esto o en mínima cantidad observando el efecto sobre la glucemia, sobre todo por el azúcar integral y las pasas de uva, en especial en los primeros meses, hasta poder revertir la Diabetes gracias al SHEDAL-Ver Vol.4):

Ingredientes: Avena arrollada tradicional (que es integral, la instantánea es refinada) 1 taza
Germen de trigo ¼ de taza Almendras picadas ¼ de taza Salvado ¼ de taza Coco rallado ¼ de taza
Pasas de uva ¼ de taza Azúcar integral ¼ de taza



Preparación: Mezclar todos los ingredientes salvo el azúcar. Colocar en asadera a fuego moderado revolviendo unos minutos. Retirar del horno y antes de enfriarse mezclar el azúcar integral.

Leche de almendras:



Ingredientes: Almendras sin tostar ni salar 1 taza Agua 6 tazas

Preparación: dejar remojar las almendras toda la noche en medio litro de agua (6 a 8 horas) a temperatura ambiente a menos que haga demasiado calor, entonces en el refrigerador. El agua deberá ser mineral o de filtro. Al otro día, tirar el agua de remojo, enjuagar las almendras, ponerlas en la licuadora con un litro de agua pura, licuar por unos cinco minutos y al terminar colar

con un colador grande o un manto de cielo (puedes comprar un pedazo de tela de 100% algodón con tejido cerrado y lavarla bien antes de usarla para esto). La leche se puede refrigerar por hasta cinco días sin que se eche a perder, ni pierda sus propiedades nutricionales. Esta leche también se puede preparar con semillas de girasol, ajonjolí o sésamo, avellana, calabaza, amaranto, quinoa, alpiste, linaza o trigo. ¡Y no tiren los restos! Se pueden usar para preparar postres o queso vegetal.

Colación dulce o salada:

Preparación: Hervir 1 taza de mijo pelado con 3 tazas de agua durante 25 ó 30'. Enfriar y mezclar con 30 grs.de almendras, 30 grs. de pasas y 2 manzanas rojas ralladas. Comer 3 ó 4 cucharadas cada 1 ó 2 hs. Para una Colación salada pueden prepararse Croquetas de Arroz Yamaní con Aceitunas Negras, con o sin Algas Marinas, por ejemplo (ver preparación de croquetas)

Almuerzo: Tarta de mijo u otro cereal con trozos de pollo de campo o pescado o tofu orgánico:

Preparación: hervir el cereal 1 taza por 3 de agua a olla tapada. Colocar en fuente para horno. Decorar con verduras salteadas y el pollo de campo o pescado marinados en jengibre y salsa de soja o sal marina con especias salteadas en sartén. Esto de origen animal es optativo, puede reemplazarse por tofu o seitán. Acompañar con una porción de vegetales crudos a gusto.

Cena: Brochette de verduras con tofu o seitán (el seitán es carne vegetal derivada del trigo, con alto contenido de gluten por lo cual no hay que usarlo en celíacos hasta revertir la Celiaquía)

Preparación: Cortar en trozos o cuadrados las verduras. Blanquearlas en agua caliente con poca sal marina y especias. Cortar en cuadrados el tofu o seitán y saltearlos en un poco de aceite de oliva o en agua hirviendo con salsa de soja o sal y especias. Colarlos. Armar el brochette intercalando verduras, tofu o seitán y alternar colores de verduras. Saltear vuelta y vuelta en sartén con salsa de soja (optativo). Servir con la porción de cereal y acompañar con crema de aceitunas o gomasio (sésamo tostado y machacado con sal marina o mezclado con miso orgánico: gomamiso).

Gomamiso:

Preparación: Tostar 3 cucharaditas de sésamo: blanco o negro pero integral, molerlo un poquito, agregar 1 cucharadita de miso con agua caliente.

Masas de tartas y empanadas integrales (en celíacos cambiar por harina sin gluten y sin leche hasta revertir la Celiaquía gracias al SHEDAL):



Ingredientes: Para la masa: Harina integral fina 3 tazas
Agua 1 taza Aceite a elección 3 cucharadas Sal marina ½
cucharadita Levadura ½ cucharadita radita ½
cucharadita

Para el relleno: berenjenas 2 tomates 2 pimiento 1
cebollas 2 puerro y un verdeo 1 de c/u huevo orgánico
o de campo (optativo) 1 Aceite de oliva a gusto
Aceitunas a gusto Orégano 1 cucharadita Sal marina y
pimienta a gusto

Preparación: para la masa: mezclar todos los
ingredientes. Reposar media hora.

Para el relleno: rehogar las cebollas, el puerro y el verdeo con un poco de aceite de oliva cuando comiencen a estar ligeramente dorados agregar los tomates cortados en cubitos y el pimiento cortado finito. Luego agregar las berenjenas cortadas en cubitos (consejito dejar las berenjenas previamente en sal y agua aproximadamente unas dos horas antes de utilizar y luego enjuagar). Condimentar con sal, pimienta, orégano. Agregar un huevito picado y a rellenar las empanadas.

Relleno de espinaca con nueces (sirve tanto para tartas como para empanadas):

Ingredientes: Espinacas frescas 1 kilo Nueces 100 gr Nuez moscada una pizca Sal marina a gusto
Salsa de soja orgánica a gusto

Preparación: lavar y cortar las espinacas en trozos grandes, rehogar al wok, sin aceite durante tres minutos, agregar las nueces bien picadas y los condimentos, y ¡listo! Se puede freezesar así o armar

la pasta y freezar la pasta ya armada. Cuidado, condimentar muy suave: este relleno se caracteriza por su suavidad.

Relleno de empanadas de arroz integral (preferentemente yamaní) con aduki:

Ingredientes: Arroz integral yamaní u otro 200 gr Poroto Aduki 50 gr Sal marina a gusto Salsa de soja orgánica a gusto Alga kombu 2 x 2 cm

Preparación: cocinar con la olla destapada los aduki (luego de su remojo) con el alga kombu en abundante agua hasta que esté a punto. Agregar el arroz y dos tazas de agua. Salar. Cocinar 40 minutos. Condimentar con salsa de soja. Se puede freezar.

Bomboncitos de manzana y algarroba (apto celíacos):



Ingredientes: Harina de arroz integral 1 y ½ taza pasta de manzanas 2 tazas Ralladura de cáscara de 1 limón Coco rallado a gusto

Preparación: Primero vamos a preparar la pasta de manzanas. Las lavamos bien, las pelamos, le sacamos las semillas y las cortamos en rodajitas. Colocamos las manzanas en una ollita, la llevamos a fuego bajo y las cocinamos 30 minutos siempre con la olla tapada para que nos queden bien jugosas. Una vez que están cocidas hacer un puré con un tenedor. Volvemos a llevar la olla al fuego y vamos agregando la harina de

arroz, revolviendo sin parar, hasta que hierva. Cuando hierva nos damos cuenta porque la manzana comienza a moverse sola, ahí tapamos y cocinamos 10 minutos, tiene que quedar transparente y brillante. Dividimos la masa en dos partes iguales, a una mitad le agregamos ½ taza de harina de algarroba. Ahora tenemos nuestra masa lista para armar los bombones. Así que armamos muchos bomboncitos y los cubrimos con coco rallado. Para terminar, los ponemos en pirotines de colores y los acomodamos en una linda bandeja.

Croquetas “curalotodo” dulces o saladas (Ver porqué llevan este nombre en donde hablamos de hacer prevalecer permanentemente los Eicosanoides Buenos por sobre los Eicosanoides Malos para con esto armonizar las funciones de todas las células y ayudar a la curación de todo tipo de enfermedades funcionales y a la armonización de todas las enfermedades humanas).

Se trata de comer cada 2 ó 3 hs un cereal integral en grano con un poco de alguna fuente de grasas saludables, por ejemplo, estas croquetas.

Ingredientes: Para 1 docena de croquetas saladas: Arroz yamaní (u otro) integral 2 tazas, calabaza 1 chica, zapallitos 2, puerro, cebolla y verdeo optativo, sal, orégano y gomasio a gusto, 1 huevo y 1 clara, rebozador de arroz integral cantidad necesaria, aceite de oliva o girasol 1ra Presión a gusto.



Preparación: Cocinar las verduras al vapor, mientras tanto, rehogar en una sartén con un poco de aceite de oliva, el puerro, verdeo y cebollas. Cuando esté listo incorporar las verduras cocidas y el arroz condimentar con sal, orégano, gomasio. Agregar aceitunas negras o verdes (puede ser también semillas de girasol) (ambas son grasas saludables). Mezclar bien y colocar el huevo junto con la otra clara (si no se quisiera agregar un huevo para el ligue en veganos, puede utilizarse una cucharada de maicena en un poco de agua o soda). Pasar por procesadora

unos minutitos, si la masa obtenida no está muy firme puede agregar rebozador de arroz. Luego armar las croquetas: puede ser en un molde o con la mano, ayudado por una cuchara.

Opción Croquetas Curalotodo Dulces



Ingredientes: Manzanas rojas o peras amarillas cocidas al horno 2, nueces o almendras 50 grs limón 1, esencia de vainilla natural a gusto, Coco rallado 2 cucharadas

Preparación: Se prepara el arroz de la misma forma que para las saladas pero si se consigue es mejor arroz motti integral sería mejor por ser un arroz levemente dulce. Se ponen en el horno las manzanas o las peras, si se prefiere pueden rehogarse con un poco de aceite de girasol de 1ra presión en frío alto oleico (marca Campo Claro en Argentina es ideal para preparaciones dulces al igual que oliva para preparaciones saladas. Luego cuando las frutas y el arroz estén cocidos agregar el resto de los ingredientes. Puede agregarse huevo o como dijimos anteriormente maicena con soda. Decorar con trocitos de almendras (grasas saludables).

CAPÍTULO 5

LISTADO DE 305 ENFERMEDADES PRODUCIDAS (JUNTO A OTRAS CAUSAS) POR CARNES ROJAS Y LÁCTEOS Y REFERENCIAS PARA AMPLIAR LO QUE PUBLICAMOS SOBRE ÉSTAS Y OTRAS ENFERMEDADES Y ACTIVIDADES HUMANAS (550 EN TOTAL)

Las + de 300 Patologías subrayadas se vinculan a Carnes Rojas y Lácteos.

Las Revistas Holísticamente impresas se encuentran prácticamente agotadas (se publicaron unos 200 mil ejemplares) pero pueden bajarse gratis de www.holisticamente.com.ar

Se encuentran disponibles para su adquisición en forma impresa los siguientes libros escritos por el Dr. Jorge V. Esteves en coautoría con la Prof. Nora Dal Lago y Colaboradores u otros co-autores: Guía para una Nutrición Evolutiva, Volumen 1, 2, 3, 4 y 5 Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización (MNPPG) y La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización 1er libro de Colección "Alcanzando la Salud Plena". El presente libro es el 2do de la antedicha Colección. Al final de este libro presentamos la Síntesis e Índices de c/u y adónde adquirirlos. **IMPORTANTE: Las estadísticas de la efectividad terapéutica del SHEDAL en la mayoría de estas**

550 patologías, síntomas o actividades, pueden verse con el siguiente link:

<https://www.dropbox.com/scl/fi/40eashli4g808sd809s3e/S-ntesis-Patolog-as-Investigadas-A-a-Z-completo-y-corregido.docx?dl=0&rlkey=qhlg9xzuykfpshnly2a34edmj>

Aburrimiento, Tendencia al: Volumen 3 del Tratado MNPPG_Pág.228

Acatisia: Imposibilidad de Mantenerse Sentado: Revista 11 Pág.24 Vol. 3 Tratado Pág.196/201

Acidez Gástrica: Revista 8 Pág.26 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Acné: Revista 9 Pág.33 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

ACV y Secuelas, Prevenc./Ayuda Terapéutica: Revista 11 Pág.15 y Volum. 3 Tratado Pág.335

ADD (Desórdenes de Atención): Revista 8 Pags.44/45 ampliado en Vol. 3 Tratado Pág.246/7

Addison, Enf. de: Revista 10 Pág.41 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Adelgazamiento: Revista 10 Pág.31 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Adenoma y Pólipos de Colon: Revista 8 Pág.31 Revista 10 Pág.29 Volumen 2 y 4 del Tratado

Adenoma de Próstata: Revista 10 Págs.48 y 29 ampliado en Volumen 2 y 5 del Tratado MNPPG

Adicción a Alcohol: Revista 8 Pág. 57 ampliado en Volúmenes 1 y 4 del Tratado y en "La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización"

Adicción a Drogas: Revista 8 Pág. 58 ampliado en Volúmenes 1 y 4 del Tratado y en "La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización"

Adicción a Dulces: Revista 8 Pág. 59 ampliado en Volúmenes 1 y 4 del Tratado MNPPG y en "La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización"

Adicción a Harinas: Ídem Adicción a Dulces

Adicción a la TV o Computadora: Revista 11 Pág.26 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG y en "La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización"

Adicción a las Compras: Revista 11 Pág.27 ampliado en los lugares citados en el punto anterior

Adicción a las Personas: Ídem Adicción a las Compras

Adicción al Café: Revista 8 Pág. 60 ampliado en los mismos lugares citados en Adicción a Dulces

Adicción al Juego: Ídem Adicción a Drogas

Adicción al Tabaco: Ídem Adicción a Alcohol + Revista 2 Pág. 50

Adicción al Té Común: Ídem Adicción al Café

Adicción al Trabajo: Ídem Adicción a la TV o Computadora

Adicción a Yerba Mate: Ídem Adicción al Café

Agresividad: Revista 8 Pág.49 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.58/59

Agudeza Visual, Trastornos: Miopía, Hipermetropía, Astigmatismo, Presbicia: Revista 11 Pág. 33 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Págs.125/126

Aislamiento: Revista 11 Pág.25 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág. 227/228

Alcoholismo: Ver Adicción a Alcohol

Alergias Respiratorias, en Piel y Digestivas: Revista 9 Pág.21 ampliado en Volúmenes 3 y 4

Alopecia (Caída del Cabello): Revista 9 Pág.39 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Alteraciones Menstruales: Revista 10 Pág.55 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG
Alzheimer y Otras Demencias: Revista 11 Pág.19 ampliado en Vol. 3 del Tratado Pág.283/288
Amenorrea: Ídem Alteraciones Menstruales
Amigdalitis: ver Anginas
Amiloidosis: Volumen 4 Tratado MNPPG
Anemias: Revista 10 Pág. 32 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Anginas o Catarros Frecuentes: Volumen 4
Anginas y Amigdalitis: Revista 9 Pág.9 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Angustia: Revista 8 Pág. 51 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.222/223
ANO (Enf. del): Hemorroides, Trombosis Hemorroidal, Fisura y Fístula Anal: Revista 11 Pág.18 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Anorexia Nerviosa: Rev. 8 Pág. 61 ampl. Vol 4 y en “La Dieta de la Felicidad y Bio-Armonización”
Anorgasmia (Imposibilidad de llegar al Orgasmo): Revista 10 Pág. 58 ampliado en Volumen 5
Ansiedad: Revista 8 Pág. 51 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.219/221
Aplasia Medular: Revista 10 Pags.34/35 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Apnea Nocturna: Revista 8 Pág.47 ampliado c/Refer. Indirectas en Vol. 3 del Tratado Pág.183/192
Ardor en los Ojos: Revista 11 Pág.30 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.78/79
Arritmias Cardíacas: Revista 8 Pág.18 ampliado en Volumen 3 del Tratado Pág.176/183 y 363
Arrugas y Envejecimiento de la Piel: Revista 9 Pág.37 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG
Artritis Gotosa (Gota-Ác.Úrico alto): Revista 9 Pág.42 ampliado en Volum 5 Tratado MNPPG
Artritis Psoriásica (x Psoriasis): Revista 9 Pág.43 ampl. en Vol.3 Pág.48/51 y Vol. 4 y 5 Tratado
Artritis Reumatoidea (AR): Revista 9 Pág.23 ampl. en Revista 5 Págs35/39 y Vol. 4 y 5 Tratado
Artritis Séptica (Infecciosa): Revista 9 Pág.44 ampliado en Volúmenes 4 y 5 Tratado MNPPG
Artrosis: Revista 9 Pág. 41 ampliado en Revista 5 Págs.35/39 y Vol.5 del Tratado MNPPG
Ascitis: Volumen 2 Tratado MNPPG
Asma Bronquial: Revista 9 Pág. 8 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Astigmatismo: ver Agudeza Visual, Trastornos de la
Autismo: Volumen 3 Tratado MNPPG Pág. 338 a 342
Barro Biliar: ver Enf. de la Vesícula Biliar
BOCA, LABIOS, LENGUA Y GLÁND. (Enf. de): Estomatitis, Gingivitis, Glositis, Periodontitis, Queilitis, Sialolitiasis, Sialoadenitis, Halitosis o Mal Aliento, Trastornos del Gusto
Enf. Virósicas, Bacterianas y Micóticas de la Boca, Enf. Dermatológicas y Sistémicas que afectan la Boca, Tumores Benignos y Lesiones Premalignas de la Boca, Manifestaciones Orales del SIDA -
Revista 8 Pág.23 y Revista 11 Pág.17 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Bronquiectasias: Revista 9 Pág.13 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Bronquiolitis: Revista 9 Pág. 12 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Bronquitis Aguda y Crónica: Revista 9 Pág. 13 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Bruxismo: Revista 8 Págs. 46/47 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.68/75
Bulimia: Revista 8 Pág. 61 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG y en “La Dieta de la Felicidad y la Bio-Armonización”
Cálculos Biliares o Litiasis Biliar: Revista 8 Págs.34/35 ampl. en Vol. 3 Tratado Págs.112/118
Calores Menopáusicos: Ver Menopausia, Síntomas de la
Canas Precoces: Volumen 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Amígdalas: Revista 10 Pág.23 ampliado en Volúmenes 2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Ano: Revista 10 Pág. 28 ampliado en Volúmenes 2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Boca: Revista 10 Págs.24/25 ampliado en Volúm 2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Cávum: Revista 10 Págs 23/24 ampliado en Vol. 2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Cerebelo y Sistema Nervioso: Tronco Cerebral, etc.: Revista 10 Págs. 17/18 ampliado en Volumen 2 y 3 Tratado MNPPG
Cáncer de Cerebro: Ídem anterior
Cáncer de Colon/Recto: Revista 9 Pág. 52 ampliado en Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Cuello de Útero: Revista 9 Pág.57 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Endometrio: Ídem anterior
Cáncer de Esófago: Revista 9 Pág. 54 ampliado en Vol. 2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Estómago: Ídem anterior

Cáncer de Faringe: Ídem Cáncer de Cávum
Cáncer de Hígado: Revista 10 Pág.21 ampliado en Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Intestino Delgado: Revista 10 Pág. 22/23 ampl. en Vol.2 y 3 del Tratado Pág.360/1
Cáncer de Labio: Revista 10 Pág. 24/25 ampliado en Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Laringe: Revista 9 Pág.59 ampliado en Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Lengua: Revista 10 Pág.22 ampliado en Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Mama: Revista 9 Pág.51 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Oído: Revista 10 Pág.25/26 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Ojo: Revista 10 Pág.25/26 y Revista 11 Pág.39 ampl. en Vol.2 y 3 Pág.136
Cáncer de Ovario: Revista 9 Pág.56 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Páncreas: Revista 9 Pág.55 ampliado en Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Parótida y otras Glánd. Salivales: Revista 10 Pág.24/25 ampl. en Tratado Vol. 2 y 4
Cáncer de Pene: Revista 10 Pág.27 ampliado en Vol. 2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Piel: Melanoma y No Melanoma: Revista 9 Pág.50 Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Próstata: Revista 9 Pág.58 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Pulmón: Revista 9 Pág.53 ampliado en Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Riñón: Revista 10 Pág.19 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Suprarrenal: Revista 10 Pág.20 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Testículo: Revista 9 Pág.58 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Tiroides: Revista 9 Pág. 59 ampliado en Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Uréter: Revista 10 Pág.19 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Úvula: Revista 10 Pág.23/24 ampliado en Vol.2 y 4 Tratado MNPPG
Cáncer de Vagina y Vulva: Revista 10 Pág.27 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Vejiga: Revista 10 Pág.20 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Cáncer de Vías Biliares: Revista 10 Pág.21 ampliado en Vol.2 y 3 (Pág.119/120) del Tratado
Cáncer Oseo Metastásico: Revista 10 Pág.16/17 ampliado en Vol.2 y 5 Tratado MNPPG
Candidiasis Dérmica y de las Uñas (Ónicomicosis): Volumen 4 Tratado MNPPG
Candidiasis Vaginal: ver Flujo Vaginal por Cándidas y Tricomonas
Candidiasis, Micosis, Hongos: Revista 9 Pág.35 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG
Cansancio o Fatiga: Ver Síndrome de Fatiga o Cansancio Crónico
Cataratas: Revista 11 Pág.32 ampliado en Vol.3 Tratado MNPPG Pág.133
Cefalea, Jaqueca, Migrañas: Revista 8 Pág.39 ampliado en Vol.3 Tratado MNPPG Pág.62/68
Celiaquía o Enfermedad Celíaca: Revista 8 Pág.28 ampl. en Vol.3 Tratado Pág.343/350 y Vol. 4
Celulitis: Revista 9 Pág.32 y Revista 11 Pág.16 ampliado Revista 5 último artíc. y Vol.4 Tratado
Chocolismo (Adicción al Chocolate): Ver Adicción a Dulces
Cicatrices Queloides: Revista 9 Pág.31 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG
Ciclotimia (Variación del Estado de Ánimo)
Cirrosis Hepática: Revista 8 Pág. 33 ampliado en Volumen 3 Tratado MNPPG Pág.105/107
Cistitis: Revista 10 Pág.45/46 y Rev. 9 Pág.17 ampliado en Vol.4 y 5 Tratado MNPPG
Colesterol Elevado: ver Dislipidemias
Cólico Renal: Revista 10 Pág. 47 ampliado en Volumen 5 Tratado MNPPG
Colitis: Revista 8 Pág 30/31/32 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág 343/354 y en Volumen 4
Colitis y Rectitis Ulcerosa: Rev.8 Pág.30 a 32 ampl. en Vol.3 Tratado Pág 343/354 y Volumen 4
COLON (Enf. del): Colitis, Colon Irritable, Estreñimiento, Colitis Ulcerosa, Diverticulitis, Pólipos y Adenomas de Colon: Rev.8 Pág.30/31/32 ampliado en Vol.3 Tratado Pág. 343 y Vol. 4
Colon Irritable: ver punto anterior + Pág.52/56 del Volumen 3 del Tratado MNPPG
Concentración, Pérdida de: Revista 8 Pág.44/45 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág.246/247
Conjuntivitis y otros Cuadros Infecciosos/Alérgicos del Ojo: Rev.11 Pág31 ampl.Vol.3 Pág123
Constipación o Estreñimiento: Revista 8 Pág.31/32 ampliado en Volum. 3 Tratado Pág.51/60
Convulsiones Aisladas o Febriles: Revista 8 Pág.42 ampliado en Vol. 3 Tratado Pág.263/272
Corioncarinoma: Revista 10 Pág. 28 ampliado en Volumen 2 y 5 Tratado MNPPG
Córnea: Opacidad, Úlceras y Traspl. de Córnea: Rev. 11 Pág.37 ampl. Vol.3 Tratado Pág130/1
Crisis de Risas Inmotivadas o Incontrolables: Rev. 11 Pág. 24 ampl. en Vol.3 Tratado Pág.210
Crohn, Enfermedad de: Revista 8 Pág.28/29 ampl. en Volumen 3 Tratado Pág.350/4 y Volumen 4
Cushing, Enf. de: Revista 10 Pág.41 ampliado en Volumen 4 y 5 del Tratado MNPPG
Dacriocistitis y Dacrioadenitis (Inflam. Glánd. y Saco Lacrim): Rev11 Pág 36 y Vol.3 Pág130/1

Delirios: Revista 8 Pág. 53 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.196 a 198/204/205
Demencias: Revista 11 Pág.19 ampliado en Volum 3 Tratado Pág.201 a 204/214/217/283 a 288
Deportología 1: Mejoría en el Rendimiento Deportivo con ajustes según el tipo de Deporte
Deportología 2: Mejoría en la Conducta Deportiva (Menos Expulsiones y Suspensiones)
Deportología 3: Reducción del Riesgo de Lesiones Deportivas y Aceleración Rehabilitación
Deportología 1, 2 y 3: Revista 11 Págs. 43/44/45 ampliado en Volumen 5 Tratado MNPPG
Depresión Crónica: Revista 8 Pág. 55 ampliado en Vol.3 Tratado MNPPG Pág.196 a 218 y en el libro "La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización"
Dermatomiositis: Revista 9 Pág. 25 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Derrame Pericárdico/Pericarditis: Revista 11 Pág.16 ampl. en Vol 3 de Tratado Pág.307 a 311
Desgarros Musculares: Revista 9 Pág. 47 ampliado en Vol.4 y 5 Tratado y ver Deportología 3
Desmayos/Pérd.Conocimiento: Revista 8 Pág. 42 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág.254/9
Desnutrición: Revista 10 Pág. 31 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Desprendimiento de Retina: Revista 11 Pág. 38 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág.129/130
Diabetes Insípida: Revista 10 Pág. 40 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Diabetes Mellitus Tipo I y II: Rev. 10 Pág.36/37 ampliado en Rev. 3 Pág.6/8/9 y en Vol.4 Tratado
Dificultad de Aprendizaje: Revista 8 Pág. 44/45 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág.249/250
Dificultades de Sociabilidad: Revista 11 Pág.22/23 ampl. en Vol 3 Tratado MNPPG Pág.89/90
Disfagia (Dificultad p/Tragar): Revista 8 Pág. 24/25 ampliado en Vol. 4 Tratado MNPPG
Dishidrosis: Revista 9 Pág. 30 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Dislipidemias: Aum. Colesterol/Triglicéridos: Rev. 8 Pág.17 Rev.2 Pág.24/27 Vol.3 Pág.150/165
Disminuc. Rendim. Laboral/Escolar/Intelectual: Rev.8 Pág.44/5 Rev.11 Pág.46 y Vol.3 Pág.250
Dispepsia y Flatulencia: Revista 8 Pág.27 ampliado en Vol. 3 Pág.91/95 y en Vol. 4 Tratado
Disquinesia Biliar, Vesícula Perezosa: Rev. 8 Pág.35/36 ampl. en Vol. 3 Pág.112/8 Ref. indirecta
Diverticulitis y Diverticulosis: Revista 8 Pág. 30/31/32 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG
Dolor Abdominal, Apendicitis y Abdomen Agudo: Volumen 3 Pág. 355 a 357
Dolor Crónico y Agudo (incl. x Cáncer): Rev.9 Pág.49 ampl. en Vol.2,3(Pág.272/6), 4 y 5 Tratado
Dolor de Cabeza: ver Cefalea, Jaqueca; Migraña
Dolor Esofágico: Revista 8 Pág. 24/25 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG
Drogadicción: ver Adicción a Drogas
Duodenitis: Revista 8 Pág. 26 y 27 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Eczemas (incluso Dishidrosis): Revista 9 Pág. 30 ampliado en Volumen 4 del Tratado
Edemas en General: Revista 11 Pág. 16/17 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG
ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica): Revista 8 Pág. 41 ampliado en Vol. 3 Tratado Pág.294/6
Embarazo y Parto: Ver Obstetricia
Embolias, Prevención de: Ver Tromboflebitis
Embotamiento Mental: Revista 8 Pág. 44/45 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág.247 a 249
Encefalitis y Meningitis: Volumen 3 Tratado MNPPG Págs. 325 a 328
Encopresis (Defecarse encima): Rev. 8 Pág.46/47 Rev. 11 Pág.20/21 ampl. en Vol.3 Pág.259/263
Endocarditis: Revista 11 Pág.15/16 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.314/318
Endometriosis: Revista 10 Pág. 56 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG
ENFERMEDADES AUTOINMUNES, Generalidades: Volumen 4 Tratado MNPPG
Enf. de La Peyronié (Pene Curvo): Revista 10 Pág. 52/53 ampliado en Vol 5 del Tratado
ENF. DE LA VESÍCULA BILIAR: Cálculos Biliares, Barro y Pólipos Biliares, Disquinesia Biliar: Revista 8 Pág. 35/36 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.112 a 120
ENF. DEL HÍGADO: Hepatitis Aguda y Crónica, Cirrosis, Esteatosis o Hígado Graso: Revist 8 Pág. 33/34 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.97 a 112
ENF. DEL INTESTINO DELGADO: Enteritis, Síndrome Diarreico y Mala Absorción, Celiacía, Crohn, Fiebre Intestinal, Diarrea Estival, Enf. Infecciosas, Vasculares y Tumorales del Intest. Delg., Pólipos y Otras Enf. del Intestino Delgado: Volumen 3 Tratado Págs. 343 a 362
ENF. DEL PÁNCREAS NO ENDÓCRINAS: Pancreatitis Aguda y Crónica, Insuficiencia Pancreática Exócrina, Enf. Fibroquística y Tumores: Rev. 8 Pág. 37/38 ampliado en Vol. 2 y 4
Enf. Micóticas (Hongos) Incl. Candidiasis: Rev.9 Pág.18 y 35 Rev.10 Pág.57 ampl. en Vol.4 y 5
Enfermedad Bipolar: Revista 8 Pág. 54 ampliado en Volumen 3 del Tratado Pág.196 a 218
Enfermedad Fibroquística: Ver Enf. del Páncreas No Endócrinas

Enfermedades Bacterianas en General: Revista 9 Pág. 17 ampliado en Vol.4 Tratado MNPPG

Enferm. por Parásitos (Protozoos y Helmintos): Revista 9 Pág. 19 ampl. en Volumen 4 Tratado

Enfisema Pulmonar: Revista 9 Pág. 13 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Enteritis: Revista 8 Pág.28 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.343 a 354

Enuresis (orinarse en la cama): Revista 11 Pág.20/21 ampl. en Vol 3 del Tratado Pág.259/263

Envejecimiento de la Piel: Ver Arrugas

Epilepsias: Revista 8 Pág. 42 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.263 a 272

EPOC (Bronquitis Crónica y Enfisema): Ver Enfisema Pulmonar

Equilibrio Inestable: Revista 8 Pág.40 y Rev. 11 Pág.42 ampliado en Vol 5

Esclerodermia: Revista 9 Pág. 26 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Esclerosis Múltiple: Revista 8 Pág.41 ampliado en Volumen 3 del Tratado Pág.288 a 294 y Vol. 4

Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA): Revista 8 Pág. 41 y Volumen 3 y 4 Tratado MNPPG

Esguince: Revista 9 Pág. 47 ampliado en Volumen 4 y 5 del Tratado MNPPG

Esofagitis: Ver Esófago, Enf. del (punto siguiente)

ESÓFAGO (Enf. del): Disfagia, Dolor Esofágico, Hernia Hialal, Regurgitación, Várices Esofágicas, Esofagitis, Trastornos Motores Primarios (Acalasia, etc.) y Secundarios, Reflujo Gastro-Esofágico (RGE) y sus consecuencias (Estenosis Esofágica, Esófago de Barret, Úlcera Péptica Esofágica, Hemorragia Esofágica, Esofagitis Infecciosa y Cáustica, Divertículos Esofágicos, Membranas y Anillos Esofágicos, Disfagia Lusoria, Desgarros Unión GE (Mallory Weiss), Rotura Espontánea de Esófago y Cáncer de Esófago: Rev.8 Pág.24/25 y Rev.11 Pág.17 ampl. en Volumen 4

Esquizofrenia y Delirios: Revista 8 Pág. 53 ampliado en Volumen 3 del Tratado Pág.196 a 218

Esteatosis o Hígado Graso: Ver Enf. del Hígado

Esterilidad Femenina: Revista 10 Pág. 59 ampliado en Volumen 5 Tratado MNPPG

Esterilidad/Infertilidad Masculina: Revista 10 Pág. 50 ampliado en Volum. 5 Tratado MNPPG

ESTÓMAGO Y DUODENO (Enf. del): Gastritis, Úlcera GD, Acidez Gástrica, Duodenitis, Dispepsia y Flatulencia, Síndr. de Zollinger Ellison (SZE), Tumores Benignos y Malignos del Estómago y del Duodeno, Estómago en Cascada, Vólvulo Gástrico, Dilatación Aguda del Estómago, Prolapso Transpilórico de Mucosa Gástrica, Divertículos Gástricos, Bezoares: Revista 8 Pág. 26/27 ampliado en Vol. 3 Tratado MNPPG Pág.91/95 y más extensamente en Volumen 4

Estomatitis (Inflamación de la Boca): Revista 8 Pág.23 Apéndice Revista 8 en www.holisticamente.com.ar ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG

Estrabismo: Revista 11 Pág. 29 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.125/127

Estreñimiento o Constipación (ver Constipación)

Estrés Crónico o Distrés: Revista 8 Pág.48 Revista 6 Pág.16/17 Vol. 1, 2 y 3 del Tratado MNPPG Pág. 234/236 de este último y libro "La Dieta de la Felicidad y la Bio-Armonización"

Estrías: Revista 9 Pág. 31 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Eyaculación Precoz: Revista 10 Pág. 49 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG

Fallas Memoria y Pérdida Concentración: Revista 8 Pág.44/45 ampliado en Vol.3 Pág.243/247

Falta Voluntad Levantarse Cama: Rev.8 Pág.46/47 ampl. en Vol.3 Pág.86/87 y La Dieta Felicidad

Fantasías de Muerte: Revista 8 Pág.55 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.206/207

Fantasías de Suicidio: Revista 11 Pág.24/25 ampliado en Volumen 3 del Tratado Pág.206/207

Fatiga o Cansancio: Ver Síndrome de Fatiga o Cansancio Crónico y ver SEDA.

Fibroadenoma Mamario: Revista 10 Pág.53/54 Vol.2 Tratado MNPPG y Vol.5

Fibroma/Mioma Uterino: Revista 10 Pág.55/56 Vol.2 Tratado MNPPG y Vol.5

Fibromialgia (Reumatismo Muscular): Revista 9 Pág. 24 ampliado en Vol.4 Tratado MNPPG

Fibrosis Pulmonar: Revista 9 Pág.15 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Fiebres o Febrículas Repetición: Volumen 3 y 4 tratado MNPPG

Fimosis: Revista 10 Pág. 52/53 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG

Fístula Anal: Revista 11 Pág.18 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Fisura Anal: iguales referencias que punto anterior (Fístula Anal)

Flatulencia (Gases): Revista 8 Pág. 27 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.91/95

Flebitis: Revista 8 Pág. 21 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Flujo Vaginal por Cándidas y Tricomonas: Revista 10 Pág. 57 ampliado en Volumen 4 y 5 del Tratado MNPPG próximos a editarse y en libro "Guía para una Nutrición Evolutiva" Pág.219

Fobias: Revista 8 Pág.52 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.223 a 225

Fotofobia (Rechazo por la Luz): Revista 11 Pág.30 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág.77/78
Fracturas y Fisuras Óseas: Revista 9 Pág.46 ampliado en Volumen 5 Tratado MNPPG
Frigidez y Disminuc. Deseo Sexual Femenino: Revista 10 Pág.58/59 ampliado en Vol.5 Tratado
Galactorrea: Revista 10 Pág. 54 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG
Ganglios Inflamados: Volumen 4 Tratado MNPPG
Gastritis Aguda y Crónica: Revista 8 Pág.26/27 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG
Gastritis Autoinmune: Revista 9 Pág.28 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Gingivitis (Inflamación de Encías): ver mismas referencias que para Estomatitis
Glaucoma: Revista 11 Pág.34 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.133 a 135
Glomérulonefritis y Pielonefritis: Revista 10 Pág.45/46 ampliado en Volumen 4 y 5 Tratado
Glositis (Inflamación de la Lengua): ver mismas referencias que para Estomatitis
Gota (x Aumento de Ácido Úrico): Revista 9 Pág.42 Rev. 10 Pág.47 ampliado en Vol.5 Tratado
Gripe: Revista 4 Pág.1/2 Revista 9 Pág.12 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Halitosis o Mal Aliento: Revista 8 Pág.23 Revista 11 Pág.17 ampliado en Vol.4 Tratado
Hashimoto (ver Tiroiditis de Hashimoto)
Hematuria: Revista 10 Pág.43/44 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG
Hemiplejía y Otras Parálisis (incluso Facial): Revista 11 Pág.19/20 ampl. en Vol.3 Pág. 328/338
Hemorragias: ver mismas Referencias que para Anemias
Hemorroides: Revista 11 Pág.18 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Hepatitis Aguda: Revista 8 Pág.33/34 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.97 a 101
Hepatitis Autoinmune: Revista 9 Pág.27 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág.101 a 105 y Vol. 4
Hepatitis Crónica: Revista 8 Pág.33/34 ampliado en Volumen 3 del Tratado Pág.101 a 105
Hernia de Disco: Revista 9 Pág.48 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG
Hernia Hiatal o Diafragmática: Revista 8 Pág.24/25 ampliado en Volumen 4 del Tratado
Herpes Simple: Revista 9 Pág. 34 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG
Herpes Zoster (Culebrilla): ver mismas referencias que para Herpes Simple (punto anterior)
Hidrocele: Revista 10 Pág.51 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG
Hígado Graso: ver Esteatosis Hepática
Hiperinsulinismo: ver SEDA
Hipermotropía: ver Agudeza Visual, Trastornos de la
Hiperparatiroidismo: Volumen 4 del Tratado MNPPG
Hipersomnia (Dormir en exceso): Revista 11 Pág.20/21 ampliado en Volumen 3 Pág.192/5
Hipertensión Arterial: Revista 8 Pág.15 ampliado en Volumen 3 del Tratado Pág.165 a 172
Hipertiroidismo y Nódulos Tiroideos Calientes: Revista 10 Pág.39 ampliado en Vol4 Tratado
Hipertrofia Prostática Benigna: Revista 10 Pág. 48 ampliado en Vol.2 y Vol.5 del Tratado
Hipoacusia/Sordera: Revista 11 Pág.40 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG
Hipoglucemias: ver SEDA
Hipoparatiroidismo: Volumen 4 Tratado MNPPG
Hipotensión Arterial: Revista 8 Pág.16 ampliado en Volumen 3 del Tratado Pág.172 a 176
Hipotiroidismo y Nódulos Tiroideos Fríos: Revista 3 Pág.4/5/6 Rev.10 Pág.38 ampl. en Vol.4
Histeria, Neurosis, Crisis de: Revista 8 Pág.50 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág.225/226
Hodgkin, Linfoma de o Enf. de: Revista 9 Pág.61 ampliado en Vol.2 y en Vol.4 Tratado
Hongos: Micosis Dérmica y de la Uñas: Revista 9 Pág.35 ampl. en Vol.4 (ver Enf. Micóticas)
Ideas Sobrevaloradas (Tomar todo a la Tremenda): Revista 11 Pág.23 ampl.en Vol3 Pág.51/60
Impotencia Sexual: Revista 10 Pág.49 ampl. en Vol.5 del Tratado MNPPG (ver Rev.11 Pág.48)
Infección Urinaria Alta y Baja: Revista 10 Pág.45/46 ampliado en Vol. 4 y 5 del Tratado
Inseguridad: Revista 8 Pág.56 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.227
Insufic. Pancreática Exócrina (IPE): Revista 8 Pág.37/38 ampliado en Vol.4
Insuficiencia Cardíaca: Revista 8 Pág.20 ampliado en Volumen 3 Pág.322 a 325
Insuficiencia Renal Crónica y Aguda: Revista 10 Pág.42/43 ampliado en Vol.5
Intentos de Suicidio: Revista 11 Pág.24 y 25 ampliado en Volumen 3 Pág.207/208 y La Dieta de la Felicidad y la Bio-Armonización
Irritabilidad y Trastornos de Conducta: Revista 11 Pág.22 ampl. en Vol.3 Pág.57/58 87/88
Jaqueca (ver Dolor de Cabeza)
Lactancia, Trastornos de la: Revista 10 Pág.60/61 ampliado en Vol.5 del Tratado
Laringitis: Revista 9 Pág.14 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Lentitud Mental: igual referencia que para Embotamiento Mental

Leucemias: Revista 9 Pág.60 ampliado en Volumen 2 y Volumen 4 Tratado

Leucopenia: Revista 10 Pág.34/35 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Linfedema (Edema Linfático): Revista 11 Pág.16/17 ampliado en Volumen 4 del Tratado

Linfomas (Hodgkin y No Hodgkin): Revista 9 Pág.61 ampl. en Vol.2 y Vol.4 del Tratado

Litiasis Lacrimal: Revista 11 Pág.36/37 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.130

Litiasis y Arenilla Renal: Revista 10 Pág.47 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG

Llanto Fácil: Revista 11 Pág.22/23 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.231

Lupus Eritematoso Sistémico (LES): Revista 9 Pág.22 ampliado en Vol.4 del Tratado MNPPG

Maculopatías: Revista 11 Pág.36/37 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.131/133

Mal Aliento (ver Halitosis)

Maldescanso: Revista 8 Pág.46/47 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.183 a 192

Manchas de la Piel: Revista 9 Pág.38 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Mareos: Revista 8 Pág.40 Revista 11 Pág.42 ampliado en Vol 3 del Tratado MNPPG Pág.254/259

Mastitis (inflamac.de mamas): Revista 10 Pág.54/55 ampliado en Vol.5 del Tratado

Mejoría en Rendimiento Laboral, Escolar e Intelectual: Revista 11 Pág.46 ampl. en Vol.3 Pág.250/254 y Volumen 5

Mejoría en Actividad Sexual Femenina y Masculina: Revista 11 Pág.48 ampl. en Vol.5

Mejoría en la Creatividad y Actividades Artísticas: Revista 11 Pág.49 ampliado en Vol.5

Mejoría en Trastornos de Conducta en Niños, Adolescentes y Adultos: Rev11 Pág47 y Vol3 Pág.87/88 y Volumen 5

Melanoma: Ver Cáncer de Piel

Memoria, Fallas de la: ver Fallas de la Memoria y Pérdida de Concentración

Menopausia, Síntomas de la: Volumen 5 Tratado MNPPG. Ver en Revista 5 Pág.1 y Revista 10

Pág.55 y 58 y en Volumen 1 y 2 Tratado y Guía p/una Nutric. Evol. (yinización, riesgos de los reemplazos estrogénicos y acción de los fitoestrógenos como agonistas parciales de recept.estrog)

Metrorragia: Revista 10 pág.55/56 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG

Miastenia Gravis: Revista 11 Pág.28 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Mielodisplasias: Revista 10 Pág.15/16 ampliado en Volumen 2 del Tratado Pág.161 a 164

Mieloma Múltiple: igual referencia que para Mielodisplasias (punto anterior)

Migraña (ver Dolor de Cabeza)

Miocardiopatías: Revista 8 Pág.20 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.311 a 318

Mioma Uterino: ver Fibroma/Mioma Uterino

Miopía: ver Agudeza Visual, Trastornos de la

Mola Hidatiforme: Revista 10 Pág.28 ampliado en Volumen 2 del Tratado MNPPG y en Vol.5

Neonatales, Trastornos: Revista 10 Pág. 60/61 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG

Neumonía: Revista 9 Pág.16 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Neuralgia del Trigémino, Parálisis Facial, Parálisis cerebral y otras, Atrofia Cerebelosa y

Polineuritis y Guillain Barré: Volumen 3 Tratado MNPPG Pág. 328 a 335

Neuritis Óptica: Revista 11 Pág. 38 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pag.135

Neurofibromatosis (Von Recklinhausen): Revista 11 Pág.28 ampliado en Vol. 4 Tratado

Nódulos Mamarios: Revista 10 Pág.53/54 ampliado en Vol.2 y Vol.5 Tratado MNPPG

Nódulos Tiroideos Calientes: Ver Hipertiroidismo y Nódulos Tiroideos Calientes

Nódulos Tiroideos Fríos: Ver Hipotiroidismo y Nódulos Tiroideos Fríos

Obesidad: Revista 3 pág.2/4 y Revista 10 Pág.30 ampliado en Vol.4 del Tratado MNPPG

Obstetricia: Trastornos del Embarazo y Parto: Revista 10 Pág60/1 ampliado en Vol 5 Tratado

Oligofrenia: Volumen 3 Tratado Pág. 342

Onicomicosis (hongos en las uñas): Ver Hongos

Opresión en el Pecho y en el Cuello (cara anterior): Volumen 3 Tratado MNPPG Pág. 176/183

Orquiepididimitis: Revista 10 Pág.51/52 ampliado en Vol.5 del Tratado MNPPG

Osteoporosis y Osteopenia: Revista 4 Pág.23/27 y Revista 9 Pág.40 ampliado en Vol.5 Tratado

Osteosarcoma: Revista 10 Pág.16/17 ampliado en Vol.2 del Tratado MNPPG y en Vol.5

Otitis Aguda Externa y Media y Otitis Crónica: Revista 11 Pág.41 ampliado en Vol.5 Tratado

Palpitaciones: Revista 8 Pág.18 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.176 a 183

Pancreatitis Aguda y Crónica: Revista 8 Pág.37/38 ampliado en Volum 4 del Tratado MNPPG

Pánico: Revista 8 Pág.52 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.60/61

Parálisis Facial y otras Parálisis: Revista 11 Pág.19/20 ampl. en Vol 3 del Tratado Pág.328/338

Parkinson y Parkinsonismos: Revista 8 Pág. 43 ampl. en Vol.3 Tratado MNPPG Pág.276 a 283

Patologías de Suprarrenales: Ver Adisson, Enf. de y Cushing, Enf. de...

Pénfigo: Revista 9 Pág.26 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Pérdida de Conocimiento o Desmayos: ver Desmayos

Pericarditis y Derrame Pericárdico: Ver Derrame Pericárdico

Periodontitis (Piorrea): ver Boca, Labios, Lengua y Glándulas Salivales, Enf. de...

Pesadillas: Revista 8 Pág.46/47 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.183 a 192

Peyronié (Pene Curvo): ver Enf de La Peyronié

Pielonefritis: ver Glomérulonefritis y Pielonefritis

Pleura, Derrame Pleural y Mesotelioma: Volumen 2 Tratado MNPPG

Poliartralgias Migratrices (Dolores Articulares Móviles):Revista 9 Pág45 ampl en Vol5 Tratado

Policitemia: Revista 10 Pág. 33/34 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Pólipos Biliares: Revista 8 Pág.35/36 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.118

Pólipos Laríngeos: Revista 9 Pág.14 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Pólipos Nasales y Sinusitis Crónica: Revista9 Pág.10 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG

Pólipos y Adenomas de Colon: ver Adenoma y Pólipos de Colon

Poliquistosis Renal: Revista 10 Pág.44/45 ampliado en Volumen 5 Tratado MNPPG

Presbicia: ver Agudeza Visual, Trastornos de la...

Prostatismo: Revista 10 Pág.48 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG

Proteinuria: Revista 10 Pág.43/44 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG

Prurito o Picazón: Volumen 3 Tratado MNPPG Pág. 46 a 48

Psoriasis: Revista 9 Pág.30 ampl. en Volumen 3 Tratado ver Solapa y Pág.48/51 y 365/6 y Vol. 4

Pterigion: Revista 11 Pág. 32 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.133

Púrpura: Revista 10 Pág. 33/34 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Queilitis (Inflamación de Labios): Ver Boca, Labios, Lengua y Gl.Salivales, Enf. de...

Queratosis: Revista 9 Pág.36 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Quieste Renal Simple: Revista 10 Pág.44/45 ampliado en Volumen 5 Tratado MNPPG

Quiestes Ováricos: Revista 10 Pág.56 ampliado en Volumen 2 y en Vol.5 Tratado MNPPG

Quiestes, Nódulos y Tumores Benignos de todo tipo en mujeres y en hombres: Revista 10 Pág. 29 ampliado en Volumen 2 del Tratado MNPPG y en Volúmenes 3 a 5 según localización

Regurgitación: Ver Esófago, Enf. del...

Resfrío Común: Revista 9 Pág.11 Revista 4 1er artículo ampliado en Vol.4 de Tratado

Resistencia Insulínica: Ver SEDA

Retinitis y Retinosis Pigmentaria: Revista 11 Pág 34 ampl en Vol 3 Tratado Pág.127/129 y Vol. 4

Retinopatía Hipertensiva: Rev. 11 Pág.35 ampl. en Vol.3 Tratado Pág128/129 Ver Hipert.Arterial

Retinopatías Diabética: Revista 11 Pág.35 ampl. en Vol.3 Tratado Pág.128/129 Ver Diabetes

Rinitis Alérgica: ver las mismas referencias que para Resfrío Común

Sarcoma de Ewing: Revista 10 Pág.16/17 ampl en Vol.2 del Tratado MNPPG y en Vol.5

Sarcoma de Partes Blandas: Revista 10 Pág16/17 ampl en Vol2 Tratado MNPPG y Vol.5

Secreción Inadecuada de Hormona Antidiurética (HAD): Rev. 10 Pág 40 ampl.en Vol.4 Tratado

SEDA, Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones o Hiperinsulinismo Reactivo: Revista 10 Pág. 35/36 ampliado en Volumen 1 Tratado MNPPG Pág 101 a 181; Guía p/una Nutrición Evolutiva Pág 245 a 256; en libro La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización y múltiples referencias más.

Sensación de que todos hablan de Ud.: Revista 11 Pág.23 ampl.en Vol3 del Tratado Pág. 211

Sialoadenitis (Inflamación de Glándulas Salivales): Ver Boca, Labios, Lengua y Gl.Saliv., Enf.

Sialolitiasis (Cálculos de Glándulas Salivales): Ver Boca, Labios, Lengua y Gl.Saliv., Enf. de..

SIDA, Del Miedo y el Desamor que Enferman, al Amor por la Vida que Sana: Volum. 4 Tratado

Síndrome de Sjögren (Ojos y Boca Secos): Revista 9 Pág.29 ampliado en Volumen 4 ver también Testimonio de Patricia Figueroa en Revista 3 Pág. 37 y en Vol.4

Síncope: Ver Hipotensión Arterial

Síndrome de Fatiga o Cansancio Crónico: Volumen 4 y "La Dieta de la Felicidad" **Ver SEDA**

Síndrome de Mala Absorción: Revista 8 Pág.28/29 ampliado en Vol 3 del Tratado Pág.343/354

Síndrome Maníaco-Depresivo: Ver Enfermedad Bipolar

Síndrome Metabólico o Plurimetabólico: Ver SEDA

Síndrome Nefrítico: Revista 10 Pág.43/44 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG

Síndrome Nefrótico: Ver las mismas referencias que para Síndrome Nefrítico (punto anterior)

Síndrome Varicoso: Ver Várices

Síndrome X: Ver SEDA

Sinusitis Aguda y Crónica, Pólipos Nasales: Revista 9 Pág.9 y 10 ampliado en Vol.4 del Tratado **Sjögren:** ver **Síndrome de Sjögren**

Somniloquia (Hablar en sueños): Revista 11 Pág.20/21 ampliado en Vol.3 Tratado Pág. 183/195

Somnolencia Postprandial (Sueño después de comer): Igual referencia que **Somniloquia**

Sonambulismo (Caminar Dormido): Misma referencia que para **Somniloquia** y punto anterior

Succión de Dedo: Volumen 3 Tratado MNPPG Pág. 90/1

Sueño Entrecortado: Ver **Maldescanso**

Suicidio: Fantasías e Intentos de Suicidio: Revista 11 Pág.24/25 ampliado en Vol.3 Tratado Pág.196 a 218 y en libro La Dieta de la Felicidad y la Bio-Armonización

Tabaquismo: Ver **Adicción al Tabaco**

Telangiectasias (Arañitas): Revista 8 Pág.22 Revista 5 Pág.55/58 ampliado en Vol.4 Tratado

Temblores: Revista 8 Pág.43 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.276 a 283

Terrores Nocturnos: Revista 11 Pág.20/21 ampliado en Vol. 3 Tratado MNPPG Pág.183 a 192

Timidez: Revista 8 Pág.56 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Pág.228/229

Tiroiditis de Hashimoto: Revista 9 Pág.28 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

TOC (Trastorno Obsesivo-Compulsivo): Revista 8 Pág.50 ampliado en Volum. 3 Pág.233/234

Traqueo-Bronquitis: Revista 4 Pág.1/2 Revista 9 Pág.12 ampliado en Vol.4 Tratado MNPPG

Trastornos de Conducta: Revista 11 Pág.22, 45 y 47 ampl. en Vol.3 Tratado Pág.87/88 y Vol.5

Trastornos del Equilibrio por Afectación Oído Interno: Rev- 11 Pág.42 ampl. en Vol.5 Tratado

Trastornos del Gusto: ver **Boca, Labios, Lengua y Glándulas Salivales, Enf. de**

Tricomoniasis Vaginal: ver **Flujo Vaginal por Cándidas y Tricomonas**

Triglicéridos Elevados: ver **Dislipidemias**

Trombocitopenia: Revista 10 Pág.33/34 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG

Trombocitosis: Ver las mismas referencias que para **Trombocitopenia (punto anterior)**

Tromboflebitis: Revista 8 Pág. 21 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Trombosis Hemorroidal: Revista 11 Pág. 18 ampliado en Volumen 4 Tratado MNPPG

Trombosis Venosa y Prevención de Embolias: Ver misma referencia que para **Tromboflebitis**

Tuberculosis: Revista 9 Pág. 16 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Tumores Benignos: ver **Quistes, Nódulos y Tumores Benignos en mujeres y hombres**

Tumores del Ojo Benignos y Malignos: Revista 11 Pág. 39 ampl. en Vol.2 y Vol.3 Pág.136

Úlcera Gastro Duodenal: Revista 8 Pág.26/27 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Uretritis: Revista 10 Pág.45/46 ampliado en Volumen 4 y 5 del Tratado MNPPG

Vacunas, Lo que no puede dejar de saberse acerca de: Volumen 4 Tratado MNPPG

Vaginismo: Revista 10 Pág.58 ampliado en Vol. 5 Tratado (ver también Rev.11 Pág.48)

Valvulopatías: Revista 11 Pág.15/16 ampliado en Volumen 3 Pág.314/318 y 366/367

Várices Esofágicas: Revista 8 Pág.25 y Revista 11 Pág.17 ampliado en Volumen 4 del Tratado

Várices y Síndr. Varicoso: Revista 8 Pág.22 Revista 5 Pág.55/58 ampliado en Vol.4 Tratado

Varicocele: Revista 10 Pág.51 ampliado en Volumen 5 del Tratado MNPPG

Verrugas: Revista 9 Pág.36 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

Vértigo: Revista 8 Pág.40 Revista 11 Pág.42 ampliado en Volumen 3 Tratado Pág.254/9 Vol.5

Vesícula Perezosa (ver Disquinesia Biliar)

Violencia (ver Agresividad)

Virosis o Enfermedades por Virus de todo tipo: Revista 9 Pág.20 ampl. en Vol.4 y otras refer.

Visión Cambiante (Visión Clara altern. c/Borrosa): Revista 11 Pág.29 ampl. en Vol.3 Pág.76/77

Vitiligo: Revista 9 Pág.38 ampliado en Volumen 4 del Tratado MNPPG

YEYUNOILEON (Enf. del): Enteritis, Enf. Celíaca, Crohn, Síndrome de Mala Absorción:

Revista 8 Pág.28/29 ampliado en Volumen 3 del Tratado MNPPG Págs.343 a 362

Zumbido de Oídos: Revista 11 Pág.40 ampliado en Vol. 3 del Tratado Pág.79 a 82 y en Vol.5

CAPÍTULO 6

DESASTRES SOCIOAMBIENTALES QUE PROVOCA LA GANADERÍA Y LAS DIETAS QUE INCLUYEN CARNES ROJAS Y LÁCTEOS, CÓMO SER UN VERDADERO ECOLOGISTA Y DEJAR DE FOMENTAR LA MUERTE POR HAMBRE EN EL MUNDO DE 1 NIÑO CADA 2 SEGUNDOS

1. Según el mismo Al Gore (Premio Nobel de la Paz y ex Vicepresidente de EE. UU) el 50 % (38% según otros investigadores) de las emisiones de gases que provocan el Efecto Invernadero o Calentamiento Global y el Agujero de Ozono, en la Argentina provienen de la Ganadería para carne y lácteos y en todo el Mundo esta cifra es del 18% del total de los gases contaminantes. Estos gases se generan por las flatulencias y eructos del ganado tanto bovino como porcino para carne y lácteos y por los gases que la bosta emite, con los cuales hasta se podría calefaccionar una casa.
2. Para producir un kilo de carne se necesitan gastar 15.000 a 25.000 litros de agua y una vaca lechera consume 40 litros de agua por día o más. Por esto el consumo de carne y lácteos fomenta la mayor causa por la cual nuestros hijos, nietos o bisnietos no podrían vivir en un mundo sin agua dulce antes de fin de este siglo, si el consumo de carne bovina y porcina y de leche y derivados continúa como ahora (ver películas “La Carne es Débil”, “Una Verdad Incómoda” y “Cowspiracy” en lo relativo a lo ambiental y “What the Health” y “Forks over Knives” en cuanto a salud).
3. La deforestación para criar ganado o cultivar soja y otros productos que alimenten al ganado también haría que en pocas décadas más haya un déficit importante de oxígeno en la atmósfera.
4. Lo antedicho también es la causa principal de inundaciones y sequías con toda la destrucción y muertes que esto provoca, debido a que al realizarse cultivos en campos sin árboles y además al dar vuelta el suelo en las labranzas irracionales matando a la capa fértil del suelo, a lo que se suma la quema de rastrojos, provoca que el suelo pierda su capacidad de absorber como una esponja el excedente de agua de las lluvias que compensaría por efecto sifón el riesgo en épocas de sequías.
5. Esto se compensaría con agriculturas ecológicas cuyos productos se destinen directamente al ser humano en vez de alimentar animales, también debido a que por esto último, quien consume carne y lácteos es, aunque no lo sepa, co-responsable de la muerte por hambre en el mundo de un niño cada dos segundos (15 millones de niños al año y 60 millones de personas en total al año).
6. Esto es debido a que para producir un gramo de proteína animal de dudosa calidad por las enfermedades que demostradamente provoca su exceso, se necesitan gastar de 14 a 21 gr de proteínas vegetales de excelente calidad que pueden ser completas y no implicar ningún riesgo de desnutrición proteica si se saben administrar. Por lo antedicho está calculado que un norteamericano tipo consume al año 906 kg de cereales y soja transformados en alimentos de origen animal y por esto el nacimiento de un niño comedor de carne y lácteos en EEUU y Argentina, por ej., representa para las reservas de energía dietética mundial lo mismo que el nacimiento de 5 niños, en países donde no se comete esta aberración nutricional principal causante de cerca del 80 % de las muertes en estos países caracterizados por el Hiperconsumo.

¿VALE LA PENA POR UNA HAMBURGUESA, UN ASADO, UNA PIZZA DE MUZZARELA O UN HELADO DE DULCE DE LECHE?

Ya debes saber que la dieta basada en carnes rojas y lácteos es la causa principal de casi todos los males medioambientales. No obstante, muchas veces resulta difícil imaginar en qué medida cambiar a una dieta vegetariana o ictiovegetariana (o sea que optativamente incluya algo de pescado), puede aliviar algo este agotamiento del planeta. Los datos estadísticos que siguen a continuación han sido elaborados por el equipo de redacción de la revista New Vegetarian, con motivo de la celebración

del “Día de la Tierra” de 1991 y se refieren exclusivamente a Estados Unidos. En la Argentina no hay estadísticas precisas, pero puede ser similar o peor.

Para conseguir esta información se dirigieron a diversas organizaciones e individuos estudiosos del tema que les ayudaron en la búsqueda y puestas al día de estas cifras. Entre ellos se encuentran: Rainforest Action Network, la fundación Earth Save (editora de Realities, datos de Diet For a New America de John Robbins) y Frances Moore Lappe, autora de Diet For a Small Planet (editado en español: “La Dieta Ecológica”), que fue la primera en popularizar la conexión entre Dieta y Medio Ambiente. También colaboró David Pimentel, de la Escuela Universitaria de Agricultura Cornell (que ha compartido con ellos su más reciente investigación) y el investigador de Oregón, Robin Hur. Ambos han investigado ampliamente el impacto de las dietas basadas en carnes rojas y lácteos, sobre el medio ambiente.

Las estadísticas demuestran que seguir una dieta vegetariana –o mejor, una dieta vegetariana estricta o vegana- o a lo sumo ictiovegetariana (vegetariana con algo de pescado, que en esto no incide, pues no hace falta sacarle ni una miga de pan a ningún niño para alimentar peces silvestres, lo cual sí sucede con alimentos obtenidos de animales terrestres) es una manera efectiva de hacer algo por la Tierra y sólo haciendo esto, podemos realmente decir que somos ecologistas.

Índice estimado de deforestación mundial de la Selva Tropical por minuto: 60 hectáreas. Por día: 87.500 hectáreas (aproximadamente el tamaño del Parque Nacional de Rocky Mountain).

Porcentaje de deforestación de Selva Tropical directamente relacionado con la cría de ganado: más del 50%

Cantidad de Selva perdida por cada hamburguesa producida con la cría de ganado en lo que era la Selva de América Central: 5,1 metros cuadrados (el tamaño de una cocina pequeña)

Peso aproximado de árboles, árboles jóvenes, plantas, insectos, pájaros, reptiles, mamíferos, musgos, hongos y microorganismos muertos o desplazados por cada hamburguesa producida en la Selva de América Central: media tonelada.

Índice actual de extinción de especies debido a la destrucción de la Selva Tropical y hábitats correspondientes: 1000 por año.

Número aproximado de especies que se extinguirán en Centro América y Sudamérica en el año 2000 si continúa el actual índice de deforestación: de 150.000 a 500.000 (este estudio es de 1991)

Año en que Centro y Sudamérica estarán despojadas de Selva tropical si continúa el actual índice de deforestación: 2010.

Frecuencia de desaparición de una hectárea de árboles en EE.UU.: cada 19 segundos.

Número de hectáreas de EE.UU. convertidas en tierra de pastos y/o de cultivo de forraje para la cría de ganado por cada hectárea destinada al desarrollo urbano: 2,8 hectáreas.

Superficie de bosque o selva salvados al año por cada individuo que cambia a una dieta vegetariana estricta: 4000 m².

Porcentaje de agua usada en EE.UU. para alguna fase de producción de ganado: más del 50%.

Agua necesaria para producir 500 gr de trigo: 125 litros. Agua necesaria para producir 500 gr de carne: 12500 litros.

Principal fuente de abastecimiento de agua para la región High Plains en EE.UU: el acuífero de Ogallala. Porcentaje de agua extraída de Ogallala que se usa para producir carne de vaca: 75%.

-Costo estimado del subsidio a la industria de la carne en California: 24.000 millones de dólares por año. Presupuesto de 1991 para los servicios de bienestar de los niños en California: 425 millones de dólares.

Cantidad media de agua requerida diariamente para alimentar a una persona que sigue la dieta clásica basada en carnes rojas y lácteos: 19.000 litros. Para producir 1 kilo de carne se necesitan 15.000 a 25.000 litros de agua.

Cantidad media de agua requerida diariamente para alimentar una persona que sigue una dieta ovolactovegetariana: 5.500 litros

Cantidad media de agua necesaria para alimentar a una persona que siga una dieta vegetariana estricta: 1.400 litros.

Cantidad de agua que una persona podría ahorrar por año cambiando de una dieta básica de carne a una dieta ovolacto-vegetariana: 5.000.000 de litros (suficiente para llenar 1,5 piscinas olímpicas).

Cantidad ahorrada al cambiar a una dieta vegetariana estricta (o también una ictiovegetariana): 6.500.000 (suficiente para llenar dos piscinas olímpicas).

Cantidad de capa superficial de suelo perdida en EE.UU. hasta 1991: dos tercios aproximadamente.

Cantidad de capa superficial de suelo cuya pérdida está directamente relacionada con cría de ganado en EE.UU.: Al menos 85%.

Porcentaje del total de la superficie de tierra de EE.UU. utilizada para algún tipo de agricultura: 52%

Porcentaje de tierra agrícola en EE.UU. usada para la producción de ganado (incluidas las tierras de pasto y las de cultivo): 87%.

Porcentaje del total de la tierra usada para ganado en EE.UU.: 45 %

Cantidad de tierra de regadío del noroeste del Pacífico (Washington, Oregón e Idaho) utilizada para cultivar pienso y forraje para el ganado: 1,86 millones de hectáreas. Cantidad de tierra utilizada para suministrar a EE.UU. papas de Idaho, manzanas de Washington y peras de Oregón: 325.000 hectáreas.

Cantidad media de carne consumida anualmente por cada estadounidense: 86 kilos.

Número de personas que podrían alimentarse adecuadamente con el grano economizado si los estadounidenses redujeran el consumo de carne en un 10%: 60.000.000 de personas. Esta cifra sería muy superior si además de carne, se redujera el consumo de lácteos

Cantidad de desechos producidos cada segundo por la crianza de animales para el consumo humano: 125 toneladas (el peso de 15 elefantes africanos).

Cantidad de desechos producidos por animales en la industria ganadera no reciclables: más del 50%.

Porcentaje del total de materias primas (productos básicos de agricultura, silvicultura y minería, incluidos combustibles fósiles) consumidos en EE.UU. dedicados a la producción ganadera: 33 %

Calorías de combustibles fósiles gastadas para conseguir una caloría de proteína de carne de vaca: 78 calorías. De leche: 36 calorías. De pollo: 22 calorías. De porotos de soja orgánica: 2 calorías.

Energía equivalente que una familia de cuatro miembros ahorraría en un año reduciendo en un kilo su consumo de carne en cada semana: 470 litros de gasolina.

Porcentaje de estadounidenses que se consideran ecologistas: 76 %.

Porcentaje de estadounidenses que son vegetarianos veganos: 2,8% (esta cifra creció últimamente: el 20% de los estadounidenses o sea 50 millones de personas, no comen carne y el 6% ó sea 15 millones de estadounidenses, no comen ni carne ni lácteos, lo cual es mucho más recomendable).

Sin embargo, estos porcentajes recién mencionados, no están actualizados y deben ser mayores.

Este crecimiento de la conciencia alimentaria/ambiental es alentador y tiende a crecer más también en muchos otros países como el nuestro, dado que si así no fuera la Humanidad tendría poco futuro.

LUEGO DE LEER ESTO Y SABIENDO QUE LAS FUENTES SON INCUESTIONABLES, ¿PODRÍAS SEGUIR DICIENDO QUE ERES ECOLOGISTA O BUEN CRISTIANO, JUDÍO, BUDISTA O MUSULMÁN O DE LA RELIGIÓN QUE SEAS (AMOR POR SÍ MISMO Y POR EL PRÓJIMO, ES LA BASE DE TODAS LAS RELIGIONES) O INCLUSO UN ATEO CON CORAZÓN, SI SIGUES COMIENDO CARNES ROJAS Y LÁCTEOS DE TODO TIPO? YA VIMOS SUS SALUDABLES REEMPLAZOS PARA EVITAR CARENCIAS ALIMENTARIAS AL ELIMINARLOS Y LAS 305 ENFERMEDADES QUE CAUSAN.

PUEDES AMPLIAR ESTO EN www.holisticamente.com.ar

CAPÍTULO 7

SÍNTESIS DE NUESTRA PROPUESTA HOLÍSTICA PARA REDUCIR SENSIBLEMENTE LA MALNUTRICIÓN, LA DESOCUPACIÓN, LA VIOLENCIA, LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL Y EL GASTO PÚBLICO Y PRIVADO EN SALUD Y CÓMO CONTRIBUIR A UN FUTURO MEJOR

Esta propuesta, escrita en el año 2002, cuando la Argentina atravesaba una de las crisis económicas y sociales más grandes de su historia, fue presentada a varios políticos importantes de nuestro país y solo recibimos respuesta de uno de ellos, que nos dijo que coincidía en gran medida con el Proyecto de su Partido y que si llegaban a ser Gobierno, me llamarían como Asesor. Pero si bien ese Partido Político estuvo cerca, nunca hasta ahora llegó a ser Gobierno y (ojalá nos equivoquemos) pero creemos que difícilmente llegará a serlo, antes de que se produzca el gran cambio del Sistema Globalizado que hoy gobierna al mundo, que a nuestro criterio es imprescindible para que la Humanidad sobreviva a largo plazo y para que un Partido Político que impulse algo como lo que a continuación veremos, llegue a ganar las Elecciones.

Se trata en síntesis, de poner elevados impuestos a todos los alimentos, otros productos (por ejemplo agroquímicos) y fuentes de energía contaminantes y demostradamente perjudiciales para la salud individual, social y ambiental, para que a la población le resulte muy caro enfermarse y afectar al medio ambiente y que con ese dinero que se recaude por estos impuestos, se subsidie en gran medida a la producción de alimentos ecológicos y saludables, a las formas de Medicina que procuren la solución de las causas de las enfermedades mediante una sincera y transparente Educación para la Salud Plena y que a éstas las cubran las Obras Sociales y Prepagas y que en cambio no sean cubiertas aquellas que solo tapan síntomas (salvo para emergencias y para casos en los que la lógica las sugiera) y solo procuran el lucro y no el bien de los pacientes y hoy son la tercera causa de muerte en el mundo por sus efectos adversos, además de incrementar enormemente el Gasto Público y Privado en Salud, que con una modalidad más respetuosa del Juramento Hipocrático, se reduciría notoriamente. También que con lo recaudado, se propicie el desarrollo de fuentes de energía ecológicas y sustentables y el retorno al campo, para trabajar ecológicamente las tierras y para otras tareas que con este enfoque se fomentarían, de buena proporción de la población de gente de bajos recursos económicos, que hoy vive en Villas Miseria o marginados en grandes ciudades y sobreviven por los planes que el Gobierno les brinda para que tengan ingresos y coberturas sociales, aunque no trabajen o se dediquen a robar o al narcotráfico y a otras acciones delictivas y violentas, pero que con su masivo voto, le aseguran a los gobiernos, que su Partido Político volverá a ganar indefinidamente las elecciones. Si esto es Democracia... Volviendo a lo Nutricional, la canasta básica que podría subsidiarse, debería contener alimentos muy diferentes a los que hoy contiene y por ejemplo el precio que hoy tiene el arroz y fideos refinados y el pan blanco (que roban nutrientes y son parte de las causas del SEDA, como vimos) deberían tener el precio que hoy tienen el arroz integral y el pan y fideos integrales orgánicos y el precio que hoy tienen estos, serían los que hoy tienen el arroz, pan y harinas blancas. El costo de la soja común fumigada y transgénica (que en realidad ya ni tendría que seguir cultivándose) sería el que hoy tiene la soja orgánica no transgénica y sus derivados y viceversa. Todo lo Diet, Light o Zero, con edulcorantes artificiales gravemente perjudiciales para la salud y los que contengan azúcar blanco, tendrían un precio muy elevado y en cambio serían muy baratos los endulzados con azúcar integral o miel orgánicas, miel de arroz (mizwame) o stevia orgánica. También que las

vacunas no sean obligatorias, sino optativas y se difunda con la misma insistencia con la que hoy se alienta a la vacunación, los terribles perjuicios que las vacunas le provocaron a una inmensa cantidad de personas en el mundo, incluyendo innumerables muertes de niños y adultos, por lo que se crearon Asociaciones de Víctimas de las Vacunas en muchos países. Que quede claro que las vacunas redujeron las enfermedades agudas, pero aumentaron las crónicas y que con un enfoque como el que en este Tratado proponemos, se evitarían ambas. Así como se prohíben hoy o se traban mucho las publicidades de cigarrillos y se les obliga a las empresas tabacaleras a poner en los envases, que el tabaco produce cáncer y otras serias enfermedades, lo mismo tendría que hacerse con publicidades y envases de lácteos, carnes rojas y otros productos demostradamente perjudiciales para la salud y el medio ambiente.

Lógicamente, mientras prevalezca la Dictadura Económica que hoy gobierna al mundo, incluyendo a la Televisión y otros medios de comunicación y que determina los programas de estudio de las Escuelas y Universidades donde se forman todas las personas y hasta los profesionales de la salud y no se difunda masivamente toda la indiscutible fundamentación científica que confirma los perjuicios que provoca lo que aquí estamos señalando como perjudicial y los beneficios de lo aquí decimos que ayuda a la reversión de casi todo tipo de enfermedades, difícilmente se pueda lograr un consenso para determinar cuáles productos son beneficiosos y cuáles son perjudiciales para la salud individual, social y ambiental. Lo que acabamos de ver es solo una síntesis actualizada de esta Propuesta, pero la publicamos en este libro, porque quizás por este medio les llegue a quienes puedan tener capacidad de decisión o influencias políticas adecuadas en algunos países del mundo, parcialmente independientes del Sistema Globalizado hoy imperante, para que al menos algo de lo que aquí exponemos, pueda ser implementado desde ahora. Si el cambio de alimentación que proponemos se generalizara, permitiría, según demostramos en nuestra investigación, bajar a un 10% de lo actual, el nivel de violencia social. Esto se amplía al abordar el tema del SEDA y lo que observó el Dr. Nicotra con presos de la Penitenciaría de Bahía Blanca, que al hacer una Dieta como la que proponemos y el tratamiento del SEDA, en muchos casos salieron libres por buena conducta antes de tiempo.

CAPÍTULO 8

BASES PARA UNA REVOLUCIÓN NO VIOLENTA Y CÓMO CONSTRUIR ENTRE TODOS, UN FUTURO MEJOR

No solo tenemos el ejemplo del Mahatma Gandhi, que con una Revolución No Violenta, logró mucho más que el Che Guevara, consiguiendo que el país más poderoso del mundo en ese momento, deje de imperar sobre la India. También tenemos al más grande Revolucionario No Violento de la Historia, que hace algo más de 2 mil años revolucionó al mundo y aún hoy, muchos cientos de millones de personas lo veneramos: Jesucristo. Siguiendo el ejemplo de estos grandes Revolucionarios No Violentos de la Historia, con solo dejar por completo de comer carnes rojas y lácteos, y que esto se multiplique gradualmente por miles de millones de personas que vayan despertando de esta pesadilla inducida por la Mátrix, caería la Ganadería y con ella la soja transgénica de Monsanto que duplica la mortalidad por cáncer en los pueblos sojeros de la Argentina según un incuestionable estudio de la Univ. Nacional de Rosario (ciudad donde vivo y donde el Glifosato ha sido prohibido, pero aquí ¿quién lo usaría? en cambio en el campo, donde sí se usa no fue prohibido). Ver con el siguiente link, un fuerte video italiano, sobre lo que está ocurriendo hoy en la Argentina <https://www.youtube.com/watch?v=ZFzmkI815iE> Y también así, se afectaría la Industria Petrolera, que tiene en la Agroganadería al mayor consumidor de combustibles fósiles y además bajarían mucho las ventas de las Farmacéuticas que causan tantas muertes por su ambición desmedida (la 3ra causa de muerte en el mundo luego de enfermedades cardiovasculares y Cáncer son los efectos adversos de lo que ellos venden), aunque ciertamente muchas veces salven vidas, por lo que hay que saber cuándo aceptarlos y cuando no y cuando se los puede ir dejando gradualmente al irse curando enfermedades que ellos nos han hecho creer que son incurables, para vendernos más de lo suyo, al disminuir mucho la necesidad de medicamentos si muchas enfermedades se fueran curando al dejar de consumir lo que las genera (no solo carnes rojas y lácteos, sino incluso exceso de dulces, harinas blancas, edulcorantes artificiales y otras causas del SEDA).

Recordemos que de 26.000 pacientes atendidos entre el Dr. Nicotra y quien escribe estas líneas, el 95% de ellos, en algo menos de 1 año, dejó de precisar por completo, todo tipo de medicamentos, lo cual haría que quienes hoy tienen tanto poder como para engañar a la gente a través de los medios de comunicación masiva que dominan con publicidades, pierdan poder y sus acciones caigan en Wall Street y en todas las bolsas del mundo, si esto se va generalizando. A estos dictadores, esto les duele mucho más que lo de las Torres Gemelas (que según versiones, fue un autogolpe para justificar su ataque a Afganistán).

Algo que también se debe acabar de una vez por todas es la Mega Minería a Cielo Abierto que está destruyendo nuestra Cordillera de los Andes y llenando de cianuro las aguas, los cultivos, etc. Cuando aumente un poco la Madurez Humana y nadie compre los minerales

extraídos de esta forma que provocan un daño a la Humanidad y al Planeta, equiparable al del Narcotráfico y las Guerras, esto también desaparecerá.

Pero que quede en claro que no buscamos el perjuicio de nadie, ni siquiera de los dueños del Poder Económico Mundial, sino el bien de todos, incluso de ellos mismos y de su descendencia, porque procuramos lograr que también ellos, y sus hijos, nietos y bisnietos, puedan tener un mundo donde se disponga de agua potable, de un aire respirable y de alimentos realmente sanos y no envenenados.

Por tal motivo les proponemos que vayan previendo que lo que sube mucho (como su inmenso poder) siempre termina cayendo y para que su caída no sea tan estrepitosa, les sugerimos que vayan reorientando sus inversiones hacia lo que cada vez más millones y millones de personas despiertas, conscientes e informadas, les van demandando: alimentos orgánicos o ecológicos de origen vegetal, energías sustentables, suplementos nutricionales realmente sanos y de un efecto sorprendente, como el Polen Reconvertido y la Quínoa y Chía Concentradas, por ejemplo y también de Aparatos de Electromedicina, como varios que incluimos en el SHEDAL y que tienen un efecto terapéutico asombroso.

Esta propuesta de que reorienten sus inversiones y no pongan todos sus esfuerzos, proyectos y trabajo en una sola canasta y que encima no tiene fondo o mejor dicho que no tiene futuro y por lo tanto para que sus ingresos no decaigan día a día en la medida en que cada vez más millones de personas se vayan enterando de esto, la hacemos extensiva no solamente a los dueños del Poder Económico Mundial, sino también a los ganaderos, productores, de soja transgénica y fumigada y otros productos con agrotóxicos, a cualquier simple carnicero, panadero, heladero, pizzero, kiosquero, lechero, dueño de algún almacén o supermercado y todo aquél que venda productos demostradamente perjudiciales para la salud y el medio ambiente (aunque muchos quieran con engaños hacer creer que no es tóxico por ejemplo el Glifosato o la Mega Minería a Cielo Abierto o las carnes rojas o los lácteos o los edulcorantes artificiales que contienen los alimentos y bebidas Diet, Light o Zero, que son peores que el azúcar, aunque ésta no es buena tampoco, y que además contienen, más aún si son bebidas Cola, ácido fosfórico que es muy tóxico y con el que se aflojan tornillos herrumbrados y desintegran un diente de leche en 2 días dejado en ellas).

Así de esta forma, dejarán de tener todos ellos, la estrepitosa caída en sus ventas y/o en sus acciones bursátiles, como se avecina, sin dudas, porque **el secreto es algo que se transmite a todo el mundo en voz baja y se puede engañar a muchos por poco tiempo, a pocos, por mucho tiempo, pero no se puede engañar a todos, por todo el tiempo.**

Además, todo este invento que han hecho últimamente los dueños del Poder Económico Mundial y que se vienen ejercitando con otras “pandemias” que han creado desde hace décadas (SIDA, Gripe A, etc.), parte de una premisa equivocada que tienen. Erróneamente sostienen que si no reducen drásticamente la población mundial, habrá Guerras

Mundiales por hambrunas, etc. Y esto no es cierto. O no tiene porqué ser así. Si se hace un cambio de alimentación como el que estamos proponiendo, las tierras fértiles, que cada vez serían más fértiles si al seguir las enseñanzas de mi amigo el Ingeniero Jorge Molina (padre de la Agricultura Orgánica en Argentina y muy respetado en todo el mundo) que con sus famosas bacterias fijadoras de Nitrógeno (azotobacter) logró que 4 millones de hectáreas de varios países se transformen de desiertos en vergeles, alimentarían perfectamente a mucho más del doble de la población actual que no padecería ni las enfermedades por hipoconsumo (hambre y sus consecuencias), ni por hiperconsumo (cáncer, diabetes, cardiovasculares, autoinmunes, mentales, endócrinas, etc.) y las infecciosas afectarían mucho menos y podrían ser perfectamente controladas con métodos naturales. Recordemos que el mismo Pasteur, nada menos que el creador de la Microbiología, terminó admitiendo antes de morir que su eterno rival Antoine Bechamp, tenía razón al afirmar que **“el germen no es nada, el terreno, lo es todo”**.

Lo que reemplazará a la actual Dictadura Económica Globalizada, cuando caiga estrepitosamente o se transforme pacífica y gradualmente, si sus líderes demuestran que tienen neuronas y las saben usar (no como lo demostraron al crear ésta y otras pandemias porque las usaron pero muy mal, porque están escupiendo para arriba) y que también tienen corazón (aunque a veces parezca que no), como para preservarles el planeta y una vida digna, con todo lo que esto implica, no solo a su descendencia, sino también a toda la Humanidad, que bien lo merece, ya nació y está creciendo en forma exponencial. Se llama **Permacultura** y no me voy a extender en explicar lo que es esta excelente creación de dos australianos, porque hay mucha información sobre esto en Internet.

Lo que aquí diré para terminar esta primera parte del libro es que mi amigo y ex alumno de mis Cursos, el Dr. Mario Batalla, quien luego de irse a vivir a España y convertirse en Presidente de la Agrupación de Argentinos en Ibiza y Fomentera, me organizó en 2008 y 2009 mis actividades en Ibiza, creó, uniendo los principios de la Permacultura con los de nuestro Método SHENG (predecesor del SHEDAL, que recién nació en el 2011), el concepto de **Permamedicina** o sea la Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización (el nombre de mi Tratado de 5 Volúmenes) que en otras palabras puede definirse como la Medicina, Nutrición y Psicología del futuro, que bien puede practicarse desde hoy. Pero para practicarla con éxito, no alcanza con lo que lean en nuestros libros y revistas o al hacer nuestros Cursos aprendan sobre la alimentación y todo lo biológico y ambiental, si no tienen en cuenta lo que veremos en los Capítulos que siguen y aprenden también a Vivir, a Amar y a Morir, para cuando nos llegue el momento, y para que en nuestra tumba no pongan una lápida que diga **“Aquí yace quien murió, sin haber vivido”** y esto lo ampliaremos enseguida.

PARTE II

CAPÍTULO 9

APRENDER A VIVIR

Esta frase del Sacerdote Jesuita Anthony de Melo, con la que recién cerramos la primera parte de este libro es la que utilizaremos para abrir la segunda parte: **“Aquí yace quien murió, sin haber vivido”**. **Despertemos, para que en nuestra tumba no pongan una lápida que diga esto.**

Para ampliar esta idea, como muchos recordarán, un conocido médico y escritor argentino, autor de varios libros que fueron de los más leídos en una época reciente en nuestro país, el Dr. Jorge Bucay, tenía un programa de TV llamado “El Buscador”.

El nombre de este programa de TV se debe a un cuento sufí que narra la historia de un peregrino que viajaba de pueblo en pueblo y en una oportunidad, entró a un pueblo por su cementerio. Allí vio que en las tumbas había leyendas que decían “Aquí yace...que vivió 3 meses” “Aquí yace...que vivió 2 años” y así en todos los casos (el que más había vivido llegó a los 5 ó 6 años). Sin entender nada, el peregrino le pregunta al cuidador si ese era un cementerio de niños, exclusivamente. A lo cual el cuidador le responde que no, que lo que ocurría era que en ese pueblo todos tenían la costumbre de anotar en una libreta cuáles eran y cuánto duraban los momentos de cada día de su vida en los que se sentían realmente felices y luego de la muerte, se sumaban esos tiempos y se anotaba en su lápida, cuánto tiempo real “vivió” esa persona.

En otras palabras: estamos realmente vivos, cuando vivenciamos y concientizamos la Felicidad que todos llevamos dentro, pero muchas personas pasan su vida en búsqueda de la Felicidad, como estaría un pez, en el medio del Océano, desesperado buscando el agua.

No vemos la Felicidad que todos tenemos, simplemente porque estamos dormidos, con los ojos del Alma cerrados, porque la Felicidad no son solo momentos, como algunos creen. La Felicidad es como el sol, siempre está (aunque esté nublado). ¿O acaso cuando está nublado el sol se apagó? Por supuesto que no. Pues tampoco se apaga la Felicidad porque en algún momento o etapa o período de nuestra vida, tengamos alguna pena o tristeza o depresión, por ejemplo, por la pérdida de un ser querido, donde el duelo (dolor) que no es sinónimo de sufrimiento, es necesario experimentarlo por un tiempo razonable y llorar hasta que esa pena se agote con las lágrimas.

Para que se entienda mejor este concepto, digamos que a un maestro oriental le preguntaron qué le había aportado la Iluminación y el maestro contestó: “Antes tenía depresión y ahora sigo con la misma depresión, pero la diferencia es que ya no me molesta la depresión”. O sea, no me identifico con la nube pasajera, sino con el sol que está detrás, no me identifico con la depresión transitoria y lógica por la pérdida de un ser querido, por ejemplo, sino con la Felicidad que sigue plenamente viva en mí.

Aprender a Vivir significa no perder nunca la identificación y contacto con esa Felicidad que llevamos dentro. Nos pase, lo que nos pase, entendiendo que todo lo que nos parece malo, por alguna razón se nos presenta y está en cada uno de nosotros la posibilidad de corrernos del lugar de víctimas y situarnos en el lugar de aprendices, que humildemente procuran aprender cual puede ser la enseñanza que para nuestro crecimiento espiritual esa situación difícil que nos toque atravesar, representa una oportunidad para despertar.

Todo lo bueno nos invita a agradecer y todo lo supuestamente malo, nos invita a comprender y crecer. Y digo supuestamente malo, porque muy probablemente si a ese hecho lo vemos a la larga, nos daremos cuenta de que era para bien. Por ejemplo, el 80% o más de los más de 3 mil pacientes con cáncer que como médico oncólogo holístico atendí, llegaron a concluir que gracias al cáncer, aprendieron a Vivir y a valorar la vida (Teoría de las Situaciones Límite de Jasper).

Aunque la pregunta es ¿no podremos ser suficientemente lúcidos, como para aprender a valorar y a Amar a la vida de una forma más inteligente, para que no sea un cáncer, por ejemplo, u otra enfermedad o un accidente, lo que nos haga reaccionar para lograr esto?

Cuando yo tenía 16 años y mi hermano, 7 años mayor que yo, estaba enfermo de cáncer, escribí una poesía inspirado en ver cómo él, a pesar de su enfermedad, procuraba sacarle el jugo a la vida, pues se sentía condenado a muerte en un corto o mediano plazo (en aquella época, yo no sabía todo lo que luego aprendí y descubrí al hacerme médico y oncólogo por esto, ayudando a que miles de personas se curen de cáncer, como si esas personas fueran mi hermano, al que no puede ayudar en ese entonces).

Veía yo, por ejemplo, como mi hermano viajaba conociendo mi país, recorriendo 14 de las 23 provincias argentinas y disfrutando de maravillosos paisajes. Y paralelamente veía a muchas personas que no tenían algo grave y en aquella época sin tanta posibilidad de cura como ahora, como ocurría con mi hermano, que estaban como anestesiadas, sin valorar la vida y quejándose por tonterías. Y así fue como escribí esta poesía que titulé **“El Despertar de la Consciencia”**, que resultó una especie de arenga, de voz de aliento, para que esas personas despierten y empiecen a valorar la vida. Y esa poesía dice lo siguiente:

¿Vives? Sientes que pasa la vida, hasta que te deje un día.

Miras. Miras de brazos cruzados, cómo se escapa ligera, como el humo de una hoguera.

Pero ¿qué pasa si un día, te acuerdas de que estás vivo y pierdes tu indiferencia?

Correrá así tu Consciencia, más rápido que tu vida y en algún momento dado, cuando la alcance y la prenda, sentirás una tormenta, desatar en tus entrañas.

Así, así no será tu vida, la que cabalgue ligera,

sino tú, el dueño de ella, el que recorra la Tierra.

Y cuando acabe tu vida, y te griten que estás muerto,

tú seguirás cabalgando, montado sobre recuerdos.

Aprender a Vivir significa, disfrutar del camino y no solo de los objetivos y comprender que la vida está hecha de caminos, no de objetivos. Hay 4 formas de transitar un camino:

- 1) Disfrutando del camino y logrando el objetivo...todo óptimo
- 2) No disfrutando del camino ni logrando el objetivo...lo peor de lo peor
- 3) No disfrutando del camino y sí logrando el objetivo: ¿y ahora?, siempre falta algo más
- 4) Sí disfrutando del camino, aunque no logremos el objetivo ¿quién nos quita lo bailado?

Aprender a Vivir significa, dejar de lado la **queja improductiva** y en este sentido, los argentinos debemos reconocer mayoritariamente, somos muy obedientes de las letras de muchos Tangos, por ejemplo, los de Enrique Santos Discépolo, que son una penosa queja hecha canción (por algo los brasileros dicen que el Tango es "o lamento du cornudo"). En cuanto a la música y el baile, una maravilla, pero la mayoría de las letras y especialmente la del famoso Tango Cambalache de Discépolo, son tan negativas y deprimentes, que si nos creemos que dicen la verdad, estaríamos creando una realidad que nos conduce a la autodestrucción y a no querer seguir viviendo en este mundo que según Discépolo, fue y será una porquería. Por tal motivo y porque la Física Cuántica nos enseña que creamos la realidad, invito a mis pacientes, alumnos, asistentes a mis conferencias y lectores, a que cantemos la versión positiva del Tango Cambalache de autor anónimo Disce(el otro)Polo:

TANGO CAMBALACHE Versión Positiva

**Que el mundo fue y será una maravilla ya lo sé,
en el 510 y en el 2000 también.
Que siempre ha habido gente con ganas de laburar,
contentos de ayudar, en cualquier ocasión.
Mas que este siglo nuevo es un despliegue,
de Amor Infinito, ya no hay quien lo niegue.
Vivimos abrazos en la energía,
de una nueva vida, todos en unión.
Hoy parece que la gente, tiene ganas de crecer,
a través de algún servicio, todo puede suceder.**

**Nada es igual, todo es mejor, todos los hombres llegamos a Dios.
No hay aplazos (que va a haber), en la ascensión,
el Universo es evolución.
Unos sienten ser artistas, otros sienten sanador
Dentro nuestro está la clave
Todos juntos nos unimos
Dentro nuestro está el Amor.**

**Nuevo siglo, nueva vida de esperanzas y de Amor
No te quedes ve adelante, el camino comenzó
Repite el Estribillo
Nada es igual, todo es mejor ...**

**Conserve o imprima esta letra para cantarla junto al Dr. Esteves en la Conferencia
Mayor información en www.holisticamente.com.ar**

Un volante con esta letra, tenían los asistentes a la Conferencia que lleva el título de este libro y decenas de miles de personas lo cantaron conmigo, ayudando entre todos, a crear una realidad más positiva. En la pág. web antedicha, puede escucharse la versión cantada.

Sin embargo, la vida no es tan positiva como la pinta esta letra, ni tan negativa, como la pinta la original. La vida está llena de contrastes y eso hace más interesante a la vida. Cuando nos toca estar en una guerra, valoramos la paz, cuando nos toca pasar hambre, frío y malestar, valoramos la comida, calorcito y bienestar de nuestro hogar, cuando nos toca estar enfermos, valoramos la salud. Si nunca tuviéramos nada negativo, quizás no valoraríamos todo lo positivo que tenemos, por eso es importante siempre agradecer y disfrutar del medio vaso lleno, en vez de (como en la mayoría de los Tangos) vivir quejándonos y gestando otras emociones negativas, por el medio vaso vacío.

Aprender a Vivir, también implica aprender a transmutar emociones negativas en positivas y como una ayuda al lector para esto, compartiremos aquí uno de los pilares de nuestra Psicología del SHEDAL, con técnicas para esto, basadas en los 5 Elementos de la Medicina Oriental, que también es una de las bases de nuestro Método SHEDAL.

Pero para poder entender y llevar bien a la práctica esto, haremos una breve síntesis introductoria a los 5 Elementos para entender en el próximo Capítulo, cómo transmutar emociones negativas en positivas en base a ellos.

Así como el Yin (Frío, Femenino, Receptivo, Flexible, Suave y Blando, por ejemplo) y el Yang (Caliente, Activo, Veloz, Duro, Masculino, etc.), representan el día (yang) y la noche (yin), o sea el movimiento de rotación de la Tierra sobre su eje, los 5 Elementos representan las 4 Estaciones del Año más los períodos de cambio de Estación, que sumados, conforman una 5ta Estación llamada Canícula. O sea, en conjunto, representan el movimiento de traslación de la Tierra alrededor del Sol.

Esos 5 Elementos son la **Madera**, que rige el Hígado (H) y la Vesícula Biliar, el **Fuego** que rige Corazón (C) e Intestino Delgado (ID) (además de los meridianos de Acupuntura llamados Pericardio y Triple Recalentador), la Tierra que rige Estómago (E), Bazo y Páncreas (BP), el Metal, que rige Pulmón (P) (todo el Aparato Respiratorio) e Intestino Grueso (IG) o Colon y el Agua que rige Riñón (R) y Vejiga (V). En el comienzo del Capítulo siguiente ampliaremos con el gráfico un poco lo hasta aquí mencionado, pero *se puede ampliar mucho más en el Volumen 1 de nuestro Tratado y en los siguientes Volúmenes y también viendo en nuestra página web www.holisticamente.com.ar lo escrito al respecto en la Revista Holísticamente Nro. 5.* Lo importante aquí, en este libro, es que veamos lo básico para entender el tema de las transmutaciones de Emociones Negativas en Positivas, pero tengamos en cuenta que nuestro Tratado de 5 Volúmenes, se basa en estudiar tanto desde lo Oriental, como desde lo Occidental, pero con criterio holístico, a la mayoría de las enfermedades de todas las Especialidades Médicas, clasificándolas en base a los 5 Elementos y desarrollando una estrategia para su sanación, corrigiendo las causas.

CAPÍTULO 10

CINCO ELEMENTOS Y TRANSMUTACIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS EN POSITIVAS

Diagrama Dinámico: Estrella de los 5 Elementos (ver final Capítulo anterior)

FUEGO 9 C - ID Color: Rojo Sabor: Amargo
Estación: Verano Efecto Climático: Calor
Órganos: Corazón, Intestino Delgado, Lengua
Sentido: Tacto Cereal: Maíz Miedo a Crear
Remedio: RISA Emociones y sentimientos:
Odio, crueldad, angustia, ansiedad, alegría
superficial, charlatanería, chabacanería,
hedonismo, soberbia, arrogancia

MADERA 3 - 4 H - VB Color:
Verde Sabor: Ácido Estación:
Primavera Efecto Climático:
Viento Sentido: Visión
Emociones y Sentimientos:
Irritabilidad, intolerancia,
bronca, ira, enojo, rencor, furia
violencia. Órganos: Hígado,
Vesícula Biliar, Ojos, Partes
Blandas de Articulaciones, Uñas,
Genitales Externos
Cereales: Avena, Cebada, Trigo,
Centeno. Miedo a Crecer
Remedio: GRITO

TIERRA 2 - 5 - 8 E - BP Color:
Amarillo Sabor: Dulce Estación:
Canícula (s/todo fin de verano)
Efecto Climático: Humedad
Sentido: Gusto Emociones y
sentimientos: Preocupaciones,
Dudas, Estrés Miedo a Hacer o
Concretar Órganos: Estómago,
Páncreas, Bazo, Boca, Músculos
Cereal: Mijo Pelado y Amaranto
Remedio: CANTO

AGUA 1 R - V Color: Azul-Negro
Estación: Invierno Efecto Climático: Frío
Sentido: Audición/Equilibrio Emociones y
sentimientos: miedo en general y sobre todo a vivir
Cereal y legumbre: Trigo sarraceno, poroto aduki y
negro Órganos: Oído, Riñón, Vejiga, Huesos,
Genitales Internos, Glándulas Suprarrenales
Miedo en general y a vivir muchos años.
Remedio: GEMIDO

METAL 6-7 P - IG Color: Blanco Sabor: Picante
Estación: Otoño Efecto Climático: Sequedad
Sentido: Olfato Emociones/sentimientos: Tristeza,
depresión, apego, amor mal entendido Miedo a Perder
Remedio: LLANTO Cereal: Arroz, Quínoa Órganos: Nariz,
Piel, Pulmón, Sist. Inmunológico, Intestino Grueso (Colon)

Los números que figuran al lado del nombre de cada Elemento son los números clave para determinar la Energía predominante de cada persona según su año de natal, pero esto no tiene una gran importancia, pues es solo uno de los factores predisponentes.

La Frutilla del Postre: Transmutación de Emociones Negativas en Positivas en base a los Cinco Elementos

Lo siguiente lo aplicamos por ejemplo a la Hidroterapia de Colon en base a nuestro Método SHEDAL y a un mapa que elaboramos de la ubicación de los 5 Elementos en el Colon y con esto potenciamos la limpieza específica del Cuerpo y el Alma con una gran desintoxicación emocional. Quienes formamos como Técnicos en Hidroterapia de Colon SHEDAL, deben memorizar esta Meditación Guiada para ayudar al paciente con ella mientras se hace un masaje sobre la zona del colon correspondiente. Quienes prefieren estar solos durante esta sesión, podrán hacerse un automasaje del colon al mismo tiempo que escuchan el CD con la guía para esto que grabamos, para no desaprovechar esta gran ventaja terapéutica que tiene la Hidroterapia de Colon SHEDAL con respecto a otros sistemas que no trabajan tanto sobre el Alma.

También suelen ser maravillosos los resultados de aplicar esto al Masaje SHEDAL en músculos paravertebrales mientras el paciente realiza la misma Meditación guiada por quien practica el masaje. Más de 23 mil personas experimentaron esta transmutación al comienzo de la Meditación de la Muerte y la Vida que se realiza al final de la Conferencia “Aprender a Alimentarnos, aprender a Vivir, aprender a Amar y aprender a Morir” dictada por el autor de este libro, que lleva ese título y que a un alto porcentaje de ellos les permitió desintoxicarse emocionalmente y reactivar el Amor por la Vida, perdiéndole el miedo a la Muerte, sanando las heridas por las pérdidas de seres queridos y reencontrándole el Sentido a la Vida si se lo hubieran perdido, lo cual es crucial para sanar las más “supuestamente incurables” enfermedades y aprovechar a full a la vida para lo que nos fue dada o sea Crecer Espiritualmente. La consigna es enviar las emociones negativas de cada Elemento con la exhalación hacia una imaginaria hoguera manejada por un Alquimista y en esa hoguera, con ayuda del Alquimista y de la luz del color que corresponda, según el Elemento que sea, transmutarla en su opuesto positivo e inspirar esto para direccionarlo a la zona del colon o de la columna correspondiente y a los órganos allí representados, regidos por ese Elemento.

Elemento Agua:

Lado Derecho: Miedos vinculados con el Pasado y Fobias – Lado Izquierdo: Miedos vinculados con el Futuro o sea miedo a la miseria, a la soledad, al abandono, al desamparo, al fracaso, a la frustración, a ser un don nadie o una doña nadie, a volverse loco, miedo al éxito o a la felicidad, miedo a que le pase algo grave a los seres queridos, miedo al cáncer, al Alzheimer, a las enfermedades en general, al sufrimiento y a la muerte. Miedo a vivir muchos años, para no llegar a ser un viejo decrepito que no se acuerde ni de cómo se llame y a ser una carga para los demás. Transmuta con luz azul en valor, audacia, coraje, seguridad en sí mismo, capacidad de vivir el aquí y el ahora (los miedos siempre tienen que ver con el pasado o con el futuro), fe y confianza plena en Dios, en la Providencia, en el Destino y en sí mismo, con la íntima certeza de que nada malo nos va a suceder ni a nosotros, ni a nuestros seres queridos y nada indispensable nos va a faltar y que cualquier cosa que suceda que pueda parecernos mala, vista a la larga nos vamos a dar cuenta de que era para bien. El miedo a Vivir se transmuta en voluntad y deseo ferviente de vivir muchos, pero muchos años, llegando a más de 100 ó de 120, pero con la mayor plenitud posible, para así tener muchas más oportunidades de crecer espiritualmente que es el verdadero sentido de nuestras vidas. Lo que no te mata, te fortalece (espiritualmente).

Elemento Madera:

Broncas, rencores culpas, cólera (prefijo “cole” igual que colesterol producido en el hígado y colecisto=vesícula biliar), irritabilidad, enojo, ira, impaciencia, intolerancia, agresividad y violencia. Miedo a Crecer. Por la Vesícula Biliar: Dificultad o Miedo para tomar decisiones o tendencia a tomar decisiones apresuradas sin pensarlas bien (según esté yin o yang la vesícula biliar) y dificultad para delegar tareas poniendo todo sobre nuestros hombros y zona cervical por donde pasa en Meridiano de Acupuntura de VB. Transmuta con luz color verde en comprensión,

compasión, paciencia, tolerancia, inofensividad, capacidad de vivir el aquí y el ahora, porque rencores y culpas siempre tienen que ver con el pasado y viviendo el aquí y el ahora no les dejamos lugar, igual que a los miedos, capacidad de perdonar a los demás y de perdonarnos a nosotros mismos. También en voluntad y deseo firme y ferviente de crecer, sobre todo espiritualmente, que como consideramos, es el verdadero sentido de nuestras vidas.

Elemento Fuego junto con Elemento Tierra:

Estrés, Preocupaciones, Dudas, Ansiedad, Angustia, Odio, Crueldad, Superficialidad, Charlatanería, Hedonismo (búsqueda patológica del placer), Arrogancia, Soberbia, Altanería, Miedo a o Bloqueo de la Creatividad y de la Capacidad de hacer, de actuar, de concretar, con los pies en la tierra.

Transmuta con luz color naranja (mezcla de rojo-fuego, con amarillo-tierra) en Amor Verdadero, Ternura, Paz, Armonía, Serenidad, Tranquilidad, Humildad, Sobriedad y en Creatividad, Capacidad y Deseo de Crear, de Hacer, de Actuar, de Concretar, con los pies en la Tierra, disipando las Dudas.

Elemento Metal

Penas, Tristeza, Apego (causa de Sufrimiento Humano), Depresión, Infelicidad, Desasosiego y Amor Mal Entendido (lleno de Celos, sentimientos de Posesión, Condicionamientos y Miedo a Perder). Transmuta con luz color blanco en Desapego, Liberación, Felicidad, Alegría y Amor Bien Entendido, Verdadero, Incondicional, sin Celos, Sentimientos de Posesión, Condicionamientos, ni Miedo a Perder.

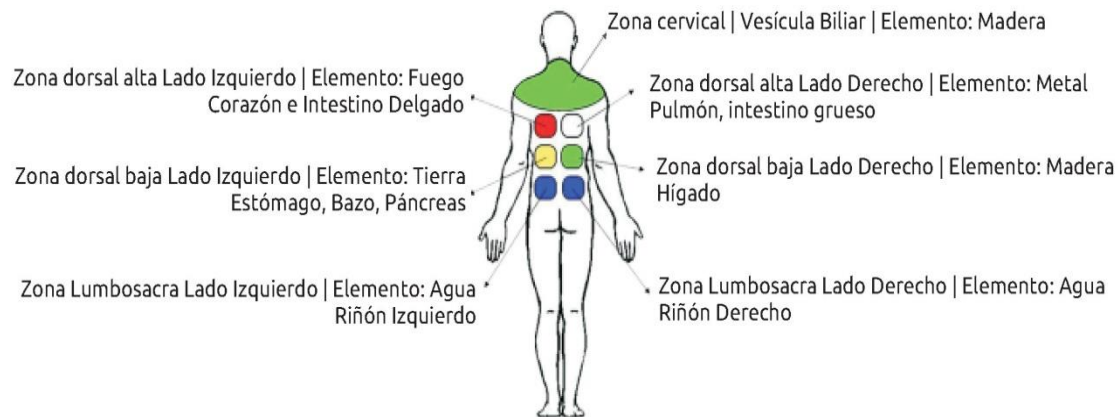
MAPA DE UBICACIÓN DE 5 ELEMENTOS Y SUS EMOCIONES REPRESENTADAS EN COLON



**UBICACIÓN DE LOS 5 ELEMENTOS EN EL COLON
 GUÍA PARA HIDROTERAPIA DE COLON SHEDAL**

Automasaje y Visualización Guiada durante la sesión para transmutar emociones negativas en positivas-Dr.Jorge Esteves

MAPA DE UBICACIÓN DE 5 ELEMENTOS Y SUS EMOCIONES EN LA ESPALDA
PARA GUIAR EL MASAJE SHEDAL EN MÚSCULOS PARAVERTEBRALES,
TRANSMUTANDO EMOCIONES NEGATIVAS EN POSITIVAS



PARTE III

CAPÍTULO 11

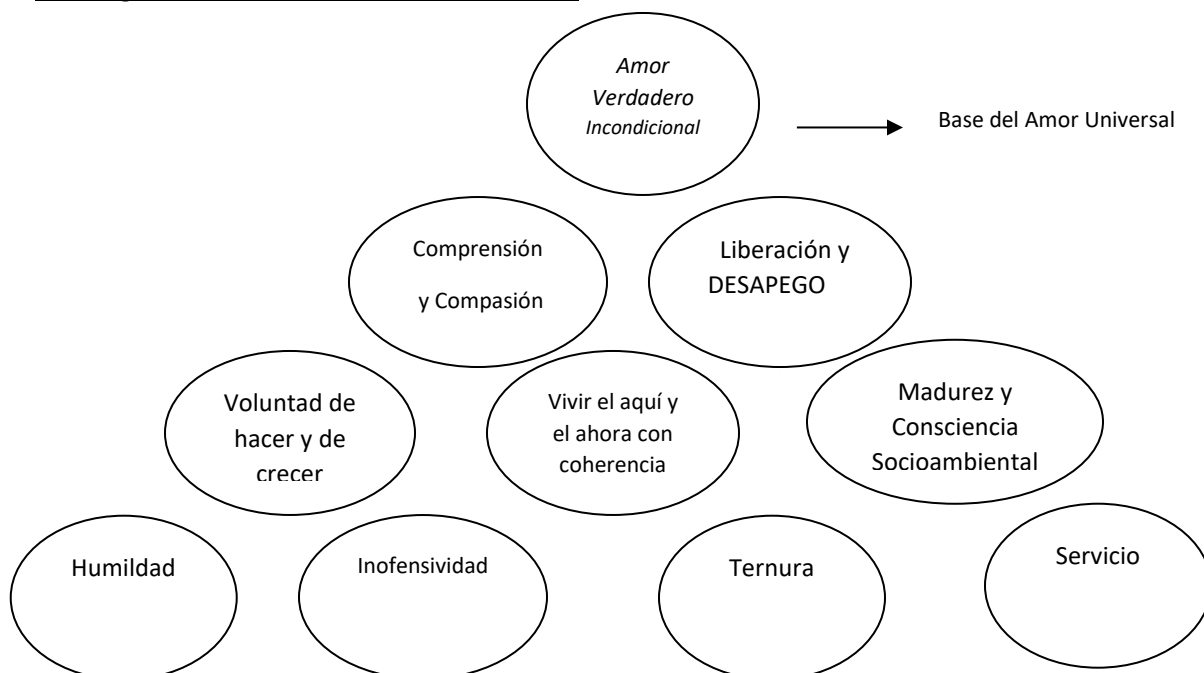
APRENDER A AMAR

Aprender a AMAR (así con mayúsculas) es sinónimo de haber crecido espiritualmente, que es ni más ni menos que el Sentido de la Vida, a mi criterio y cualquiera que sea la religión que tuviera (o no tuviera) una persona, la base de todas las Religiones es el Amor por sí mismo, por el prójimo, por Dios y por la vida y esto es clave incluso para que una persona que se define como atea, sea alguien de buen corazón, aunque no crea en Dios por la razón que sea. El Dalai Lama (líder mundial del Budismo Tibetano) dice que **la mejor Religión es un buen corazón** y solo quien tiene un buen corazón, se interesa por aprender a Amar, desde ese corazón o Alma y no desde la mente, lo que no sería verdadero Amor.

Ampliaremos este concepto al ver el último peldaño del Decálogo Piramidal de la Evolución Humana, que, en mi teoría, es el conjunto de conquistas que todo ser humano que pretenda crecer espiritualmente y aprovechar al máximo posible la oportunidad que la vida le da para esto, tiene que ir logrando.

Si bien hay quienes no logran conquistar todas y cada una de esas 10 virtudes que enseguida veremos con total éxito y continuidad, acercarse al menos a la cúspide de esta pirámide, que es justamente el Amor Verdadero o Incondicional y que a su vez es la base del Amor Universal, hará que nuestro paso por esta vida (sea la única, como algunos creen o una de tantas vividas, como otros consideran), aprovecharla al máximo posible para lograr el mayor crecimiento que esté a nuestro alcance, nos ayudará mucho para lo que venga después (sea lo que sea) y si no viniera nada (como algunos sostienen) **¿quién nos quita lo bailado si al camino de la vida lo hemos disfrutado y aprovechado para acercarnos a la posibilidad de crecer espiritualmente y así, de aprender a Amar?**

Decálogo Piramidal de la Evolución Humana:



A este Gráfico anterior, lo publiqué en el Volumen 1 de nuestro “Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización” y en el libro “La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización”, pero así como ahora lo presentaré, con cierto grado de profundidad, lo publiqué solamente en el Volumen 5 de nuestro Tratado y dejando abierta la posibilidad de ampliarlo a un libro entero sobre todo esto o en otros proyectos literarios en el futuro.

A este decálogo lo armé en base a los 4 pilares que nos transmitió un Psicólogo Espiritual, llamado Guillermo Sacomani, que es argentino, aunque desde hace muchos años vive en Chile, cerca de Viña del Mar y que fue el Maestro Espiritual de Humberto García Igarza, Psicólogo Transpersonal que vive en Mendoza y que escribió 4 capítulos del Volumen 1 de nuestro Tratado y varios artículos de nuestras Revistas Holísticamente y le da con su primer apellido, la letra G al SHENG, que es el Sistema Holístico de Esteves, Nicotra y García Igarza, predecesor del SHEDAL y que hoy forma parte de nuestro Equipo Terapéutico SHEDAL.

Estos 4 pilares son la Humildad, la Inofensividad, la Ternura y el Servicio. Conquistando estos bastiones o dones, podremos sobre esto, construir los siguientes peldaños cada vez más evolucionados, como para acercarnos a lo que los orientales llaman estado de Iluminación.

HUMILDAD tiene que ver con trascender el Ego y lograr llegar a ser el que realmente somos.

El Ego es el Falso Yo, es la careta que mostramos para comunicarnos con el mundo exterior, pero el Verdadero Yo, no es esa máscara, no es esa careta. Los símbolos del Teatro son una careta alegre y otra triste y esa careta se llamaba “Personare” en el Teatro Antiguo, en épocas donde aún no se había inventado la electricidad y no había micrófonos, entonces esa máscara, por su forma, hacía resonar la voz del actor o actriz, para que sonara más fuerte (de ahí este nombre de “personare”), para que los espectadores los pudieran escuchar.

De este vocablo derivan las palabras “personaje”, “persona” y “personalidad”. Nosotros no somos esa careta o máscara, somos la Esencia que está detrás de la máscara. La búsqueda de la Psicología Transpersonal (de ahí deriva este nombre) es justamente la de trascender esa máscara, el ego y la personalidad y como dijimos, llegar a ser el que realmente somos, no la careta que mostramos y con la que nos comunicamos con el mundo exterior.

Es muy importante que nos auto-observemos permanentemente para ver si cada cosa que decimos, sentimos, pensamos o hacemos, emerge desde nuestro ego o desde nuestra esencia.

En muchos casos el Yo, cuando es débil, se recubre de una cáscara o coraza que lo hace sentir más fuerte, poderoso y omnipotente y esto es lo que se denomina **Soberbia**.

A ésta la hemos denominado como una especie de Cáncer del Alma y lo que hace difícil su sanación es que en muchos casos, las personas soberbias no se reconocen como tal y mucho menos aceptan que esto es una grave enfermedad del alma y por lo tanto, no suelen hacer nada para sanarla, lo cual hace que a veces, por ejemplo un cáncer del cuerpo, venga a hacer que un fumador que se creía omnipotente, al sentirse desahuciado, se dé cuenta que no era Súperman, como se creía y llega con la cola entre las piernas al consultorio de un oncólogo holístico, como el que escribe estas líneas, para pedir ayuda, después de que lo mandaron a morir a su casa.

Ahí me doy cuenta, que el cáncer del cuerpo, ayudó a sanar el cáncer del alma y si la persona muere, el cáncer se pudre con el cuerpo y el alma se liberó para lo que viene después y si en cambio, al lograr la Humildad que precisaba para sanarse y al cambiar con inteligencia su dieta, dejar de fumar y ni desear más ni el tabaco, ni las carnes rojas, ni los quesos, logra sanar también su cuerpo, en los años o décadas que le queden de vida, libre de esa mochila llamada Soberbia, logrará crecer espiritualmente mucho más que lo que pudo haber crecido hasta antes de su diagnóstico de cáncer.

Pero yo me pregunto ¿es necesario llegar a este extremo de sufrir y morder el polvo, sintiéndose como una cucaracha pisoteada, con un diagnóstico de cáncer terminal e irreversible (que en tantos casos vimos que no era así), para reaccionar y salir de la Soberbia y darse un baño de Humildad? ¿No será posible lograrlo por una madura decisión y sin sufrimiento?

Aunque cuando uno se identifica con su Ego, si éste se ve atacado o aplastado para achicarlo o simplemente ignorado como para que deje de ser el mandamás de nuestra vida, llevándolo a su adecuadamente pequeña dimensión (solo para lo que se lo precise), eso se suele percibir como una forma de sufrimiento, pero ese sería un sufrimiento útil porque nos hace crecer y emerger la Esencia.

La Humildad abre puertas hacia la Sanación y hacia la Evolución y hacia la Felicidad, mientras estamos vivos y hacia el Cielo, cuando nos toca partir, mientras que la Soberbia, cierra éstas y muchas otras puertas, incluso del corazón de nuestros seres queridos y al de otros seres a los que queramos llegar. Las partes de mis escritos en las cuales me traiciona mi ego, seguramente no llegan al corazón de mis lectores y las partes en las que logro que sea mi Esencia la que se exprese con Humildad, seguramente llegarán más profundamente a la Esencia sensible de Ustedes.

Cuando **Jesucristo** dijo que **“Es más difícil que un rico llegue al Reino de los Cielos, que un camello pase por el ojo de una aguja”**, probablemente se refería a la riqueza del ego, que también suelen tener los poseedores de muchas riquezas materiales, pero quizás esto no sea así con ricos que mantengan la Humildad y con quienes en vez de Competir por el poder aprendan a Compartir.

En diferentes ocasiones, hemos citado en nuestros escritos, la famosa frase que al gran filósofo **Gurdieff**, le gustaba decirle a sus discípulos: **Saber, es saberlo todo, no saberlo todo, es no saber, para saberlo todo, hay que saber en realidad, muy poco, pero para saber ese poco, hay que saber antes mucho.** Gurdieff hacía referencia en esta frase, encubiertamente, a poder entrar en contacto con la Sabiduría Universal, que es la que nos abre a la posibilidad de saberlo todo y a que como decía **Sócrates** **“Solo sé que no sé nada”**, cuando no logro esta conexión con la Sabiduría Universal y solo me manejo con el Conocimiento que tiene que ver con la mente (no es lo mismo saber que conocer).

Y para lograr esa conexión, el primer paso es la Humildad, que implica trascender el Ego y desde nuestra Esencia y con mucho trabajo interior, quizás, con suerte, si lo pedimos con devoción y nos manejamos con Coherencia y con fines de Servicio, hacia nosotros mismos, en principio, para que no se agote lo que le podamos brindar a los demás y con Amor por el prójimo y por la Humanidad, si nuestras intenciones y modos son sinceras y para el bien de todos, esta conexión, con el tiempo, quizás la podamos obtener. Pero como recién dijimos, el 1er paso para esto es lograr la Humildad.

Para terminar el tema Humildad que es la cara opuesta de la Soberbia, mencionaremos enseguida un **Método sencillo y práctico para al menos achicar la Soberbia**, que ya publicamos en el Volumen 2 y en la Revista 2, como cierre del primero de los Factores Psicosocioespirituales que predisponen al Cáncer y a otras serias enfermedades, que es precisamente la Soberbia:

Diríjase Ud. al campo más cercano y espere a que anochezca. Desnúdese y cruce el alambrado (con cuidado de no perder ninguno de sus atributos de poder). Cuando esté en medio de la soledad más absoluta, mire hacia el cielo. Comprenda que Ud. visto desde el espacio es algo así como un virus instalado sobre una pelota de fútbol. Recuerde también que el planeta sobre el que Ud. está, es minúsculo comparado con el sol, alrededor del que gira, que a su vez es una pequeña o mediana estrella de los millones de estrellas que conforman la Vía Láctea. A su vez ésta es una de las tantas galaxias que giran por el Universo desde hace miles de millones de años. Una vez consciente de esto, ponga sus brazos en jarro en actitud desafiante e inquiriendo las venas del cuello y juntando su más viva voz, exclame: ¡Yo sí que soy alguien verdaderamente poderoso! Y luego espere a ver el resultado. Si percibe que algunas estrellas se sacuden ¡no se preocupe! Es Dios, que a veces, no puede aquantar la risa.

El segundo aspecto que brinda la base del Decálogo Piramidal de la Evolución Humana es la **INOFENSIVIDAD**. Seguramente a nadie le gustaría que los demás lo ataquen o agredan físicamente o con palabras o actitudes y por tal razón es importante que no le hagamos a otros, lo que no nos gustaría que nos hagan a nosotros. Si alguien nos agrede con palabras o actitudes, es nuestro maestro, porque nos está enseñando adonde tenemos el chip o casete, de nuestro programa mental, por el cual reaccionamos enojándonos o sufriendo.

Por eso es muy importante que si alguien nos ofende y estamos por reaccionar violentamente, con un insulto o con otra agresión o buscando en el ataque la mejor defensa, que pensemos si el que se ha visto ofendido es nuestro ego o nuestra Esencia y lo más probable es que descubramos que lo que ha sido herido, fue nuestro ego y si nosotros trabajamos el ego suficientemente, no vamos a sentirnos heridos, porque el ego cuando es grande, es muy fácil que se sienta herido, pero cuando se lo ha trabajado como para ponerlo ahí, chiquitito y a los pies y al servicio de la Esencia, para cuando ésta pudiera precisarlo, pues no se trata de matarlo, el ego no dominará la escena y será la Esencia la que tome el control de nuestra vida y la misma puede tener como auxiliares, tanto al ego como a la mente, para lo que la Esencia determine.

Así de esta forma y con una autoobservación permanente, para evitar que el ego nos traicione, vamos a poder lograr la calma, como para poder responder a una piedra que nos tiren, con una flor, a una fuerza de agresión, poder envolverla con una fuerza yin, de comprensión y ternura, que la envuelva y contrarreste y no oponiendo a una fuerza yang, otra fuerza yang de enojo, pelea y ataque, porque se terminan destruyendo todos.

Incluso cuando uno está manejando un auto y otro se cruza y lo insulta, siempre se tiene la posibilidad de responder desde la calma o bien caer en el juzgamiento y querer impartir justicia pegando cuatro gritos o agarrándose a golpes con alguien. Existe un librito pequeño escrito por el Dr. Gabriel Jorge Castellá que recomiendo leer a todos mis pacientes y alumnos y también a mis queridos lectores, que se llama 20 Formas Sanas de Responder al Insulto. Es clave resolver el conflicto con calma, encontrar la palabra justa y precisa, crear la estrategia y tener el acto impecable y las situaciones difíciles que atravesemos, serán una prueba para ver si lo vamos

logrando y para evaluar cuánto vamos creciendo y madurando. Invito a los lectores, como me invito a mí mismo, a ir experimentando esto en cada vez más actos de nuestras respectivas vidas

Pero así como tenemos que lograr que nuestros actos no sean ofensivos, de la misma manera, debemos ir logrando que nuestros actos estén llenos de **TERNURA**. Con respecto a la Ternura, se dice que es el Arquetipo del Amor, que a su vez es la cúspide de esta pirámide, pero también se vincula con otro de los más elevados peldaños de la misma, que incluye a la Comprensión y a la Compasión.

Es muy importante que todos podamos despertar la Ternura que llevamos dentro y lograr que nuestros actos, incluyan en lo posible siempre, algo de Ternura, como un exquisito condimento que le dé un rico sabor a nuestros vínculos, incluso, con nosotros mismos.

El hecho de que nuestros actos no sean ofensivos, se hagan con Ternura y siempre buscando el bien, tanto de los demás, como de nosotros mismos, debería ir haciéndose extensivo también, hacia aquellas personas que nos hubieran hecho el mayor daño de nuestras vidas, mandándoles luz, para que no le sigan haciendo daño a nadie más. Todos tenemos esa capacidad potencial de lograr esto, tenemos adentro nuestro la representación de la Divinidad, según dicen todas las Religiones y esa Divinidad representada en nuestro interior, no tiene otra cosa que Amor y Ternura para dar.

Así que nuestra propuesta es que tratemos de lograr que a partir de ahora, nuestros actos, sean hechos con humildad, sin ofensividad y que estén llenos de ternura y lógicamente, de esta trilogía, surge naturalmente la cuarta pata de esta mesa donde se basa esta pirámide, que es el Servicio.

El **SERVICIO** podríamos decir que junto a la Humildad y al Amor es una de las claves de esta historia. Pero el Servicio bien entendido, empieza por uno mismo y empieza por casa, porque si nos olvidamos de nosotros mismos, se agota lo que le podamos brindar a los demás y por eso Jesucristo decía Ama a tu prójimo como a ti mismo (no más que a ti mismo).

Y también tengamos siempre presente, la frase que tantas veces citamos de Rabindranath Tagore: **Yo dormía y creía que la vida era alegría, desperté y vi que la vida era Servicio, serví y vi que el Servicio da Alegría**. Por eso nos sentimos tan alegres y felices, al estar pudiendo hacer una tarea de Servicio a través de nuestros libros, revistas, conferencias, cursos y consultas.

Alentamos a nuestros alumnos y pacientes a que también hagan lo mismo y si ellos pudieran escribir libros incluso mejores que los que estamos escribiendo nosotros y que sean superadores de todo esto, nosotros nos vamos a sentir muy felices, porque si uno tiene un trabajo adecuado sobre su ego, puede sentirse muy feliz, al ver que el discípulo supera a su maestro.

Y esto no es solo en la posibilidad de que los progresos y mejoras que a esta propuesta le impriman nuestros discípulos, ayude a que más cantidad de personas se puedan sanar de enfermedades supuestamente incurables, sino también en lo que respecta a una más amplia llegada de la Educación para la Salud Individual, Social y Ambiental, que tenga que ver con la posibilidad de evitar que se acabe la vida en el planeta hacia fines de este siglo, como consecuencia de la Ganadería (para carne y lácteos), que es el principal destructor del medio ambiente, como ya hemos explicado tantas veces en nuestros escritos, con sólidos fundamentos,

que cualquier persona puede corroborar (ver por ejemplo en Netflix película Cowspiracy producida por Leonardo Di Caprio).

Y especialmente, además, que las estrategias de la terapia psicológica que se implemente para cada caso, estén centradas en el Amor y ayuden a la Evolución Espiritual de cada paciente y del terapeuta. El punto siguiente, ya en el segundo peldaño del Decálogo Piramidal, pero que es clave para lograr incluso los del primer peldaño recién vistos, es la **VOLUNTAD DE HACER Y DE CRECER (ESPIRITUALMENTE)**. Cuando hay Voluntad, hay mil recursos, cuando no hay Voluntad, hay mil excusas. Pero en este caso no hablamos solamente de la Voluntad para hacer una Dieta determinada o de cambiar los hábitos, etc. sino que hablamos de la Voluntad de Hacer y de Crecer Espiritualmente y esto está muy vinculado con el siguiente ítem, que por algo lo puse en el lugar central de esta pirámide, que es la **COHERENCIA ENTRE EL PENSAR, EL DECIR, EL SENTIR Y EL HACER Y A LA VEZ EN LA POSIBILIDAD DE VIVIR EL AQUÍ Y EL AHORA**, porque todo lo que tiene que ver con Rencores, Culpas y Miedos, como dijimos antes, se desactivaría viviendo el aquí y el ahora, pues estas emociones negativas siempre tienen que ver con el pasado o con el futuro y nunca con el presente, por lo que viviendo el aquí y el ahora, no tendrían lugar y esto contribuirá a desactivar las enfermedades que las mismas generan, junto a otras causas. Sugerimos volver a ver lo que mencionamos varias páginas atrás al comentar lo que respondió Lao Tsé, cuando le preguntaron qué significaba estar Iluminado y se entenderá porque aprender a Vivir el Aquí y el Ahora con Coherencia, es una gran aproximación a este estado de evolución espiritual avanzado.

Cuando hay mucha incoherencia entre el pensar, decir, sentir y hacer, suele afectarse el intestino y por esto cuando hay trastornos intestinales, por ejemplo cáncer de colon o de intestino delgado o celiaquía o diverticulitis, colon irritable, colitis ulcerosa, Crohn, etc., esto invitaría al paciente a una autoobservación permanente, para detectar esta incoherencia y procurar corregirla, si quiere sanar su intestino (además de cambiar la dieta y corregir otros hábitos inadecuados).

La Voluntad de Crecer, se contrapone con el Miedo a Crecer, que como antes vimos, afecta al Hígado y a todo lo relacionado con el Elemento Madera.

El aspecto que falta describir, de este segundo peldaño de la pirámide, es el de la **MADUREZ HUMANA Y LA CONSCIENCIA SOCIAL Y AMBIENTAL**. Tal como consignamos en la Introducción del Volumen 1 de nuestro Tratado, mi amigo el Biólogo Letón, Janis Roze, quien fuera Director del Museo de Ciencias Naturales de Nueva York y a quien la Revista del Diario Clarín, en la nota que le hicieron, lo definió como el “Científico de la Esperanza”, contando sorprendentes historias de este hombre en esa nota, cuando fue entrevistado en el Programa de TV Hora Clave, por Mariano Grondona, dijo que a su criterio, en 20 ó 30 años (o sea actualmente porque esto pasó hace cerca de 30 años), iban a desaparecer la Economía y la Política.

La cara de Grondona, con los ojos saliéndose de las órbitas, fue indicativa de su estupor ante esta afirmación y enseguida le preguntó a Janis Roze: ¿Y qué es lo que a su entender reemplazará a la Economía y a la Política? y su respuesta fue: La Madurez Humana. Acto seguido, Grondona le dice: Pero Doctor, entonces Usted es un utópico... Puede ser -respondió Janis- pero un utópico práctico.

Habría que conocer la increíble historia de este biólogo letón, para entender cuántas utopías concretó en su vida. Y de eso se trata, como decía John Lennon en su inmortal tema “Imagina”: Podrán decir que soy un soñador, pero no soy el único.

Es que es así de simple: o la Humanidad madura o desaparece. La otra posibilidad es que a fines de este siglo solo sobreviva un pequeño porcentaje de la población actual, la proporción madura, que conforme las bases de una Nueva Humanidad, como ocurrió en la Atlántida y la Lemuria.

En la Revista Holísticamente N° 1 puede leerse un artículo que escribí titulado “La Humanidad a la hora de elegir qué futuro quiere” y que amplía este punto y lo que antes vimos en este mismo libro al respecto de lo ambiental y social. El cambio que proponemos contribuiría a gestar la Nueva Humanidad. Se comprenderá así porqué hablamos de Madurez Humana, Consciencia Social y Ambiental.

Cada ser humano representa una célula del organismo Social y del mismo Planeta Tierra, que algunos autores lo consideran en conjunto como un gran ser viviente al que llaman Gaia. Por esta razón decimos que al cambiar y madurar cada individuo, madura la Sociedad y el Planeta.

En la Nueva Humanidad, la gente dejará de Competir y empezará a Compartir. Ya no habrá enfrentamientos, como hoy se ven, entre partidos políticos de izquierda o derecha o entre los que son feministas y quienes son machistas, por ejemplo, sino que todos vamos a poder ir tirando hacia el mismo lado, que es el de la verdadera evolución, dentro de la diversidad, aunque que cada uno tenga sus propias ideas y formas percibir la realidad, pero lo que prevalezca sea la Madurez y el Amor por sí mismo y por el prójimo, que es la base de todas las Religiones, que quizás se unifiquen en torno a esto como eje común, en esa Nueva Humanidad. Por eso en las tapas de los 5 Volúmenes de nuestro Tratado, presentamos lo que en esencia busca nuestra propuesta: contribuir humildemente a la Madurez Humana, la Libertad y la Salud Plena (Individual, Social y Ambiental).

Llegando al tercer peldaño de esta pirámide, nos encontramos con **LA COMPRENSIÓN Y LA COMPASIÓN**. La **Comprensión** para poder entender por ejemplo que en nuestra limitada visión, las cosas que hoy nos parecen como malas, muy probablemente cuando las veamos a la larga o sea en el futuro, podamos entender que eran para bien. En esto suelo poner mi propio ejemplo, que es el que me resulta más cercano.

Las dos desgracias más grandes que tuve en mi vida, fueron la muerte por cáncer de mi hermano, cuando él tenía 24 años y yo tenía 18, el mismo día en que rendí Anatomía, mi primer final de Medicina y el suicidio de mi padre, que era médico, a mis 24 años, el mismo año en el que nació mi única hija y me recibí de médico. La enfermedad de mi hermano, me indujo a estudiar Medicina y a especializarme en Oncología, así como a buscar todas las posibles causas del cáncer, más allá de lo que me enseñaban a nivel académico, que en este sentido era y sigue siendo muy limitado, pues comprendí que para el Sistema, no es negocio que ni los mismos especialistas se enteren de las causas, pues si ayudaran a corregirlas, se podría cometer el sacrilegio de que los pacientes se curen o peor aún, que ni siquiera se enfermen, lo cual haría caer mucho las ventas tanto de alimentos perjudiciales que prevalecen en la dieta del argentino tipo, como de los tratamientos para cáncer, que representan fortunas.

Así, debido a la desgracia de perder a mi hermano, pude ayudar a miles de pacientes a que se sanen de verdad y a decenas o cientos de miles, a que se enteren de las causas del cáncer, tanto dietético-ambientales, como psicosocioespirituales, para tener la posibilidad de corregirlas a tiempo. Que me hubieran escuchado, visto o leído, no significa que todos me creyeran y hayan

aprovechado esta oportunidad, pero a muchos sí les sirvió y si no hubiera sido por la enfermedad de mi hermano, yo hoy quizás sería Ingeniero en vez de Médico, como pensaba ser, para seguir los pasos de él y quizás les estaría hablando de Física Cuántica y no de todo lo que aquí escribo, aunque esté relacionado (ver libro “El Médico Cuántico”).

El posterior suicidio de mi padre, que en parte se debió a la impotencia que como médico sintió, al no poder salvar la vida de mi hermano, luego comprendí que a esto se le sumó el daño cerebral y la consecuente psicosis (melancolía delirante) que le provocó su adicción a los edulcorantes artificiales. Y esto lo confirmé al hacer curvas de tolerancia oral a los mismos y al unir mi investigación con la de Nicotra sobre lo que bautizamos SEDA (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones) o Hiperinsulinismo Reactivo, con 5.300 curvas de glucemia a 5 horas confirmando que el 80% de la población y el 95% de los pacientes psiquiátricos padece este trastorno y al hacer nuestra investigación sobre la sistematización del diagnóstico y del tratamiento del mismo que diseñamos con Nicotra y que fue declarada de interés por el CONICET.

De esto se enteraron millones de personas, por ejemplo, por haber sido la nota principal de tapa de la Revista Clarín el 12 de Julio de 1992 y haberse comentado en casi todos los medios de comunicación de la Argentina en esos días. La sorprendente efectividad que presentamos en este Tratado sobre cerca de 550 enfermedades de todas las Especialidades Médicas, en parte se debió a haber empezado por tratar el SEDA en todos los pacientes que atendimos y que presentaban las típicas Hipoglucemias que lo caracterizan y al resolver esto, se pudo armonizar la producción de Eicosanoides y por su intermedio, se logró nada más y nada menos que todas las células de cada organismo humano, normalicen sus funciones, lo cual explica científicamente, porqué se han obtenido tan buenos resultados en tantas patologías. Y como podrá concluirse, en la parte que a mí me correspondió de este descubrimiento que hicimos con Nicotra, en buena medida, el suicidio de mi padre, me indujo a investigar y descubrir todo esto.

Como vemos, estos hechos fuertes de mi pasado, me llevaron a reflexionar y a transmutar el dolor, en acciones positivas, gracias a las cuales, pude humildemente hacer los mayores aportes a la Ciencia y a la Humanidad, que antes ni me había imaginado que algún día tendría la oportunidad de hacer y si esto es más o menos reconocido con el tiempo, en poco o mucho tiempo, sobre todo en la Postglobalización, no es lo que más le importa a mi Esencia: solo le importaría a mi ego, al cual estoy tratando de achicar cada día, para no pretender el reconocimiento, sino disfrutar la Alegría de Servir, sin esperar nada a cambio, porque el verdadero dar es olvidar lo que se ha dado, sin pretender ni siquiera gratitud o premios por esto e incluso darlo desde el anonimato, si esto fuera posible.

Lo que sí más me importa, es el Crecimiento Espiritual que me da el saber que estoy haciendo una tarea de Servicio, que me llena de Alegría y esto sé que contribuirá a que mi hermano y mi padre (y también mi madre) donde sea que estén, se sientan dichosos, viendo que alguien de su familia en la Tierra, está haciendo algo útil para la Humanidad y esa dicha, los ayude a ascender. Todo lo antedicho ha sido tan solo un ejemplo de lo que se relaciona a la Comprensión, pero como puede imaginarse, este punto da para mucho más.

Como un ejemplo de **Compasión** por las personas pobres, por ejemplo, es clave que “en vez de darle pescado al hambriento, le enseñemos a pescar” y que nuestras acciones se dirijan también a ayudar que las personas carenciadas, puedan tener mejores oportunidades para mejorar su

situación socioeconómica, nutricional, habitacional y de su salud psicofísica y en este sentido, nuestra Propuesta Holística para Reducir Sensiblemente la Malnutrición, la Contaminación Ambiental, la Desocupación, la Violencia y el Gasto Público y Privado en Salud (ya vista antes en síntesis), tiene que ver también con la posibilidad de que esa gente que hoy vive hacinada en Villas Miserias, dentro de grandes ciudades, vuelva al campo, de donde ellos o sus ancestros provienen y allí tengan todo facilitado para que puedan vivir más dignamente, trabajando la tierra en forma ecológica, para producir alimentos verdaderamente sanos para toda la población, que ayuden a mejorar y abaratar los gastos en salud y a reducir la violencia social y con todo esto, también la desocupación y que por un juego de impuestos/subsidios, salga muy barato lo que sana y muy caro lo que enferma a la población y al medio ambiente.

Esto no es utópico, es posible, pero requiere un gran cambio y una decisión madura de los políticos que hoy ciertamente parecería utópica, si muchos de ellos mismos, viven de la Ganadería y de otras Empresas que hoy destruyen a la Salud Individual, Social y Ambiental y tengan miedo de perder, en vez de animarse a reorientar sus inversiones, hacia lo que ayude a salvar el Planeta y la Humanidad.

Es importante que podamos sentir que a estas supuestas “utopías” las vamos a poder concretar, a la corta o a la larga, porque Dios está con nosotros y porque estamos pretendiendo el bien de todos, incluso de aquellos que hoy hablan mal de nosotros, nos atacan de una u otra forma o que mandaron a matar a decenas o cientos de científicos del mundo por hablar mal de las Vacunas, por ejemplo e incluso por todos los dueños del Poder Económico Mundial y de sus descendientes, para que puedan vivir en un mundo donde sea digno vivir y no solo sobrevivir, donde salgamos del cortoplacismo y el beneficio egoísta a corto plazo y busquemos el mayor beneficio para la Humanidad y el Planeta a largo plazo.

Otro tema importante a desarrollar, entre los más elevados de esta pirámide evolutiva, es el de la **LIBERACIÓN Y EL DESAPEGO**. Sobre esto, ya hemos escrito bastante tanto en las Revistas Holísticamente como en el Volumen 2 y 4 del Tratado y en “La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización”, a diferencia de los otros puntos de este Decálogo Piramidal de la Evolución Humana, por eso aquí solo presentaremos una pequeña síntesis. Por empezar, debemos distinguir “desapego” con minúsculas, de lo que llamamos “Desapego” con mayúscula. El primero, se relaciona con el desinterés, la indolencia y el desamor y por eso no debe confundirse con el segundo, que es la base del Verdadero Amor (punto siguiente). Muchas personas han confundido el “desapego” con el “Desapego” y esto no es evolutivo, sino involutivo.

Según Buda, el Apego es la raíz de todo sufrimiento humano, entendiéndose por Apego a todo Deseo de cuya satisfacción hacemos depender nuestra Felicidad. Puede haber Deseos de cuya satisfacción no hago depender mi Felicidad. Con esto no hay problemas. Pero los Deseos de los cuales sí dependa mi Felicidad, esos sí generan problemas y sobre todo en lo relacionado al Elemento Metal (Pulmones y el resto de Aparato Respiratorio, Colon o Intestino Grueso, Piel y Sistema Inmunológico) y por esto vemos muchas personas con Cánceres Respiratorios o de Colon o de Piel o Linfomas, por ejemplo, entre cuyas causas encontramos al Apego y para su verdadera sanación, se requiere que el paciente aprenda a Desapegarse y con esto aprenda a Amar con mayúsculas, a sí mismo, al prójimo y a la vida.

Esto se comprenderá mejor al ver el punto siguiente. Para esto también debemos entender que la verdadera Felicidad, no depende en realidad, de nada, ni de nadie y que es como el sol, aunque por momentos no la veamos por tener Tristeza u o tras emociones negativas transitorias, por alguna razón (transitorias como las nubes que ocultan al sol en un día nublado). ¿Pero acaso el sol se apaga cuando está nublado? Desde ya que no, pues con la Felicidad ocurre lo mismo cuando estamos tristes. Por eso, aunque sea lógico que estemos tristes si se muere un ser querido o si nos separamos de nuestra pareja o por otras razones justificables, la clave es no identificarnos con esa tristeza pasajera, así como no nos identificaríamos con las nubes cuando está nublado, sino con el sol que sabemos que está detrás de las nubes o sea con la Felicidad que sabemos que sigue estando en nuestro interior, aunque estemos tristes. Entendiendo esto se comprenderá porqué cuando a un Maestro Oriental le preguntaron qué le había proporcionado la Iluminación, contestó: –Antes tenía Depresión (o Tristeza), ahora sigo con la misma Depresión, pero la diferencia es que ya no me molesta la Depresión. No se identifica con ella, sino con la Felicidad que está detrás.

Como todo, esto también depende de nuestro Sistema de Creencias. Si vamos a hacer un terrible drama por las cosas negativas que nos pasen y esto además lo sostenemos indefinidamente en el tiempo, es probable que nos enfermemos.

Nuestra vida, así como nuestra Felicidad y Salud, nunca deben estar basadas o centradas en otros seres, por más queridos que sean o en circunstancias que creemos (erróneamente) que nos resultan indispensables para seguir teniendo ganas de vivir. Es clave auto-observarnos permanentemente para evitar cometer este error, incluso como prevención para evitar con el tiempo, padecer graves enfermedades.

La vida no está hecha de objetivos, como dijimos antes, sino de caminos y la clave para saber Vivir (ver Capítulo anterior), pasa por disfrutar del camino y no solo del logro de objetivos. Si solo disfruto de lograr ciertos objetivos, tengo el riesgo de frustrarme y sufrir, si no los consigo, pero si disfruto del camino ¿quién me quita lo bailado, aunque no consiga esos objetivos?

Por esta razón, podemos tener objetivos en la vida, está muy bien, pero no apegarnos a ellos o sea, no hacer que nuestra Felicidad dependa de lograrlos. Solo somos verdaderamente Libres, cuando logramos Desapegarnos de todo lo que condiciona nuestra Felicidad y nos aprisiona y por esto aquí estamos hablando de Liberación y Desapego.

Para ser Felices, no tenemos que hacer nada, solo descubrir la Felicidad que llevamos dentro y dejar de estar buscando la Felicidad como un pez en el medio del océano, desesperado, buscando el agua. Si no vemos la Felicidad que tenemos dentro, es porque estamos dormidos y la gente dormida y programada es la más fácil de manejar por esta Sociedad de Consumo que nos hace creer que solo si podemos comprar lo que nos venden, con hipnóticas publicidades, seremos felices. Rico y Feliz no es el que tiene mucho, sino el que necesita poco y lo único que necesitamos para ser Ricos, Felices y estar Sanos, es descubrir y valorar el maravilloso tesoro que llevamos dentro.

En la cúspide de esta pirámide evolutiva, ubicamos al **AMOR VERDADERO O INCONDICIONAL**. Aprender a Amar con mayúsculas, desde el Corazón y no desde la Mente, es el más alto peldaño en nuestra evolución espiritual. Para lograr esto se precisa ir conquistando los peldaños precedentes.

Hay 3 cosas que matan o hieren gravemente al Amor. Estos son los Celos relacionados con Sentimientos de Posesión, los Condicionamientos y el Miedo a Perder (esto último, vinculado con el Apego, del cual hablamos recién).

Los Celos son muestra de inseguridad, de inmadurez y de falta de confianza. Si siento Celos en forma enfermiza, termino asfixiando al ser pseudo-amado y si realmente fuese Amor de verdad, no asfixiaría a esa persona, sino que la dejaría libre y si en libertad, eligiera estar al lado mío, perfecto, pero si fuera más feliz al lado de otro o de otra, una verdadera muestra de Amor, sería permitirle que sea feliz, aunque esto implique que no esté al lado mío y no lo manipularía de la forma que sea (incluso enfermándome) para que siga a mi lado (aunque sea por lástima o culpa).

Esto no quiere decir que me dé lo mismo que no estés a mi lado. Me encantaría que elijas estar a mi lado, pero mi Felicidad no depende de eso, sino, sería Apego y no Amor. Si me diera lo mismo, esto sería desamor, que se relaciona al desapego con minúscula, como dijimos antes.

Porque te Amo, quiero que seas Feliz, aunque esto implique que estés con otro u otra y esto me duela, pero en el fondo, me siento bien al comprender que aprendí a Amar de verdad, con el corazón y no con la mente y esto me ha hecho crecer mucho espiritualmente (aunque me gustaría más crecer a tu lado).

Es importante que cada persona se sienta como una letra O completa y feliz en sí misma y no como una letra C, que precise de otra letra C para completarse y ser feliz. Y que si dos personas deciden estar juntas, sea porque 2 letras o deciden estar juntas por Amor y no por necesidad para completarse.

No es lo mismo decir Te Amo, que decir Te Necesito. Quizás cueste entenderlo, pero si te Amo, no te necesito (para ser Feliz) y si te necesito, probablemente sea porque no te Amo. Si al amor le pongo condicionamientos, es porque no es Amor de verdad. Por ejemplo: yo te amo, siempre que tú me ames y cuanto más me ames, más te amaré yo. Acaso esto es Amor o un simple trueque o comercio. Si de verdad te Amo, no te pongo condiciones, ni siquiera, que ese Amor sea correspondido. Si es correspondido, genial, pero si no lo es, me gratifica la sensación de que aprendí a Amar sin condicionamientos y esto también me hace crecer. Si te dejo libre, queda la puerta abierta para que algún día, quizás elijas estar a mi lado. Si te persigo, te ahuyento y cierro la puerta, porque a la larga, lo más probable, es que elegirás estar con quien más Libre y Amada te haga sentir.

El tercer aspecto que afecta al Amor es el Miedo a Perder, que como dijimos, se vincula al Apego. Si tengo Miedo a Perder la Vida (lo cual ampliaremos en el próximo Capítulo), por ejemplo, es porque no la Amo, porque el Miedo a Perderla, expresado con el Miedo a la Muerte, no me deja disfrutarla y me arruino la vida. Si Amo a la Vida de verdad, la disfruto mientras la tengo y cuando la pierda ¿qué me hace creer que no podré disfrutar de lo que venga después? Y si elijo creer que después de la muerte, no viene nada, ¿porqué no disfrutar de lo único que creo que existe, que es esta vida?

Todo depende del Sistema de Creencias y es clave cambiar éste, cuando me lleva a enfermarme o a sentirme infeliz. Esto incluye la creencia o no creencia en Dios y en la Vida después de la muerte. Es importante que realmente elija mi Sistema de Creencias en Libertad y no condicionado por sentirme defraudado por algo que ocurrió, porque quizás hoy no entienda lo que existe en el

trasfondo de lo que me pareció negativo, pero probablemente en el futuro lo pueda comprender. Pero para esto debo flexibilizar mi mente y mi corazón y animarme a modificar ese Sistema de Creencias que me enferma y me hace infeliz, permitiéndome adoptar otro que me ayude a sanarme y a recuperar mi Felicidad o a volver a percibir la Felicidad que tengo adentro mío y que en realidad nunca perdí, aunque eso creyera, por mi limitada visión. Si este Amor Verdadero e Incondicional, puedo lograr hacerlo extensivo a todos los seres, incluso a aquellos que nos hubieran hecho el mayor daño de nuestras vidas, a nosotros o a nuestros seres queridos o al Planeta, lograríamos la mayor Evolución Espiritual posible: el Amor Universal.

EXISTEN 7 NIVELES EVOLUTIVOS EN EL SER HUMANO: El nivel más involucionado o sea el más bajo, es el del Psicópata. Es el de quien goza con hacer daño y es de lo más difícil (quizás imposible) de tratar, incluso para un sistema holístico como el nuestro. El segundo nivel más bajo es del Psicótico. En este nivel están los esquizofrénicos, por ejemplo, con sus delirios u otras manifestaciones. A partir de este segundo nivel, sí podemos afirmar que la efectividad de nuestro Método SHEDAL ha sido grande, en pacientes que colaboraron con el tratamiento, ya sea por cierto grado de consciencia de enfermedad, en una psicosis no muy profunda o por habernos podido meter dentro de su delirio y desde adentro, dirigirlos como para motivarlos a hacer bien la Dieta y el resto del tratamiento del SEDA (ver Psicosis en Volumen 3 y en Revista 8).

Para distinguir rápidamente los 2 niveles mencionados, digamos que al psicótico lo vienen a buscar del manicomio y a los psicópatas, los viene a buscar la Policía: pueden ser asesinos, violadores, etc.

El tercer nivel es el de los Neuróticos y las Neurosis, en sus múltiples formas, son lo que más comúnmente se ve en la mayoría de la población mundial (neurosis de ansiedad, de angustia, fóbica, histérica, obsesiva-compulsiva, pánico, etc.). Según Freud, las Neurosis no tienen cura real, sino control y compensación, gracias a muchos años de Psicoanálisis. Pero no estamos de acuerdo con esto, pues si así fuese, la evolución humana terminaría en este tercer nivel y no es así.

Cuando las Neurosis se superan por completo, se llega al 4to. Nivel, que es el primer estadio de lo que en Oriente se conoce como Estado de Iluminación. Aquí se acerca la persona al Estado de Sobriedad, al Ánimo Correcto y al Acto Impecable. Invitamos a los lectores a ver lo escrito sobre esto y el Nivel siguiente, que es el del Estado de Autorrealización, por el Lic. Humberto García Igarza, en los capítulos del Volumen 1 de nuestro Tratado, que fueron un gran aporte de este Psicólogo Transpersonal de Mendoza, que le da con su 1er apellido la letra G al SHENG, predecesor del SHEDAL.

En el Nivel 5to y 6to se sigue creciendo en los grados de Iluminación y el 7mo Nivel es el más elevado de todos, donde se logra el Amor Universal y a este nivel llegan muy pocos seres. Jesucristo es el Ser que mayor nivel espiritual logró en la historia, según afirmamos quienes nos sentimos cristianos. Es importante respetar a quienes por su Religión o por otra visión, tengan una opinión diferente. Recomendamos a nuestros lectores, ampliar todo lo visto en este Capítulo, con los artículos sobre Chakras, Cuerpos Sutiles, Meditación, Merkaba, Reiki, La Vacuna contra las Emociones Tóxicas, etc. escritos por la Prof. Nora Dal Lago, en nuestras Revistas, que pueden bajarse en forma gratuita de www.holisticamente.com.ar y en los diferentes Volúmenes de nuestro Tratado.

PARTE IV

CAPÍTULO 12

APRENDER A MORIR

Una de las preguntas que suelo hacer a los asistentes a mis Conferencias es si le tienen miedo a la muerte y un porcentaje mínimo de las personas generalmente levanta la mano ante esta pregunta. Pero cuando la pregunta que hago es en cambio quiénes le tienen miedo al sufrimiento que podrían tener previo a la muerte, la mayoría levanta la mano y solo unos pocos, no lo hace.

Acto seguido y pidiendo disculpas al auditorio por lo grosero de mi próxima expresión, así como también le pido de antemano disculpas a los lectores por lo que enseguida escribiré, les digo: Que los que levantaron la mano diciendo que le tienen miedo al sufrimiento que podrían tener previo a la muerte, están sufriendo “al pedo y por las dudas”, porque quién les dijo que ese día sufrirán; a lo mejor simplemente se quedan dormidos y parten al otro plano sin ningún sufrimiento, pero sufrieron a cuenta durante años o décadas por las dudas y esto les impidió disfrutar de la vida adecuadamente, durante todo ese tiempo.

Quienes le tienen miedo a la muerte, no hacen otra cosa que atraer la muerte, quienes le tienen miedo al sufrimiento, no hacen otra cosa que atraer el sufrimiento y lo mismo pasa con el miedo al Cáncer, al Alzheimer, a la Locura, a tener un accidente o a que le pase algo grave a los seres queridos.

Creamos la Realidad, dicen los Físicos Cuánticos. Y si esto es cierto y demostrable científicamente (en base al Nuevo Paradigma de la Ciencia, mucho más evolucionado que el Viejo Paradigma)...¿porqué no empezamos a crear una realidad mejor? ¿porqué no tenemos pensamientos y sentimientos positivos con respecto al futuro (personal, familiar o de la Humanidad)?

Hemos visto en el Capítulo de Aprender a Amar, que las 3 cosas que matan al Amor son los Celos o Sentimiento de Posesión, el Condicionamiento y el Miedo a Perder.

Y si le tengo Miedo a la Muerte, ¿no es sinónimo de tener Miedo de Perder la Vida?

¿Y esto que implica? Sí acertó, querido lector: ni más ni menos que si tengo Miedo de Perder la Vida es porque no la Amo de Verdad. Si la Amara de Verdad, no tendría Miedo de Perderla. La disfrutaría todo lo que pueda mientras la Vida me dure y si aprendí a disfrutar del Camino de la Vida, habré aprendido a disfrutar del Camino en lo que venga después, sea lo que sea, lo que venga después y como dijimos antes, si fuera cierto lo que algunos creen con respecto a que lo que viene después es la nada, ¿quién me quita lo bailado si a la vida la disfruté?

Pero la pregunta es ¿se puede disfrutar de la Vida teniéndole Miedo a la Muerte o sea temiendo Perder la Vida? Por supuesto que no, es la respuesta correcta.

De algo más de 3 mil pacientes con cáncer que atendí el 90% se curó y de los que estaban desahuciados (unos 600 en total) el 50% se curó y al otro 50% (o sea a otros 300 pacientes) pudimos ayudarlos a una partida digna, prácticamente sin sufrimiento en casi todos los casos y aprovechando hasta el último minuto para crecer espiritualmente sanando todo lo que en su Alma les faltaba sanar para partir en paz.

Esto me convirtió en una especie de Partero al Revés, porque la muerte no es otra cosa que un parto que nos hace nacer en un nuevo plano y si a veces hay algo de dolor, como puede pasar en cualquier parto, así como una mujer parturienta minimiza su dolor por el entusiasmo que le genera, estar a punto de conocerle la cara, besar y abrazar al hijo que está por nacer.

De la misma manera, si alguien tuviera algo de dolor o sufrimiento previo a la Muerte, se puede minimizar el mismo, por el entusiasmo que representa estar a punto de develar el misterio de descubrir qué es lo que viene después de la Muerte.

Aunque todos los Clarividentes (como mi señora por ejemplo) que pueden ir y volver de ese plano a voluntad, seguramente coincidirán en que ese plano es tal como lo muestra la película brasilera basada en un libro de Chico Xavier llamada "Nosso Lar" (Nuestro Hogar) y de otra del mismo autor llamada "La Vida Continúa", que pueden bajarse gratis de Youtube, aunque el subtítulo automático de la traducción al castellano que se ve en Youtube es muy malo, pero tengo entendido que hay otros subtítulos mejores que por Youtube, que hay que buscar.

Algo que he comprobado con mucha frecuencia, es que quienes se definen como Ateos y que creen que después de la Muerte viene la Nada, son los que más suelen sufrir, en su proceso de partida. Esto es porque quien cree que esta vida es lo único que existe, se aferra o apega tan patológicamente a la Vida, que el asumir que está perdiendo lo único que cree que existe, eso le genera ese sufrimiento. Recordemos que según Buda, el Apego es la raíz de todo sufrimiento humano, entendiéndose Apego, como todo deseo del cual hago depender mi Felicidad y si no me Desapego a la Vida, no puedo disfrutarla por ese Miedo a Perderla y sufro mucho más en el momento de partir.

El miedo es tan solo falta de Fe y si fortalecemos la Fe (en Dios, en el Destino o en el Campo Unificado, como lo quieran llamar) el miedo se irá disolviendo y si así no fuera, hay Flores de Bach que ayudarían, como Mimulus (miedo a algo concreto y conocido), Aspen (miedo a lo desconocido o no sé a qué, pero tengo miedo) Red Chestnut (miedo a que le pase algo grave a nuestros seres queridos) Rock Rose (cuando el miedo se transforma en pánico o terror) y que pueden asociarse varias, junto a Rescue Remedy.

Pero además, los miedos, siempre tienen que ver con el futuro o a veces con el pasado (que no vuelva a ocurrir algo malo que sucedió en el pasado), por lo tanto, si aprendo a Vivir el Aquí y el Ahora, no solo no dejaría espacio para los Miedos (incluso a la Muerte o al Sufrimiento o a las Enfermedades), ni a los Rencores y Culpas que tienen que ver con el

pasado, sino que también esto me acercaría al estado de Iluminación, si es cierto lo que respondió Lao Tsé, uno de los más grandes Maestros Espirituales de la Historia de China y que puede leerse en el Tao Te King, cuando le preguntaron qué significaba “estar iluminado” y contestó: **“Estar Iluminado es cuando como, como, cuando río, río y cuando duermo, duermo”**, o sea, estar en el Aquí y el Ahora, lo cual me libera de Miedos, Culpas, Rencores y sus patológicas consecuencias (ver en Capítulo 9 los órganos que afectan cada tipo de Miedo, así como las Culpas y los Rencores).

Y, por otra parte, yo les preguntaría a los que se definen como Ateos ¿pueden tener un 100% de seguridad con respecto a que Dios no existe y que después de la muerte viene la Nada? Si son sinceros me dirán que no. Y si no tienen 100% de seguridad **¿ante la duda, que hay de malo con la esperanza?**

Y si opto por aferrarme a esa esperanza, aunque sea por ese mínimo de duda que me permito tener y si esto me ayuda a sufrir menos o a no sufrir en el momento de la partida, además de permitirme darle a mi vida mayor brillo **¿no sería deseable y más inteligente, elegir creer aquello que mejor me haga sentir a lo largo de la vida y que mejor me haga partir, cuando llegue el momento?**

Un frase, que acuñé hace muchos años y que a muchos les ha gustado, a tal punto que me han pedido permiso para citarla (por ejemplo, Humberto García Igarza), es la siguiente: **“Es preferible dudar, antes de estar, decididamente equivocados”**.

CAPÍTULO 13

LA EJEMPLAR HISTORIA DE ANITA MOORJANI (MORIR PARA SER YO) Y OTRAS EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE

La ejemplar historia verídica de **Anita Moorjani**, narrada por ella misma en su libro llamado **“Morir para Ser Yo”** del cual ya se han vendido seguramente bastante más de 1 millón de ejemplares y del cual ya se estará filmando en Hollywood una película basada en su conmovedora historia, pues en su 2do libro llamado **¿Y si esto ya es el Cielo?** cuenta que ya firmaron contrato con una productora cinematográfica de allí, es sin dudas algo que no puede dejar de leer quien crea que su estado es terminal y que no tiene ninguna posibilidad de sanarse, porque de los más de 600 pacientes desahuciados de cáncer y muchos de ellos terminales que atendí, en ningún caso el paciente estaba en estado más cercano a la muerte que ella y sin embargo se curó de una forma, que pareció milagrosa.

Valga aclarar que yo ni la conozco personalmente y no la atendí ni a distancia y por lo tanto presento su caso solo por haberlo leído en sus libros y porque me parece ejemplar para todos los que quieran conocerlo (incluso para mis pacientes y alumnos), si es que no han leído ya sus libros.

Anita Moorjani, que en los últimos escribió 2 libros más (que aún no leí), uno llamado **“Amor”** y otro llamado **“Sensibilidad es la Nueva Fuerza”** nació en Singapur en 1959 y la enfermedad que la llevó a estar en Coma 4, con diagnóstico de muerte cerebral, sin ninguna posibilidad de retorno, la padeció viviendo en Hong Kong.

A este estado llegó estando internada en Terapia Intensiva de un Hospital de ese lugar, debido a tumores del tamaño de una naranja que tenía en su cabeza, en su tórax, en su abdomen y en su pelvis, siendo un Linfoma No Hodgkin de Bajo Grado de Malignidad su patología de base, para la cual, desde lo convencional no hay nada para hacer y aunque avance lentamente, su curso es inexorable hacia la muerte habitualmente, varios años luego del diagnóstico (la Quimioterapia no le hace ni cosquillas). No es así con el SHEDAL.

Había hecho una Dieta Macrobiótica, que es la predecesora de nuestra Dieta del SHEDAL, que es una especie de Macrobiótica perfeccionada y también empleó muchas de las herramientas naturales y técnicas psicoterapéuticas de avanzada, que en muchos casos, suelen tener muy buena efectividad, pero en el caso de Anita, nada surtía efecto, hasta llegar al estado crítico antedicho, donde al desprenderse de su cuerpo veía a los médicos decirle a sus seres queridos que se vayan despidiendo, pues seguramente le quedaban tan solo horas o minutos de vida y también lo veía viajar a su hermano (creo que desde la india) en avión hacia Hong Kong, para despedirse de ella.

Estando en el otro plano, según narra en su primer libro, se encontró con el espíritu de sus seres queridos que habían partido y que salieron a darle la bienvenida a su nuevo estado.

Pero justo antes de cruzar el umbral a partir del cual ya no hay posible retorno, se da cuenta de que su enfermedad en realidad la había desencadenado su frustración por nunca haber sido ella misma, ya que siempre fue lo que los demás querían que ella fuera y siempre hizo lo que los demás querían que ella hiciera.

Reacciona a tiempo y se dice a ella misma que para ser lo que ella siempre quiso ser y para poder hacer, lo que ella siempre quiso hacer, precisaría volver a su cuerpo y que su cuerpo se sane de ese cáncer terminal. Y pidió a Dios con toda Devoción poder lograrlo.

Para la inmensa sorpresa de los médicos y de sus familiares, Anita despertó saliendo de su Coma 4 y a las pocas semanas, todos los estudios mostraron que su cáncer había desaparecido por completo y estaba totalmente sana.

Viajaron a Hong Kong médicos desde California, para verificar la veracidad de esta historia y así lo concluyeron, que realmente fue así.

Luego de un tiempo escribió por Facebook una breve síntesis de lo que le ocurrió y un escritor muy conocido, autor de varios Best Sellers, la convenció de que escriba un libro contando su historia y ese primer libro fue “Morir para Ser Yo” y ha viajado por todo el mundo presentándolo a este y a sus siguientes libros y Despertando Consciencias y admiración, entre quienes asisten a sus conferencias y leen sus libros, que tienen un alto contenido espiritual.

Yo les planteo con frecuencia a mis pacientes que llegan a verme en grave estado, que el caso de Anita era mucho más avanzado que el de ellos y sin embargo, miren lo que logró y también los invito a soñar con que esa también puede ser su propia historia, si se animan a escribir un libro cuando se curen, si realmente se quieren curar y hacen todo lo que tienen que hacer y dejan de hacer todo lo que tengan que dejar de hacer, para lograrlo.

Entre mis alumnos y pacientes, hay muchos que han logrado sanaciones que parecerían casi milagrosas y que ayudan muchísimo con su ejemplo y con su Amor, a la motivación de los que recién empiezan y aunque ninguno de ellos hubiera llegado a estar en Coma 4 y sin ninguna posibilidad, están más cerca de los nuevos compañeros, que lo que está Anita Moorjani y ésta es la principal razón por la que les insisto a quienes quieren verme como pacientes, que también se sumen (ellos o un familiar) como alumnos, porque esta fraternal y amorosa contención de un par, que pasó por lo mismo o por una peor situación aún, puede tener mayor valor terapéutico que el mejor médico, psicólogo o guía espiritual de la Religión que cada uno tenga. Veremos luego varios de sus emotivos testimonios.

Hay muchos libros escritos también por personas que tuvieron Experiencias Cercanas a la Muerte y pudieron volver a la vida (en Argentina fueron muy famosos los libros de Víctor Sueiro, por ejemplo) y coinciden con una descripción similar de cómo es ese estado y lo que tienen en común, es que al volver a la vida, sintieron una transformación, que esta experiencia los cambió mucho, cambió su escala de valores y lo espiritual se potenció.

CAPÍTULO 14

ELIZABETH KÜBLER ROSS Y LAS ETAPAS PREVIAS A LA MUERTE

Elizabeth Kübler Ross ha sido una de las principales investigadoras históricas sobre el tema de la Muerte. También puede leerse sobre esto en muchos libros, como por ejemplo “La Física del Alma” de Amit Goswami, “El Libro Tibetano de los Muertos”, “El Buen Morir”, de mi amigo el Dr. Hugo Dopasso, con quien trabajamos juntos en época de la Mutual Vida Natural en Bs.As (1990/1997).

Lo que generalmente ocurre previo a la Muerte, es que pasamos por las 5 Etapas de la Muerte, descritas por Elizabeth Kübler Ross: **Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación.**

Al principio se niega que nuestro Ego vaya a morir. Luego nos enfurecemos con la inevitabilidad de la muerte y posteriormente intentamos negociar con Dios, pensando que Dios es algo distinto y separado de nosotros.

¿Adónde nos lleva todo eso? En la medida en la que estemos convencidos de la realidad de nuestro Ego, al sufrimiento, una y otra vez.
El Ego es lo que nos hace ver como separados de los demás, de Dios y de su Creación.

Pero en la medida en la que el Ego y la Mente le ceden paso al Alma y a nuestra Esencia, podemos llegar a tener maravillosas experiencias como lo que describiremos en el Capítulo siguiente, que es el estado de Consciencia Unitiva y consiguiendo este estado, muchas personas que tenían enfermedades terminales, han logrado sanarse prácticamente de un día para el otro, como veremos enseguida.

Y quienes han logrado este estado en el momento de su Muerte, han podido saltar las 5 etapas de las que habla Elizabeth Kübler Ross y han podido descubrir el Yoga de la Muerte y Morir Creativamente, lo cual será descrito en el Capítulo 16 y como veremos, lograr esto sería fantástico para quien pueda hacerlo y para lo que viene después de la Muerte.

Algo que también suele suceder a veces, es que aunque en el proceso de partida, las personas necesitan hablar de la Muerte y tener cerca suyo a sus seres queridos, los mismos no los dejan hablar de la Muerte, como si no fuera inminente (negación de los familiares cuando ya se ha hecho todo lo posible para evitarla o postergarla y nada resultó suficiente) y además, por no asumirlo y sufrir al ver que su ser querido está a punto de partir, aunque casi siempre con lo nuestro hemos logrado que el paciente no sufra, el o los familiares se alejan y no se mantienen a su lado para evitar su propio sufrimiento.

Por tal motivo es importante que también los familiares y no solo el paciente, le pierdan el miedo a la muerte (propia y del ser querido que está por partir o de otros seres queridos), para poder seguir acompañándolo con Amor en el momento en que más lo precisa ese ser.

Debe entenderse, como ya dijimos, que la Muerte no es la Muerte de nadie, sino tan solo un cambio de plano y que en otras culturas (ciertas tribus aborígenes, Japón Antiguo, etc.) se hacía una fiesta cuando un ser querido, sobre todo si era mayor partía, porque el lugar a donde irá será hermoso, seguramente, si en su vida fue una persona de buen corazón.

Y si así no fuera, en el lugar adonde irá, aprenderá seguramente lo que tenga que aprender para poder dar el salto a un mejor lugar.

Y si se cree en otras vidas, éste aprendizaje lo tendrá seguramente en la o las próximas. Pero dado que a este libro, espero que lo lean personas de todas las Religiones o sea quienes creen y quienes no creen en la Reencarnación y para el objetivo de este libro no es indispensable hablar de esto, salvo en el Capítulo 16, donde sí será indispensable abordar este tema, procuraré no escribir nada más que el comentario que acabo de hacer sobre este punto (fuera del Capítulo 16), para respetar las creencias religiosas de cada uno de los lectores y pedirles a quienes tengan fuerte rechazo a leer sobre este tema, que se abstengan de leer el Capítulo 16 y que aprovechen lo que les sirva del resto de este libro.

CAPÍTULO 15

LA CONSCIENCIA UNITIVA:

CURACIONES MILAGROSAS DE ENFERMEDADES TERMINALES DE UN DÍA PARA EL OTRO

Así como vimos en el Capítulo 14, el caso de Anita Moorjani que fue realmente ejemplar, hay muchos casos similares descritos en múltiples libros, por ejemplo de Deepak Chopra, Amit Goswami, Richard Moss, Bernie Siegel y de tantos otros autores.

Y uno de los puntos en común que tienen muchos casos de curaciones milagrosas de cáncer y de otras enfermedades en estado terminal, de un día para el otro en algunos casos o en pocos días o semanas en otros, ha sido el haber logrado, por el camino que sea, entrar en el estado denominado **Consciencia Unitiva**.

Esto significa, ni más ni menos, que vivenciar la realidad de que somos uno, o sea una Unidad, con Dios y con el Todo o sea con todos los seres no solo de este planeta sino del Universo, saliendo de la Ilusión que nos creó el Ego y la Mente, que nos hace creer que no somos Uno con todo lo antedicho o sea en pocas palabras, salir de la Ilusión Fragmentaria (Maia o Maya para el Hinduismo) y abrazarse a la Realidad Unitiva.

Esta vivencia no es una simple construcción mental...por ese camino no llegaremos a lograr lo que buscamos, y tampoco debemos buscar esto simplemente para sanarnos de lo que sea, porque sería la Mente la que nos guiaría para intentar lograr ese objetivo y la Mente no nos puede hacer acallar la misma Mente, que es lo que hay que hacer, para alcanzar ese Estado.

Cuenta por ejemplo Richard Moss, médico que fue discípulo de Osho y autor de varios libros como "La Mariposa Negra" o "El Yo que es Nosotros", que en un Taller que estaba dictando, participaba una señora con un cáncer avanzado y que no se integraba a las actividades que él proponía hacer y por ejemplo una de las actividades era una danza liberadora especial y ella se negaba a hacerla. Hasta que en determinado momento aceptó hacerla y danzó con tanta soltura, que podría decirse que se convirtió en la danza o sea, logró ser una con la danza y expresarse a través de ella en plenitud. A los pocos días de esta experiencia, le repitieron los estudios y su cáncer le había desaparecido.

Este ejemplo nos enseña en la práctica lo que dijimos 2 párrafos atrás: no fue su Mente la que buscó sanarse, simplemente trascendió su Mente al danzar con su Cuerpo, pero guiada por su Esencia, pues era su Mente la que le impedía soltarse para hacer la experiencia, pero cuando su Esencia o su Alma, si prefieren llamarla así, salió de la cárcel en la que su Mente la tenía encerrada y sentirse en Unidad con la Danza y con el Todo, eso fue lo que logró esta sanación "espontánea", como consecuencia de llegar a esa Consciencia Unitiva, de la cual estamos hablando en éste y hablaremos en el próximo capítulo, aplicando lo antedicho, al momento de la Muerte.

En el Yoga, es habitual el saludo como el que solía usar el Mahatma Ganhi, con las palmas unidas a la altura del pecho y diciendo **Namasté**: esto en idioma sánscrito tiene diferentes traducciones, pero una de ellas es **“Te saludo, desde el lugar donde tú y yo somos uno”**, en clara alusión a la **Consciencia Unitiva**.

En muchos libros de Filosofía Oriental y en otros de Medicina Cuántica se puede ampliar este concepto de Consciencia Unitiva, que nosotros procuramos hacer más fácil de entender para el común de la gente, en nuestro Curso Integrador de Medicina Holística y Cuántica. En el próximo Capítulo veremos lo que enseñó en la última parte de este Curso.

Para dar un sencillo ejemplo, antes de pasar a aplicar este concepto a lo que representa lograr el Estado de Consciencia Unitiva en el momento de la Muerte, imaginemos una gota del Mar, que se separa de la ola al romperse la misma. En el instante en el que vuela desde lo alto de la ola hacia la superficie del Mar ¿sigue siendo Mar o ya no? Así somos nosotros, todos y cada uno de nosotros y cualquiera sea nuestra creencia o no creencia, con respecto a Dios (representado aquí por el Mar) o a la Totalidad. Aunque seamos una simple gota, seguimos siendo parte del Mar. Sentir lo que somos (Uno con el Mar) es la Realidad. Creer que no los somos, es Maia, Maya o Ilusión.

Salir de la Ilusión de la separatividad y abrazarnos a la realidad de que somos Uno, puede ayudarnos a Sanar de una forma que parezca milagrosa o a Morir de la forma más deseada, cuando nos llegue el momento de la partida. Esto último es lo que veremos a continuación.

CAPÍTULO 16

EL YOGA DE LA MUERTE O MORIR CREATIVAMENTE O LO QUE IMPLICA LOGRAR EL ESTADO DE CONSCIENCIA UNITIVA EN EL MOMENTO DE LA MUERTE

Este Capítulo es por lo que dijimos previamente, el único Capítulo de este libro que deberían abstenerse de leer, aquellas personas a quienes les moleste, por sus creencias religiosas u otras cuestiones, que se hable de Reencarnación.

En mis 7 libros anteriores, he procurado no expresar públicamente mi creencia sobre este tema, que es un tema que divide aguas, entre los que creen y no creen en la Reencarnación, pues para todos los temas que tratamos hasta ahora en este libro y en los otros, es importante que les llegue el mensaje y los fundamentos de la propuesta del cambio de alimentación, hábitos y actitudes que proponemos, para alcanzar la salud plena en lo individual, social y ambiental.

Pero en este Capítulo de éste libro, haré la excepción y hablaré sobre Reencarnación, por eso les pido a quienes esto les moleste, que se abstengan de leer este Capítulo, sin por esto dejar de leer los otros Capítulos de este libro y los otros libros donde no hablo de esto.

La Ciencia dentro de la Consciencia (que es la Física Cuántica), nos dice que la Consciencia es el fundamento de todo ser y nunca muere. Algunos de nuestros Cuerpos Sutiles mueren al morir el cuerpo físico, pero otros cuerpos sutiles sobreviven y el recuerdo cuántico de las modificaciones que en la vida se hace en esos Cuerpos Sutiles que sobreviven, no es local, de modo que puede sobrevivir a la existencia local de un espacio-tiempo a otro, dándonos el fenómeno que popularmente se conoce como Reencarnación, más allá de que algunas Religiones descrean de esto.

Lo que sobrevive, por lo tanto, no son los “cuerpos más densos” sino las propensiones del modo en que se utiliza la mente y el cuerpo vital, propensiones que popularmente, reciben el nombre de Karma.

Al partir de la Tierra viajamos por el puente que hemos construido a lo largo de la vida, por el Cuerpo Astral. Por eso muchas personas ven ese túnel, que es nuestro Astral, la comunicación entre nuestros Cuerpos Sutiles más bajos y los más altos (estos son el Doble Etérico o Cetérico, el Celestial y el Causal). En una de las capas del Cuerpo Causal, que es una gran matriz geométrica, se encuentran los anecdotarios de las vidas pasadas (no la totalidad de éstas, sino aquellas experiencias con las cuales el Alma logró la evolución).

Pero ¿porqué reencarnamos? Porque se precisa de tiempo y de oportunidades aprovechadas, para despertar a la Inteligencia Supramental. Se precisa de muchas permutaciones y combinaciones de patrones vitales y mentales (Karma) y de muchos saltos cuánticos para aprender eventualmente los contextos que constituyen la Inteligencia Supramental. Este Karma se acumula y esto explica porqué nacemos con

determinados gunas vitales y mentales, los cuales, en nuestro proceso de crecimiento y desarrollo, llevan a los Doshas vitales-físicos y mentales-cerebrales (base de la Medicina Ayurvédica de la India).

Para Elizabeth Kübler-Ross (1975), gran investigadora de este tema, la muerte es una parte importante del viaje de aprendizaje en el cual nos encontramos. Para Goswami (2001) la muerte es un período prolongado de procesamiento inconsciente, la importantísima segunda fase de la creatividad.

Las evidencias de este hecho, se encuentran en las experiencias cercanas a la muerte, que se conocen desde hace mucho tiempo. Por ejemplo, Víctor Sueiro y Anita Moorjani (libro "Morir para ser Yo), han escrito sus propias experiencias sobre esto (luego de paros cardíacos y muerte clínica, han resucitado y narran experiencias como verse fuera de su cuerpo, pasar por un túnel, encontrarse con maestros espirituales, etc.).

Lo que explico en el próximo párrafo y parte de lo que sigue, requeriría, para facilitar su comprensión, un desarrollo mayor que el previsto para este libro, pero lo entenderán mejor quienes hagan nuestro Curso de Medicina Holística y Cuántica o quienes lean enteramente por ejemplo, el libro "La Física del Alma" de Amit Goswami. A los demás lectores, les pido que hagan el esfuerzo de tratar de entenderlo, porque vale la pena.

La explicación científica de esas experiencias antedichas, que precisan de la escisión sujeto-objeto, estriba en el procesamiento inconsciente. Esas personas, en ese momento, estaban procesando posibilidades inconscientemente, mientras estaban "muertas" y fue cuando revivieron, cuando su onda de posibilidad colapsó (se concretó) y su experiencia tuvo lugar retroactivamente. El colapso (concreción) retroactivo de una serie de acontecimientos que llevan al acontecimiento actual, en Física se llama "elección retardada" (Goswami 2000, Helmuth 1986, Schmidt, 1993) y se concluye que si estos pacientes no hubieran revivido, seguirían procesando inconscientemente, hasta su próximo nacimiento.

Ya hemos dicho que si quieren saber qué es lo que sucede después de la muerte, pueden ver, subtítuladas en castellano, por Youtube, las películas "Nosso Lar" ("Nuestro Hogar") y "La Vida Continúa" basadas en libros de Chico Xavier. Los clarividentes, que pueden viajar a ese plano a voluntad, cada vez que así lo quieran, pueden confirmarles que es exactamente como en esas películas se ve. Las personas que lo constatan sin ser clarividentes por haber tenido experiencias cercanas a la muerte, se liberan totalmente del miedo a la misma: por algo será. En las culturas donde se acepta la reencarnación, el miedo a la muerte se debilita considerablemente: la persona se relaja porque sabe que no morirá, que volverá. La muerte se ve como un largo sueño ¿y quien tiene miedo de perder la consciencia durante el sueño? La reencarnación es otra manera de alcanzar una especie de inmortalidad, no en el mismo cuerpo, pero sí mediante la continuidad de cierta "esencia de la vida".

¿Podemos tener algún control, sobre lo que ocurre en la muerte? Esta pregunta da lugar a la idea de morir conscientemente, de morir creativamente. Se trata de morir en el estado de Ser, puro (Consciencia Unitiva). La muerte implica una maravillosa oportunidad para liberarse, o al menos para comunicarse a través de nuestra ventana no-local, con toda nuestra cadena de reencarnaciones y por esto no hay dudas de la importancia de Morir Conscientemente. Si bien existe un Yoga, el Yoga de la Muerte, que enseña cómo hacerlo, no resulta fácil explicarlo. La esencia de la realidad, cuando se comprende desde la Ciencia de la Consciencia (Física Cuántica), es que no hay muerte, sino sólo un juego creativo de la Consciencia. Y el juego, no es más que apariencia. El sabio y filósofo hindú Shankara, fue categórico: “No hay nacimiento, ni muerte, ni ligazón, ni aspiración anímica, ni alma liberada, ni buscador en pos de la libertad; ésta es la verdad última y definitiva”.

La Muerte Creativa, el Yoga de la Muerte, tiene este único objetivo: comprender la verdadera naturaleza de la realidad, que es la Consciencia.

Tenemos miedo a la muerte, porque no nos damos cuenta de la verdad: somos uno con el todo y sufrimos como consecuencia de esa ignorancia.

El Yoga de la Muerte, es una vía para escapar del ciclo de muerte y renacimiento. Es un sistema para aprender a morir conscientemente, con creatividad y de este modo liberarse de la rueda del Samsara (ciclo de reencarnaciones). Cualquier experiencia creativa es un encuentro momentáneo con el Yo Cuántico; pero luego de una experiencia creativa (externa o interna), mientras se está en vida, uno tiene que volver desde ese encuentro con el Yo Cuántico, a la realidad cotidiana, donde su entidad egoica vuelve a hacerse cargo de la situación una vez más. Pero en un encuentro creativo con Dios en el momento de la muerte, no hay vuelta atrás. Es una experiencia que puede liberarle.

Usted puede ver al objetivo último del Yoga de la Muerte, como una forma de decidir salir del ciclo de muerte y renacimiento o bien como una forma de alcanzar la libertad definitiva, la libertad de elegir si uno va a nacer de nuevo y cuándo lo va a hacer.

En el peor de los casos, el Yoga de la Muerte, le puede permitir a Usted permanecer consciente en algunas partes del proceso de la muerte, que es algo crucial para poder disponer de posibilidades reales de elección en su próxima reencarnación.

Una buena analogía es la experiencia de flujo donde Ud. se olvida de sí mismo en la danza de la creación con el Yo Cuántico: la danza le baila a Ud., la música le interpreta a Ud., la pluma escribe sobre el papel, casi por sí sola, como si Ud. no estuviera haciendo nada y se convierte en uno con la danza, la música o ese escrito. En ese estado se vieron muchas curaciones espontáneas. Practicar para estar en ese estado creativo de flujo cuando nos toque morir, es el objetivo del Yoga de la Muerte.

Los actos creativos precisan de cuatro fases: preparación, incubación (procesamiento inconsciente), encuentro e inspiración y manifestación y la creatividad en la muerte, no es una excepción. ¿Cuándo deberíamos comenzar la preparación para la muerte?: puede empezar ahora mismo. Hay gente para la que toda la cena, es un preámbulo del postre y

ciertamente una dulce muerte puede equivaler al postre. Pero hay quienes empiezan a prepararse recién cuando se les diagnostica una enfermedad terminal o los síntomas de deterioro le permiten vislumbrar que no les falta mucho.

La mayoría de las personas pasa por las fases mencionadas en el Capítulo 14 (negación, ira, negociación, depresión, aunque sea en forma vaga, terminando con la aceptación). Ésta última es la apertura de la mente hacia las posibilidades creativas de la muerte.

La preparación supone también la lectura de libros relativos a la muerte, al acto de morir y a la reencarnación. Pero hay que dejar espacio para nuevos aprendizajes, más allá de las teorías planteadas en libros, cuidando que no todo lo que se lea pase a formar parte del propio Sistema de Creencias: ver qué resuena en su corazón y no solo en la mente.

Preparación significa que Ud. se esfuerza por hacer que su muerte sea una experiencia creativa, una muerte digna y también un dejarse ir. Lo cierto es que Ud. ya es aquello que busca: la Consciencia inmortal y original. Es lo que contempla, pero si percibe separatividad, habrá dolor. Cuando deja de forcejear, se desvanece la separatividad y el dolor y tiene lugar el procesamiento inconsciente. Procese, no observe, no contemple, pues sería forcejear. Si apareciera dolor puede hacer o no hacer: hacer por ejemplo alguno de los ejercicios tibetanos que veremos y no hacer significa dejarse ir, no resistirse, ni identificarse con el dolor. Para lo primero se requiere voluntad, para lo segundo, entrega. La interacción entre ambos, puede llevar al encuentro preconsciente, entre el Ego y el Yo Cuántico, entre quien Usted cree ser y Dios.

El encuentro: 3 ejercicios tibetanos: Es clave mantenerse consciente durante el momento de la muerte, cuando se tiene una experiencia extracorporal, cuando se hacen viajes oníricos y visionarios por reinos trascendentes y cuando se hace la revisión de la vida, etc. Para esto se requiere el equilibrio perfecto entre hacer y no-hacer. Los tibetanos sugieren 3 ejercicios que favorecen la dinámica de este dúo.

- 1) la oración de la muerte (ejercicio de devoción)
- 2) el sacrificio perfecto (práctica de la virtud en acción) y
- 3) la contemplación sin esfuerzo (práctica del Jnana: sabiduría/investigación).

Estos ejercicios se encuentran también en otras tradiciones. Por ejemplo, el primero se asemeja a la Extremaunción de la tradición católica, aunque en el Yoga de la Muerte, no se puede pretender que esté un sacerdote cada vez que se practique esta oración. En el momento de su repentina muerte, Gandhi exclamó Ram (uno de los nombres de Dios) porque estaba preparado para su encuentro con Él. Para practicar esto puede crearse Ud. un mantra personal con un arquetipo de su propia tradición, a Quien Ud. se consagra. Por ejemplo "Dios, me entrego ante Ti". Debe repetirse todas las veces que sea necesario hasta interiorizarlo y esto activa el procesamiento inconsciente.

El 2do ejercicio es la práctica de uno de los más elevados ideales de las tradiciones espirituales: la intuición de que el sacrificio voluntario es una forma muy eficaz de llegar a la naturaleza de la Verdad. Jesús sufrió la crucifixión para redimir a la Humanidad y durante el proceso, llegó a la resurrección. Los budistas definen a esto con el nombre de Bodhisattva, el sacrificio incluso de la propia liberación, hasta que todos los seres sean liberados. Así pues, en lugar de contemplar el dolor y el sufrimiento y de retroceder ante ellos, me abrazo al dolor y al sufrimiento, para aliviar no mi dolor, sino el dolor de la Humanidad. Mientras inspira asuma el sufrimiento de todos los seres, mientras expira, envíe la dicha de esa liberación a todos los seres. Esto nos acerca nada menos que al Amor Universal, que mostró Jesús. La respiración holotrópica (S.Grof), facilita este ejercicio.

El 3er ejercicio (Jnana o Contemplación sin esfuerzo) consiste en descubrir la Consciencia permaneciendo dentro de su naturaleza, dentro del instante presente, sin permitirse ninguna distracción. Es el verdadero significado de “morir conscientemente”.

Según Buda, la Meditación suprema es la Meditación de la Muerte (yo puse este nombre a la Meditación que diseñé hace casi 30 años y que presento en el próximo Capítulo, sin saber que con este nombre existía otra). Si bien solo las personas acostumbradas a meditar durante muchas horas al día, todos los días, pueden mantenerse en este estado a pesar del dolor que podría implicar la enfermedad por la que se esté muriendo, con nuestro Método SHEDAL, lo que en casi todos los casos terminales hemos logrado como mínimo, es que prácticamente no se tenga dolor, ni sufrimiento, sin que para esto se requiera apelar a la morfina o derivados, que obnubilan la Consciencia e impiden la práctica de la Meditación.

Esto es una verdadera ayuda al Buen Morir y al Morir Creativamente, pero requiere, junto a otros complementos, un cambio de alimentación, hábitos y actitudes, que no todos están dispuestos a hacer, porque muchos creen que como igual se van a morir y a los gustos hay que dárselos en vida, niegan que se pueda sentir mucho placer con lo que no enferma, ayuda a sanar o al menos, a no sufrir y a crecer espiritualmente, hasta el último suspiro. Sin embargo, esta errónea creencia y desatinado proceder, podría revertirse tarde o mejor aún, temprano, y aunque fuese tarde, es importante, si se cumple la afirmación de Almafuerte:

TODOS LOS INCURABLES TIENEN CURA, CINCO SEGUNDOS ANTES DE LA MUERTE.

CAPÍTULO 17

LA MEDITACIÓN DE LA MUERTE Y LA VIDA

La Meditación guiada que a continuación vamos a hacer, yo la llamo la Meditación de la Muerte y la Vida, por qué sirve para perderle el miedo a la Muerte, reactivar el Amor por la Vida. reencontrarle el Sentido de la Vida, si se lo hubiéramos perdido y Sanar las heridas por las pérdidas de seres queridos.

Es conveniente acompañarla de una música acorde. Por ejemplo yo elegía como fondo temas como La Meditación de Thais (Jules Massenet), Angeles y otros temas de Enya y en el cierre, el tema que era la cortina en nuestro programa radial, Tiempo de Decir Adiós (Andrea Bocelli y Sara Brightman) y hacía sentar a los asistentes en círculo, cuando esto era posible (en una oportunidad en Bahía Blanca, la hicimos con 800 personas), para terminar, al final, tomándonos de las manos y abrazándonos todos, cuando las circunstancias lo permitían.

Ahora veremos el texto, pero en nuestra Página Web y en nuestro Canal de Youtube, puede escucharse el audio de esta Meditación que grabé en Barcelona o bien verse los videos de algunas de las Conferencias que llevaban el título de este libro, donde al final, hacíamos esta Meditación:

Apagamos los celulares y vamos a relajarnos, estando sentados, sin nada sobre nuestras faldas o estando acostados y a ponernos cómodamente, sin una postura determinada, que el cuerpo esté muy relajado, como si estuviera muerto prácticamente, si cae la cabeza, que caiga hacia delante, para no lastimar el cuello, que no caiga hacia atrás.

Vamos a respirar lenta y profundamente inflando el ombligo y luego soltando el aire, exhalándolo por la nariz, con la lengua pegada sobre el paladar.

Vamos sintiendo cómo se van relajando nuestros hombros y nuestra mandíbula y en general cada parte de nuestros cuerpos.

Vamos a ir soltando todas las tensiones y eliminando todos los pensamientos, sentimientos y emociones negativas que tengamos a través de la nariz, mandando las con la exhalación hacia una imaginaria hoguera que pondremos adelante nuestro.

Mandamos con la exhalación todo eso negativo a la hoguera y con la ayuda del Alquimista que maneja esa hoguera o fogata, ese fuego, vamos a transmutar todo esto negativo en su opuesto positivo, que después vamos a inspirar para direccionar lo hacia la zona de nuestro cuerpo y de nuestra alma que lo requiera.

Vamos a mandar ahora, todos los Miedos y todas las Fobias que afectan especialmente al Elemento Agua a nuestros Riñones, Suprarrenales, Oídos, Vejiga, Huesos y Genitales Internos. Enviamos esos miedos y fobias entonces, con la exhalación hacia la hoguera y en la hoguera con ayuda del Alquimista y con luz azul, vamos a transmutarlos en Valor, Audacia, Coraje, Seguridad en nosotros mismos y Capacidad de vivir el aquí y el ahora, pues los Miedos siempre tienen que ver con el pasado o con el futuro y viviendo aquí y ahora, no les dejaremos lugar para manifestarse. Una vez lograda esa transmutación, inspiramos eso positivo logrado y lo direccionamos hacia nuestro Elemento Agua o sea hacia nuestros Riñones y todo lo vinculado al Elemento Agua que mencionamos antes.

Ahora, a continuación, vamos a liberar todo lo vinculado con el Elemento Madera o sea el Hígado, la Vesícula Biliar, los Ojos los Tendones Musculares, las Partes Blandas de las Articulaciones, las Uñas y los Genitales Externos. Los vamos a liberar mandando con la exhalación hacia la hoguera, todas las Broncas, Rencores, Culpas, Ira, Cólera, Enojo, Irritabilidad, Impaciencia, Intolerancia, Agresividad, Violencia y Miedo a Crecer y a Decidir. Vamos a mandar todo esto hacia la hoguera, con ayuda del alquimista y con luz de color verde y en la hoguera trasmutamos todo esto en Comprensión, Compasión, en Capacidad de Perdonar los demás y de Perdonarnos a nosotros mismos, en Capacidad de vivir el aquí y ahora pues rencores y culpas tienen que ver con el pasado y en el aquí y el ahora, no tienen posibilidad de afectarnos, también en Paciencia, Tolerancia y en Inofensividad y Voluntad de Crecer (sobre todo espiritualmente) y firmeza para Decidir y una vez lograda la transmutación de esto, vamos a inspirarlo y a direccionarlo para sanar el hígado y todo lo vinculado con sus 605 funciones y también todos los órganos, vísceras y tejidos que corresponden al Elemento Madera y que mencionamos recién.

Luego vamos a liberar a todo lo vinculado al Elemento Fuego o sea Corazón e Intestino Delgado y al mismo tiempo al Elemento Tierra o sea Estómago, Bazo y Páncreas, mandando con la exhalación hacia la hoguera, el Estrés las Preocupaciones, la Dudas, la Insatisfacción y también la Ansiedad, la Angustia, el Odio, la Crueldad, la Superficialidad. Charlatanería, Chabacanería, Hedonismo o sea la búsqueda patológica del placer y también todo lo relativo a la Soberbia y Altanería y el Miedo a Crear y a Hacer y Concretar. Todo esto lo vamos a trasmutar en la hoguera, con ayuda del Alquimista y luz color naranja, combinación de rojo (Fuego) con amarillo (Tierra), en Amor verdadero, Ternura, Paz, Armonía, Serenidad, Tranquilidad, Humildad, Sobriedad y Voluntad de Crear y de Hacer y Concretar. Todo esto, una vez lograda la transmutación lo inspiramos y lo direccionamos para sanar todo lo vinculado al Elemento Fuego y al Elemento Tierra.

Por último, vamos a liberar a los Pulmones y todo el Aparato Respiratorio y al Intestino Grueso o Colon o sea al Elemento Metal que también rige la Piel y el Sistema Inmunológico, de todas las Penas, Tristezas, Depresión, Apego y Desasosiego y también de ese Amor que no es verdadero, sino que está lleno de Celos, de Posesión, de Condicionamientos y de Miedo a Perder y vamos a trasmutar todo esto en la hoguera, con ayuda del Alquimista y luz de color blanco, en Amor verdadero, en Amor Incondicional, Amor con mayúsculas y también en Desapego, Liberación, Felicidad y Alegría de vivir. Una vez lograda esta transmutación, vamos a inspirar todo esto positivo, para sanar todo lo vinculado al Elemento Metal y a todas las partes de nuestro cuerpo que necesitan de ese Desapego, de esa Liberación, de ese Amor verdadero y de esa Alegría y Felicidad para sanarse.

Y así, en este estado de mayor paz, armonía y desintoxicación emocional, vamos a vernos ahora a nosotros mismos como en una pantalla, caminando sobre las nubes y envuelto en una maravillosa luz blanca que nos hace sentir como jamás en la vida nos habíamos sentido hasta ahora y escoltados por un hermoso coro de ángeles que sentimos que nos acompañan.

Vamos caminando hacia el lugar del donde vemos que proviene esa luz blanca, que tan bien nos hace sentir y en la medida que nos acercamos, nos damos cuenta de que se trata de un túnel. Entramos en ese túnel y nos damos cuenta que no es otra cosa que la Muerte tal como la han

descripto, con esta luz blanca y con este túnel, aquellos que tuvieron muerte clínica o experiencias cercanas a la Muerte o sea, tuvieron la oportunidad de estar aquí y luego volver al plano de la Vida.

No me angustia, ni me desespera, darme cuenta de que me acabo de morir.

No me angustia, ni me desespera, porque veo que la Muerte no es un castigo como me habían hecho creer para que no metiera los dedos en el enchufe cuando era niño o para que no me caiga en un precipicio y por ese miedo a la Muerte o al Sufrimiento, no había podido disfrutar plenamente de la Vida.

Pero ahora, me doy cuenta que no tiene sentido tenerle miedo a la muerte porque veo que la muerte es tranquila, es serena, aquí no hay tantos problemas, insatisfacciones y sinsabores, pero en realidad tengo mis dudas de si es tan disfrutable como parece este estado y para poder sacarme esas dudas, me permito hacer un repaso de todo lo que ha sido mi vida hasta ahora, poniendo el acento en todas las cosas que siempre quise ser o hacer en la vida, pero no me permití o no me permitieron, o no junté las fuerzas para vencer las resistencias que me impedían ser o hacer, aquello que tanto me hubiera gustado ser o hacer y especialmente voy a registrar en este listado, aquellas cosas trascendentes, aquellas cosas que desde aquí, desde esta perspectiva, veo claramente como el sentido de la vida, como el rol o la misión en la vida o sea que ayudan a crecer espiritualmente.

Dejó un espacio, entonces y dejó un tiempo, para anotar en este listado aquellas cosas realmente trascendentes, que tanto me hubiera gustado ser o hacer en la vida

.....

Voy concluyendo de a poco este listado de cosas trascendentes que me hubiera gustado ser o hacer en la vida, pero en realidad, lo dejó abierto, para completarlo en cualquier momento en el que se me ocurra algo trascendente que me gustaría ser o hacer.

Y me estoy dando cuenta de algo importante: que aunque la muerte no sea algo para tenerle miedo, aunque no haya aquí problemas, ni sinsabores y que la vida en cambio sí nos puede acarrar problemas, disgustos y sinsabores, no me da ganas de morirme ahora. Siento que éste es tiempo de Vivir, siento que realmente necesito de mi cuerpo y de la vida para poder concretar esas cosas trascendentes que en el plano de la vida sí podría concretar, trascendiendo esas dificultades, esos golpes, esos problemas o sinsabores, y fortaleciéndome para eso entonces, ya sin miedo a la Muerte, ni al Sufrimiento, y porque sé que tengo mucho para hacer todavía en el plano de la Vida, le pido a Dios, al Destino, a la Totalidad, al Campo Unificado o como sea que lo quiera llamar, con todas las fuerzas y devoción que dispongo, que me conceda el milagro de volver a la Vida, comprometiéndome a que si así lo hiciera, cuidaría a partir de ahora mi cuerpo con una buena alimentación, con buenos hábitos, con buena forma de vida, como un maravilloso vehículo, que me puede permitir lograr concretar esos objetivos que me he planteado en este listado.

Entonces, me quedo a la espera de la respuesta de Dios o de la Totalidad, a este pedido que desde la más profundo de mi ser y con tanta fuerza le estoy haciendo.

Y mientras espero la respuesta a este pedido, noto que esta revalorización de la vida que he hecho, ha producido un cambio aquí, en el túnel en donde me encuentro y que de puertas laterales cercanas a donde estoy que se abren en este momento veo que emergen unos seres luminosos que se van acercando hacia mí cada vez más rápidamente con los brazos abiertos como para abrazarme.

Y es muy grande la emoción que siento, al darme cuenta que se trata, ni más, ni menos, que de mis seres queridos, mis seres queridos que habían partido, mis seres queridos que habían muerto y que estaban en este plano, casi como esperándome y en un inmenso abrazo que nos damos, lleno de emoción y lágrimas, llenos de amor y alegría por el reencuentro, nos miramos y nos decimos todas las cosas que no nos dijimos en su momento, las que ellos no llegaron a decirme a mí, las que yo no llegue a decirles a ellos antes de su partida.

Y entre otras cosas, escucho que me dicen, que me piden, que me ruegan encarecidamente que los libere, que cambie mi forma de amarlos, que los ame de la forma en la que ellos necesitan ser amados y no de la forma en la que yo los amaba hasta ahora, con apego, con sufrimiento sin fin por su partida. Me dicen que ese apego es como una cadena para ellos, que los ata, que les impide llegar al fondo del túnel, donde merecen y necesitan llegar, para integrarse con la Totalidad, con la Luz de la cual todos venimos y a la cual todos alguna vez regresaremos.

Me ruegan que corte esa cadena y que me comprometa a Amarlos a partir de ahora sin Apego y por lo tanto sin sufrimiento por su partida. Que me comprometa a ser Feliz, aunque ellos no estén a mi lado, si Dios me concede el milagro de volver a la Vida y que les pida esto también a los otros seres queridos que quedaron en el plano de la Tierra, en el plano de la Vida.

Yo comprendo lo que me quieren decir y comprendo lo equivocado que estaba en la forma de amarlos con sufrimiento y sin felicidad y entonces decido ya mismo cortar esa cadena, decido ya mismo desapegarme, liberarlos y darles a través de mi Felicidad, toda la energía que necesitan para poder llegar al fondo del túnel donde merecen y necesitan llegar.

Muy felices por mi decisión, por haberlos entendido, se los ve mucho más radiantes, más llenos de energía.

Y antes de irse, me hacen un último pedido, me dicen que trate de poner también en el listado de cosas trascendentes que me anoté. alguna cosa de las trascendentes que a ellos también les hubiera gustado ser o hacer, pero no tuvieron tiempo en su vida para concretarlas y que intente por lo menos concretar alguna de éstas, en nombre de ellos, que esto los harían doblemente felices.

Entonces, al comprometerme yo a hacer todo lo que esté a mi alcance para satisfacer también este pedido, llenos de Luz, llenos de Felicidad y de Alegría, me dan un último abrazo, se despiden de mí y se van alejando hacia el fondo del túnel, saludándome y yo me quedo saludándolos, lleno de Amor y Alegría, incluso por verlos Felices a ellos y por yo también ser Feliz al liberarme y al liberarlos y por haber aprendido a AMAR con todo lo que esto significa en la evolución espiritual y ojalá todos pudieran lograrlo: Amar sin apego.

Viendo este espectáculo maravilloso de su integración al fondo del túnel y luego de que terminó este hermoso espectáculo, vuelvo mis ojos a Dios a la Totalidad, al Destino, al Campo Unificado,

y le pido nuevamente, pero ahora con doble fuerza, doble convicción, por mis propios motivos y también por los motivos que ellos tenían, pido con doble fuerza, que me conceda el milagro de volver a la Vida, porque esta vez realmente sí la voy a valorar, esta vez sí voy a aprovechar esta maravillosa oportunidad para crecer espiritualmente, que es lo realmente trascendente, en lugar de gastar tantas energías, corriendo atrás del dinero, del prestigio, del poder, de la fama y de todas las superficialidades del ego; no voy a perder tanto tiempo en esas cosas y voy a poner fundamentalmente mi atención en lo verdaderamente trascendente o sea, en crecer espiritualmente.

Y es muy grande mi emoción, cuando veo que Dios, me concede ese deseo, ese milagro, me concede el milagro de volver a la Vida.

Y entonces, con esta emoción, esta alegría y esta inmensa gratitud por volver a la Vida, me despido de la Muerte hasta dentro un tiempo, hasta cuando venga ya sin tantas asignaturas pendientes, a poder disfrutar de esta paz, de esta armonía, de esta serenidad, pero ahora, ahora es tiempo de VIVIR y entonces, voy entrando con toda la energía, con toda la fuerza vital, con todo Amor, en mi cuerpo nuevamente y veo cómo se expanden mis pulmones, veo como late fuerte mi corazón, como corre caliente la sangre por mis venas, como me lleno de felicidad como me lleno de vitalidad y ese Amor que siento renovadísimo por mí mismo, por la vida, que se refuerza porque ahora tengo muy en claro para qué quiero vivir, lo voy haciendo extensivo, primero a mi propio cuerpo, acariciándome las manos, acariciándome el rostro y después reconociendo todo mi cuerpo como un bebe que ha vuelto a nacer, que se encuentra con este maravilloso mundo que lo recibe, con este maravilloso cuerpo tan perfecto, aunque a veces no lo parezca.

Abro mis ojos y hago extensivo este Amor que siento por mí, por mi cuerpo y por la Vida, a todos los seres que pudieran estar compartiendo conmigo esta experiencia, si estoy con alguien, tomaré de las manos a esa o esas personas formando un círculo y si estoy solo me abrazaré conmigo mismo, pero también de una forma o de otra mandaré todo este Amor, toda esta Luz, a todos los seres que habitan este planeta, incluso a los que le hacen daño al mismo, para que se llenen de Luz y dejen de destruirlo, acordándonos de ellos, de sus hijos y de todos los seres que habitamos este planeta, nos dejamos llevar por la Música, nos dejamos llevar por este renovadísimo Amor por la Vida..

PARTE V

SHEDAL O SISTEMA HOLÍSTICO DE ESTEVES Y DAL LAGO PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO CAUSAL DE MÚLTIPLES ENFERMEDADES

CAPÍTULO 18

BREVE RESEÑA HISTÓRICA

Hemos hecho algunas referencias al principio de este libro con respecto al SHEDAL, pero no hemos aclarado adecuadamente las características completas del SHEDAL, como Sistema Terapéutico Holístico que está permitiendo que miles de personas se curen (y no recaigan, mientras no se alejen de la propuesta del SHEDAL) de cientos de patologías, muchas de ellas, supuestamente incurables.

Partamos de la base que desde 1983, luego de recibirme de médico, empecé a interesarme, junto a otros colegas, en Métodos Naturales de Sanación, para todo tipo de enfermedades y no solamente para pacientes con cáncer, que resultó ser mi primera especialidad, aunque luego hice la de Nutrición, completando el Curso de Médicos Diplomados en Nutrición en cuanto a la asistencia a las clases y los exámenes del 1er Año, pero a los exámenes del 2do y último Año, ni me presenté a rendirlos, pues no acepté mentir para tener un Diploma de lo que hubiera sido mi 2da Especialidad, ya que para esto tendría que haber aceptado que los lácteos son buenos e indispensables y ya, desde aquella época, sabía que no era así.

Así, ya desde 1983/4, me fui convirtiendo en uno de los pioneros de la Macrobiótica en Argentina (aunque algunos me precedieron desde la década de los 70, fueron muy pocos los médicos que me antecedieron en esto). Empecé en ese entonces a recorrer el país dando Conferencias, Seminarios de Educación para la Salud Individual, Social y Ambiental y atendiendo muchas personas en casi todas las 23 provincias argentinas y luego extendí esto a 4 países más (España, Uruguay, Brasil y Colombia).

Sin embargo no me quedé solamente con la Macrobiótica, ya que procuré perfeccionarla y ampliarla con varias otras propuestas afines, como la Medicina Tradicional China, la Antroposofía, la Medicina Energética Biológico Clínica, la Homotoxicología o Medicina Biológica, Elementos del Naturismo, etc.

Ya desde mediados de los 80, me dí cuenta de que la alimentación y lo biológico y ambiental, era solo una parte de lo que había que corregir para tener mayor éxito terapéutico en cualquier tipo de enfermedad. Fui quizás el primero en mi país, en usar y difundir el término “Holístico” y su concepto de ver al ser humano como una Totalidad Indivisible (Holos=Total en griego), que incluye lo biológico, lo psicológico y espiritual, y también debe tenerse en cuenta lo social y ambiental, a la hora de buscar artesanalmente las causas y desarrollar una estrategia acorde a cada caso para revertirlas.

En algunas personas se puede empezar por el cambio de alimentación, pero hay otras que no están dispuestas a esto, al menos en una primera etapa y para llegar a este cambio de alimentación y otros hábitos, que muchas veces resulta indispensable para una mayor efectividad y en estos casos hay que preparar el terreno y trabajar con las causas psico-socio.espirituales primero, para luego abordar cambios en la dieta y en los hábitos, cuando el paciente esté preparado.

Hay quienes pueden tener buenos resultados aunque solo trabajen con lo psico-socio-espiritual sin cambiar la dieta, ni otros hábitos, pero no son la mayoría según mi experiencia.

En 1988 nos conocimos con el Dr. Carmelo Raúl Nicotra (psiquiatra de Bahía Blanca con quien hicimos la investigación sobre el SEDA (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones) o Hiperinsulinismo Reactivo que mereció una carta de felicitación por parte del CONICET por la seriedad y trascendencia científica de la misma, con beneficios para todas las Especialidades Médicas si el tratamiento que diseñamos con Nicotra se pone en práctica en pacientes con casi todo tipo de enfermedades (sobre todo funcionales) y justamente para esto, luego de la muerte de Nicotra en 1999, yo me enteré de la importancia de los Eicosanoides y con un pequeño agregado a la dieta que veníamos empleando, de alguna grasa saludable en menor proporción, junto a un cereal integral en grano en mayor proporción cada 2, 3 ó a lo sumo 4 hs, la efectividad en general se potenció muchísimo.

Ya desde 1998, nos conocimos con el Lic. Humberto García Igarza (psicólogo transpersonal de Mendoza) y empezamos a complementarnos en nuestras actividades asistenciales y docentes aprendiendo mutuamente uno del otro y viajando por muchas ciudades del país enseñando lo nuestro. Y así surgió nuestro primer sistema holístico llamado SHENG (Sistema Holístico de Esteves, Nicotra y García Igarza para la Prevención y Tratamiento Causal de Múltiples Enfermedades), que se fue enriqueciendo con los años con aportes como los de los Chefs de Cocina (Pablo Armenti, Clara Aurora Perednik y otros) que viajaban conmigo (o con nosotros) para dar las Clases de Cocina en los Cursos y Talleres que terminé dictando en 105 ciudades de la Argentina y también en 20 ciudades de España, Montevideo (Uruguay) Bogotá (Colombia), San Pablo y Río de Janeiro (Brasil).

También desde el 2003 en adelante aumentó mucho la efectividad de nuestro Sistema gracias al Polen Reconvertido de Crinway (1500 veces concentrado) que defino como uno de los 3 mejores inventos argentinos de la historia, junto al Bío Regenerador Celular desde el 2010: aparato que genera campos electromagnéticos de bajísima frecuencia y que reconstruye huesos, cartílagos, tendones, músculos, ligamentos, vainas de mielina, células como las del páncreas que producen insulina (diabetes), las de la tiroides (hipotiroidismo) y con gran efecto también a nivel neurológico (epilepsias, Parkinson, Alzheimer, etc.) y también junto a la Quinoa Concentrada (Vitcrin de Crinway) desde el 2017 (el alimento sagrado y clave de la salud de los Incas, 1200 veces concentrado).

Desde el año 2011, cuando me vine a vivir a Rosario comenzando a estar pareja con Nora Dal Lago, mi actual esposa y a la vez, mi Maestra Espiritual, fue tan superlativo el aporte que ella le hizo al Sistema que veníamos implementando hasta ese año, tanto desde la Física Cuántica (con sus 22 años de estudios en Física y descubrimientos que no solo le valieron Premios de la NASA, sino un reconocimiento mundial por los mismos), sino (y especialmente) por sus enseñanzas desde lo espiritual, que allí comenzó una nueva etapa.

Su contacto directo con la Sabiduría Universal que desde el Mundo Espiritual emana y solo quienes tienen ese Don de la Clarividencia y de la Clariaudiencia, pueden canalizar, nuestro Sistema adquirió un gran salto cualitativo, pues la Espiritualidad ya no solo era teórica, sino plenamente práctica y de esta forma la ayuda para nuestros pacientes y alumnos creció muchísimo y esto ameritó cambiarle el nombre a nuestro Sistema que pasó a llamarse SHEDAL (Sistema Holístico de Esteves y Dal Lago para la Real Prevención y Tratamiento Causal de Múltiples Enfermedades).

La efectividad terapéutica que obteníamos antes con el SHENG y ahora con el SHEDAL, sobre cerca de 550 patologías, síntomas y actividades humanas, pueden apreciarse con las estadísticas que elaboramos sobre la mayor parte de ellas y que pueden verse con el siguiente link: <https://www.dropbox.com/scl/fi/40eashli4g808sd809s3e/S-ntesis-Patolog-as-Investigadas-A-a-Z-completo-y-corregido.docx?dl=0&rlkey=qhlq9xzuykfpshnly2a34edmj>

Capítulo 19

INTEGRACIÓN DEL GRUPO DE APOYO TERAPÉUTICO SHEDAL

A partir del Año 2020 se empezó a dar algo que desde hace muchos años no se daba. Cuando teníamos la Mutual Vida Natural en Buenos Aires entre 1990 y 1997, institución pionera de la Ecología y la medicina Holística en la Argentina, de la cual fui uno de los Fundadores y también Presidente de la misma, hasta su destrucción orquestada por quienes vieron afectados sus intereses, luego de mi participación en el Programa de Susana Giménez, cuyo video puede verse en la Videoteca de www.holisticamente.com.ar contábamos en aquella época con cerca de 8.000 socios y alrededor de 100 personas que trabajábamos en esa Institución, entre los cuales había médicos de casi todas las Especialidades, pero con formación holística, al igual que profesionales de la salud de todas las áreas, muchos de los cuales, se formaron en mis Cursos. Sin embargo, luego de 1997, y de muchos sinsabores, todo se disolvió y nos dispersamos.

Viviendo 10 años en la Patagonia y bajando el perfil, pude salvar la vida y de a poco rehacerme de esa situación difícil, así como recomponer mi imagen que tanto atacaron, porque aunque he cometido errores en el pasado, que en esta última década he podido corregir y por los que he pedido, pido y pediré disculpas a quienes puedan haber afectado mis errores (sin la menor intención de afectar a nadie, pero comprendí luego que buenas intenciones, no justifican malos métodos), empezando por mi propia familia y por quienes compartieron su vida conmigo en el pasado, de mí se han dicho muchas mentiras o tergiversado muchos hechos, para que mi palabra oral o escrita no fuera creíble, como sucede con tantas personas que hacen aportes valiosos que lesionan intereses poderosos, como le está sucediendo por ejemplo, a mi amigo Andreas Kalcker. Circuló mucho dinero para esto y las pruebas y testimonios, quedaron documentadas ante Escribano Público.

Sin embargo, lejos de sentir odio por esto, agradezco que solo hayan procurado desprestigiarme y no me hayan quitado la vida, como han hecho con tantos científicos del mundo, que molestaban seriamente a los intereses de los Dueños del Poder Económico Mundial.

Y el año pasado (2020), después de tantos años, empezó a generarse entre algunas de las personas que hacían mis Cursos y el retorno de la conexión con Humberto García Igarza, la conformación gradual de un multidisciplinario Grupo Terapéutico asociado al SHEDAL y en el que se han ido sumando nuevos integrantes que le han dado a este Grupo, aportes brillantes que benefician a todos nuestros alumnos y pacientes, que participan de las reuniones gratuitas que hacemos quincenalmente por Zoom con varios de los integrantes.

En algunos casos escribiré algo yo de los integrantes del mismo, pero prefiero dejarles un espacio a ellos, para que se presenten en este libro y así todos los lectores pueden

entender porqué me siento tan feliz de poder conformar con ellos, este tan hermoso y fructífero Grupo de Apoyo Terapéutico SHEDAL. A continuación va esa presentación:

Prof. Nora Alejandra Dal Lago

Meditar es.....

Meditar es comenzar a encontrarnos, a realizar el camino del Darse Cuenta, a entender, a comprender que llegamos a la Tierra, para buscar una oportunidad, elevarnos y aprender el Verdadero Camino del genuino Amor.

Meditar es aprender a mirar con nuevos ojos, alejarse del juzgamiento, comenzar a caminar este camino que a veces hay que desandar. Porque si nuestra vasija está llena de enojo, de sofocaciones, de respuestas repetidas, nos resulta difícil incorporar lo nuevo, porque para ello debemos soltar lo viejo. A veces el camino nos parece largo, a veces difícil.

Pero con dulzura, amor y sobre todo con decisión, todo cambia y empieza de nuevo.

Meditar es el camino de aprender a mirarnos así como somos, de bajar el saboteador interno, ese que parece que nos dice en todo momento, lo que es y lo que no es. Pero empezar a andar en el Verdadero Camino, es aprender a soñar el verdadero Amor.

Meditar es buscar la armonía, es empezar a abandonar nuestras propias cumbres y caminar el valle.

Meditar es empezar a Amarnos, a encontrar la verdadera misión que trajimos a la Tierra.

Meditar es Darnos Cuenta de la maravilla de la vida, del sol de cada mañana, la luna, el agua y la tierra, de todos los ritmos que nos regalan cada día. Entonces enojarnos, sofocarnos, juzgar..... es tiempo de desatar esos nudos.

Es tiempo de alegría y de esperanza, es tiempo de decidir, elegir y desear la verdadera y sabia armonía.

Prof. de Física, Matemática y Cosmografía. Profesora de Tecnología.

Premiada por la NASA en 1996. Nació y vive en Rosario (Santa Fe- Argentina).

Ex capacitadora de la Feria de Ciencias de la Provincia de Santa Fe.

Premios de la Feria Municipal y Provincial de Ciencias durante 7 años consecutivos.

Máster en Reiki. Instructora de Merkaba y Geometría Sagrada. Reflexóloga, Dígitopunturista.

Maestra de Chakras y Cuerpos Sutiles. Ha dictado Cursos sobre Emociones Tóxicas, Nivelación de la Energía Interna, Farmacia Biológica y Física Cuántica.

En el 2011 crea junto al Dr. Jorge Esteves, el Método SHEDAL (Sistema Holístico de Esteves y Dal Lago para la Real Prevención y Tratamiento Causal de múltiples enfermedades).

Es co-autora de 4 de los 5 Volúmenes del "Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Post-Globalización" y del libro "La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización", conjuntamente con el Dr. Jorge Esteves y en los años 2019 y 2020, dictó a distancia, junto a este médico oncólogo holístico, el Curso Integrador de Medicina Holística y Cuántica.

Dicta actualmente un Curso de 6 meses sobre Espiritualidad y Cuántica en Pergamino (Bs.As.)

Email: noraaleja@hotmail.com

Lic. Humberto García Igarza

El Lic. en Psicología Humberto García Igarza, es oriundo de la ciudad de Mendoza, Argentina. Comenzó tempranamente su búsqueda de caminos espirituales. Ya en el año 1972 era instructor de Yoga, habiéndose formado en la Gran Fraternidad Universal, del Dr. Serge Reynaud de la Ferriere. En una época donde eran muy pocos los que se ocupaban de esta disciplina, se podría decir que fue uno de los pioneros en su ciudad natal.

Luego de varios años de seguir buscando respuestas espirituales, tuvo la oportunidad de conocer algunos maestros espirituales, con los cuales se formó en diversas disciplinas tibetanas.

Entre las cuales se encuentran masajes yohaga, en prácticas del yoga tales como: karma, kriya, bakti y hatha yoga.

Trabajó en el primer Centro de Terapias Naturales “Yogoda Charka”, con destacados profesionales. Donde se fue formando en distintas disciplinas hindúes de la Medicina Ayurvédica. También aprendió sobre tratamientos de hidro y fisioterapia, Acupuntura, moxibustión, shiatzu, etc.

Terminada toda esta formación de 5 años, comenzó sus estudios de Psicología en la Universidad del Aconcagua. Donde se recibe en el año 1988 de Lic. en Psicología. Ha realizado diversos Cursos de formación profesional en el ámbito de la Psicología: diversas formas de Terapia Psicoanalítica, Gestalt, Logoterapia, Psicología Transaccional de Eric Berne, y fundamentalmente en Psicología Transpersonal.

También ha estudiado diversas disciplinas psico espirituales. Participando de diversos grupos de trabajo tales como los de Gurdjieff, Carlos Castaneda, Antroposofía de Rudolf Steiner, habiendo tenido contacto y amistad con diversos chamanes, entre otras actividades, así también como la participación en diversas meditaciones en la Escuela de Osho, al que conoció como Bhagwan Shree Rajnees.

Fundó Syneidesis Escuela de Psicología Expandida. En la que se ha ocupado de difundir conocimientos de Psicología en diversos lugares del país dando cursos sobre: Eneagrama, Carl Gustav Jung, Krishnamurti, Gurdjieff y el cuarto camino, Madam Helena Blavatsky, Osho, Yogananda, Manual de instructores de Metakinesis, entre otros.

Escribió varios libros entre los que se encuentra:

- * “El misterio de Syneidesis”. Libro escrito en conjunto Eduardo Molina.
- * “Metakinesis: En busca del Fluir Bio-Psíquico”. Adaptación de una antigua práctica de danza tibetana, a nuestros días, dándole el nombre de Metakinesis.
- * “Principios de Luz”: Pasos hacia una Psicología Espiritual.
- * Diversos libritos de difusión de autores reconocidos a los que dio a conocer en sus muchos talleres.

Ha escrito diversos artículos para la Revista Holísticamente y 4 capítulos del Volumen 1 del “Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Post Globalización, en conjunto con el Dr. Jorge Valentín Esteves. Participante del método SHENG, (Sistema Holístico de Esteves, Nicotra, García Igarza) en conjunto con el Dr. Jorge Esteves y el Dr. Carmelo R. Nicotra para el tratamiento de múltiples enfermedades.

Ha dado cientos de conferencias y talleres en distintos lugares de Argentina y del exterior, durante más de 30 años. También ha trabajado y compartido conferencias en distintos lugares del país con el Dr. Jorge Esteves, durante alrededor de más de 20 años, a quién conoció en Mendoza en un ciclo de charlas organizadas por Dr. Abelardo Gatica Baudo, dictadas en el Hotel Aconcagua de Mendoza.

Ha tenido consultorio en la Fundación San Rafael del Dr. Rudolf Steiner, quién fuera el creador de la Medicina Antroposófica, la Educación Waldorf, entre otras cosas y ha tenido consultorio en Bs As, y en diversas provincias de Argentina. Ha atendido a miles de pacientes de las más diversas edades y patologías.

Ha compuesto música para meditar y para diversos talleres. Como así mismo ejercicios guiados para la meditación y experiencias guiadas para la sanación.

Ha fundado en Mendoza, Argentina, al pie de la cordillera, junto con Mónica Fusto, el Centro “Mantram Armonía”.

Se trata de un lugar rústico, de 2500 mts cuadrados, en el que se ha respetado la ecología y paisaje del lugar, integrando algunas de sus plantas autóctonas, a la construcción del lugar. Un espacio especialmente construido para continuar con su trabajo. Ya que además de su consultorio, se encuentra un salón totalmente equipado, un par de cabañas para el hospedaje de los participantes, con un estanque de carpas Koi y otras especies. El lugar cuenta con piscina y quincho.

Se imparten diversos talleres, entre los cuales destacamos Astronomía, a cargo de un astrónomo, con el que además de las charlas al respecto, se hacen observaciones de planetas, constelaciones y estrellas a través de telescopios.

Desde hace varios años es un colaborador del método SHEDAL, creado por la Prof. Nora del Lago y el Dr. Jorge Esteves, y en conjunto con otros colaboradores, asisten a distintos pacientes en sus patologías, ya que se trata de un método holístico y como tal, la participación de colaboradores en diversas áreas del ser humano, se hace clave en este sistema de tratamientos. Compartir con compañeros de diversas disciplinas este espacio, además de ser gratificante, y una fuente de continuo aprendizaje, colabora en enriquecer una manera de ver y asistir al ser humano desde diversas disciplinas, algo tan necesario en nuestra sociedad actual.

Email: syneidesis.arg@gmail.com

Cel: +54 9 2615586354 Instagram: igarzahumbertogarcia y armoniamantram

Lic. Alejandra Garcés:

Me recibí como psicóloga clínica en 1999 en la Universidad Católica de Cuyo. Mi tesis final fué recomendada para publicación y abordaba los factores psicológicos del cáncer en la mediana edad. Realicé una Maestría en la Universidad del Aconcagua Mendoza, sobre Terapias Sistémicas. Realicé un Diplomado sobre Mindfulness y Psicoterapia, en el Instituto Mexicano de Tecnología para la Paz. Soy asesora pedagógica de la Facultad de Ingeniería y Docente de la Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional de San Juan. Soy Instructora de Yoga para niños y hace 17 años trabajo con ellos en un Instituto de Yoga.

Formé parte de los Gabinetes Psicológicos móviles de la Provincia, trabajando en zonas rurales. Dirigí durante 10 años "Cultural" un Centro de Arte para Niños.

Actualmente estoy cursando segundo año de la Tecnicatura/Postgrado SHEDAL y espero recibirme pronto de Psicóloga Holística SHEDAL.

¿Qué significa formar parte del Grupo de Apoyo Terapéutico SHEDAL?

Escuché una vez una expresión que decía: "Si en la vida quieres ir rápido hazlo solo, pero si quieres llegar lejos, avanza en comunidad". Eso representa para mí formar parte de la familia SHEDAL, llegar más lejos del lugar al que en soledad podría acceder. Estoy convencida que cuando se vibra en comunidad, en "común unión" con otros, los resultados superan nuestras expectativas. La energía que genera una egrégora, esa sumatoria de fuerzas direccionadas hacia un objetivo, es poderosa, más aún si el mismo es la sanación. Acompañar los procesos del que se encuentra en un camino de recuperación física, desde una mirada holística, desde un abordaje multidisciplinario, es un viaje de transformación que integra al ser humano en todas sus dimensiones.

En menos de un año, ocupe dos roles en el Grupo de Apoyo Terapéutico, primero como paciente y luego como miembro del Grupo. En ambos lugares sentí amor, compañía, pude sintonizar con el clima emocional, de un grupo humano conectado desde tantos rincones de nuestro país y del mundo y salí fortalecida, esperanzada, renovada. Ser diagnosticada de una enfermedad tan temida como el Cáncer me provocó un dolor interior difícil de describir, pero en el grupo de apoyo terapéutico, mis compañeros fueron mi espejo y se encargaron de reflejar las imágenes que estaba necesitando y también aquellas que no podía ver sola. Los miembros del grupo, con su paciencia y sabiduría me ayudaron a armarme pedacito a pedacito. Pasé meses asistiendo al grupo de los lunes, meses donde ese, era uno de los pocos lugares seguro, en el cual podía hablar un idioma común, con mis compañeros, donde podría construir y deconstruir mis ideas sobre el sanar y el enfermar. Este espacio me brindó la posibilidad de adquirir fe, esperanza y convicción, esa famosa triada que el Dr. Esteves incita a desarrollar para salir airoso de cualquier tratamiento que se elija realizar.

Cuando se tejen redes humanas, indefectiblemente una mano ayuda a otra mano a evolucionar y a sanar desde múltiples lugares. La heterogeneidad de profesionales, de personas, de relatos de vida, es una riqueza extra que regala este grupo donde se ofrece un lugar de pertenencia y apoyo, tal vez en el momento más difícil de la vida. Es un espacio donde holísticamente se tiene la posibilidad de mirarse y mirar la vida de una forma diferente para poder sanar.

Por todo lo expresado, es que me invade una inmensa gratitud, especialmente hacia la vida que me da actualmente la posibilidad de devolver todo lo recibido. Me permite confirmar la perfección del inagotable círculo del dar y recibir. Desde que comenzó el año, enciendo mi computadora los lunes y espero con el corazón abierto conectar con el que esté necesitando sanar desde algún lugar y así yo sigo sanando. Hoy como miembro del Grupo Terapéutico SHEDAL, empatico con ese nuevo rostro que se suma cada encuentro y que es el mío hace apenas un tiempo atrás. Algunos le ponen el nombre de "servicio" a esta actividad yo prefiero llamarla actividad de "doble beneficio", donde unos a otros nos hacemos bien, nos beneficiamos del encuentro, aunque reconozco que yo siempre recibo más de lo que doy. Creo que el valor que puedo aportar al Grupo de Apoyo Terapéutico no reside en ser psicóloga, profe de yoga, docente o mamá, roles circunstanciales en mi vida, sino de haber sobrevivido a una enfermedad que me permitió conectar con lo frágil de mi ser y sanar holísticamente. Mi email, por si quieren contactarme es ale75garces@gmail.com

Prof. Eduardo Lambertt (Sanador Psicoespiritual):

Si bien mi actividad como sanador psico-espiritual me ha colmado de satisfacciones al ayudar a través de mis capacidades a muchísimas personas, debo reconocer que esas satisfacciones se han multiplicado ampliamente al integrar un grupo que ha contemplado las diferentes facetas que complementan al ser humano.

Durante mis 30 años como sanador, mi trabajo, arduo y continuo, se vio enriquecido por la experiencia que caso a caso fue sumando mayor bagaje de conocimientos (*). Desde ya, de muchos de esos casos me quedaban algunas frustraciones por la imposibilidad de aliviar todos los aspectos a corregir en esas personas para encaminarlas o guiarlas hacia la posibilidad de optimizar con plenitud su vida.

Pero, desde hace ya un tiempo, eso cambió. Se me ofreció tímidamente integrar el Grupo Terapéutico Shedal de una forma autónoma, y acorde a quién me lo solicitase, aportar de mí todo lo posible para ofrecer a quién lo requiriese todo lo referente a mi área de labor. Fue entonces cuando, directa e indirectamente, mis antiguas frustraciones se convirtieron absolutamente en satisfacciones. Ciertamente es que el libre albedrío del consultante le permitiría decidir o no el sendero a tomar, eligiendo la totalidad de lo necesario o solo una parte, pero al conocer este grupo de profesionales, tiene a su disposición todos los aspectos a cubrir para encontrar por fin la plenitud buscada.

Desde que integro este Grupo he sido testigo de innumerables remisiones de dolencias presuntamente incurables, sobre todo de aquellos que entendieron y aceptaron la necesidad de cubrir todos los ángulos a corregir. Como es obvio, los óptimos resultados en la gente, incrementó que las recomendaciones se multiplicasen y también, que aquellos que tenemos la necesidad de iluminar ante tanta oscuridad, viésemos cumplidos nuestros mejores deseos : que quienes buscan encuentren respuestas y soluciones.

(*): Eduardo Lambertt, Sanador psico-espiritual natural (eliminación de energías intrusas), energo-terapeuta, técnica propia de descarga emocional, radiestesista, geo-biólogo (radiaciones cosmo-telúricas o geo-patógenas), técnico, profesor, licenciado, master y 2do. año de doctorado en Parapsicología Científica Clínica, terapeuta floral (Sistema Bach), instructor de Control Mental, etc.

Email: eduardolambertt@hotmail.com Contacto en Perú: Úrsula Piaggio +51 994 142 577

Prof. Juan Bruno (Sanador Psicoespiritual)

Técnico Psicofísico - Sanador Psico Espiritual - Máster Reiki en varios estilos -
Diagnóstico del campo energético, neutralización de energías nocivas -
Nivelación energética - Radiestecista y radionicista - Reflexólogo - Digitopunturista -
Bioenergólogo masajista del Instituto Kinésico Integral - Quiropracta – Acomodamiento
Vertebral -Drenaje linfático - Accidentes deportivos - Programación Neurolingüística -
Tecnología aplicada en biorresonancia molecular presencial y a distancia - Adicciones -

Musicoterapeuta - Certificado en Parapsicología Mat. Prof. 2019 del Inst. Kennedy -
Sanador Pránico - Terapias del dolor.

Móvil : +5491128338743 email: jobruno0412@gmail.com

Como alumno de las Tecnicaturas SHEDAL a cargo del Dr. Jorge Esteves, me siento privilegiado, por toda la formación y enseñanza, y por ayudarme a corregir errores en la alimentación y hábitos poco saludables.

El SHEDAL es un enfoque terapéutico, que disuelve las causas psico-socio-espirituales y ambientales, de las patologías más severas. Su estructura y dinámica, es de gran solución, en casi todas las enfermedades, generando una nueva visión de la existencia, desde su enseñanza. Revalorizando la vida y la salud.

Como miembro también del Grupo de Apoyo Terapéutico SHEDAL, considero destacable, el clima que se genera en la participación de pacientes, asesores, terapeutas y médicos, que fortalece todas las áreas del equilibrio.

Prof. Patricia Figueroa

Soy Patricia Figueroa, docente, Profesora de Música, nacida en San Martín (Bs.As.), donde vivo.

Llegué a Jorge Esteves, con el diagnóstico de "Síndrome de Sjögren en la etapa terminal", "qué lástima -me dijo la especialista- sos joven y tenés hijos chicos". Buscando entre estudios y profesionales una cura para el dolor en todas las articulaciones, inmovilidad en una mano por la inflamación, escasez de saliva y sin poder llorar, porque llegaron a faltarme lágrimas.

Con mi esposo, pensamos que tenía que haber otra forma para sanar, distinta que tomar una pequeña dosis de quimio todos los días y en el mejor de los casos, a los cinco años ir a trasplante de hígado, ya que la medicación tenía esos efectos "secundarios".

Y así llamé al teléfono que figuraba en un folleto encontrado por mi hermana en El Bolsón. Me atendió Jorge y me dijo: "Vení que estoy en Buenos Aires". Era un 15 de agosto, creo que de 2007. "Tené fe en vos, en tu poder sanador y en el Dios que creas." Me abrazó y así comenzó el camino para sanar, no solo el cuerpo, sino también el alma, vivenciar qué es la "Medicina Holística". Desconocía tantas cosas... Así que aprendimos mucho.

Mi esposo leía las fotocopias que nos daba el doctor y comenzamos a alimentarnos de otra manera. Toda mi familia colaboraba y mis amigos también. Fue tarea de todos. Y todos nos entusiasmos.

Los síntomas iban desapareciendo y crecían nuestras ganas de aprender a hacer de nuestro alimento, nuestra medicina.

En las consultas grupales íbamos viendo los cambios de cada uno, aprendimos a cocinar, a realizar tratamientos externos, almorzábamos juntos, nos pasábamos datos interesantes, nos alentábamos. Largas jornadas con mucho contenido.

Como esta Medicina depende mucho de lo que uno haga, al revertir las causas de la enfermedad. Seguimos viendo al doctor cuando daba charlas para todos, cuando presentaba algún libro, al

acompañar pacientes nuevos, dar mi testimonio para que pudieran saber que el diagnóstico de enfermedad autoinmune, podría no estar unido al de enfermedad sin cura.

Ah... y nunca tomé metatrexato (hasta me retó una doctora jefa especialista en Sjögren por no hacerlo) y aquí estoy: totalmente sana luego de unos meses de tratamiento y sigo así, aunque pasaron 14 años.

Hace unos años Jorge me invitó a ayudar en las consultas y a ser su Colaboradora en Buenos Aires. Mi devolución es contar mi experiencia, es alentar a la persona que se encuentra ante el dolor de la enfermedad. La decisión es de cada uno, pero es maravilloso saber que hay otros caminos para sanar y también para partir. Hoy procuro darle contención a quienes vienen a verme a San Martín para buscar los libros y otros productos que les indica Jorge en consultas y me capacité en sus Cursos, soy una de las 3 Coordinadoras de las Monografías que hacen los alumnos sobre el Menú Semanal Terapéutico de cada diagnóstico en Medicina Tradicional China sobre la base del SHEDAL.

También soy integrante del Grupo de Apoyo Terapéutico SHEDAL y participo en las reuniones que se hacen por Zoom cada 15 días, ayudando con mi testimonio y mi apoyo a darle contención a todos los que lo precisen, vivan, donde vivan.

Conocí, conozco y sigo conociendo así, hermosas personas que se van uniendo a esta Familia SHEDAL, como la llama Jorge. Siempre estamos aprendiendo, asombrándonos y sabemos que podemos contar con la ayuda que necesitamos.

Somos personas, no somos perfectos, y eso nos da la posibilidad de cambiar, pedir disculpas, caer y levantarnos. Nada es casualidad...Feliz de haber sanado tanto, de poder contarlo y de abrir mi corazón a tanta gente que precisa ser escuchada y guiada para dar sus primeros pasos y encontrar la forma apropiada para disfrutar de este camino hacia su verdadera sanación...de cuerpo y alma.
Patricia Figueroa patriciatfigueroa@hotmail.com +5491144127760

Dr. Edgardo Musi:

LA NUEVA MEDICINA:

El ser humano no está compuesto únicamente de un cuerpo físico, además tiene otros vehículos sutiles, que generalmente no se perciben con nuestros cinco sentidos, pero que conforman nuestro ser. Las energías de los pensamientos y emociones también son parte de nuestro cuerpo, y todas estas energías en diferentes estados de manifestación, componen lo que llamamos la personalidad, o el "vehículo inferior", como se lo denomina en metafísica. Este vehículo es utilizado como medio de expresión, por el Verdadero Ser, el Alma o Chispa Divina; que encarna en la materia para tener Autoconciencia, y dominio de todos los elementos del plano físico, astral y mental inferior. El Alma, que es la parte Divina, es eterna; en cambio nuestra personalidad, que es perecedera y cambia con cada encarnación, es la "ropa" que utiliza la Chispa Divina, para poder expresar la Voluntad de Dios aquí en la Tierra.

Cuando un sanador quiere realmente reestablecer el estado de salud en el paciente, debe tener una comprensión profunda de los diferentes "cuerpos" que componen el ser humano, debe entender cuáles son sus funciones, y las interrelaciones que existen entre ellos. Pero lo más importante que debe saber un sanador, es que la energía que nos da la vida, la "fuente" de la Salud inagotable, está en nuestra Alma, o Dios Interior.

El Alma es una energía Divina Pura y Perfecta, donde no existe la enfermedad. El ser humano utiliza la energía del Alma, y tiene la libertad de calificarla, a través de los pensamientos y sentimientos (la personalidad), en forma positiva o negativa. La energía Divina calificada por el hombre se va a expresar en la materia de nuestro cuerpo físico, generando Armonía o discordia, Amor u odio, Salud o enfermedad. Cuando se comprende como es el mecanismo por el cual se desarrolla una enfermedad física, se entiende que el cuerpo físico, en la mayoría de los casos no es la causa de la dolencia, sino que es el vehículo que manifiesta los efectos, de causas más sutiles que se encuentran en las emociones y pensamientos humanos.

Para poder sanar al hombre, debemos tratar la enfermedad en todos sus niveles, reconociendo y tratando sus verdaderas causas (emocionales y mentales), y además también sus efectos en el cuerpo físico (signos y síntomas).

La medicina occidental se ha ido desvirtuando con el paso del tiempo. La información que el médico puede recopilar del paciente es incompleta. Sólo se reconoce un cuerpo, el físico, despreciando por ignorancia, los otros vehículos del paciente. El error del enfoque médico actual, radica en que las universidades de medicina en occidente, desconocen la verdadera composición del ser humano, solo tratan los efectos de la enfermedad, y no sus causas reales.

Esta tendencia científico materialista ha comenzado a cambiar en los últimos años, y gracias a diferentes estudios médicos en distintas partes del mundo, la ciencia ha comenzado a corroborar, lo que los grandes Maestros de la Enseñanza Espiritual saben desde hace miles de años.

Por ese motivo le agradezco al Dr. Jorge Esteves por conformar un grupo multidisciplinario con profesionales de la salud, que enfocan la problemática de la enfermedad con una visión holística, fusionando la ciencia y la espiritualidad, aplicando estos principios universales en el restablecimiento de la salud humana.

El Dr. Edgardo Musi es médico argentino, formado en la Universidad de Buenos Aires cirujano general, especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora, por la Sociedad Brasileña de Cirugía Plástica. Hace 32 años dirige el Centro Médico "CENTRO INTEGRAL DE CIRUGÍA PLÁSTICA" (Buenos Aires). En el año 2011 crea el grupo espiritual de servicio gratuito "HERMANDAD DE ASCLEPIO", que funciona los días jueves en su Centro Médico. Además, es el creador de la CÁMARA TAQUIÓNICA, aparato que utiliza la energía taquión, combinada con geometría sagrada, sonido y cromoterapia que produce campos de alta frecuencia vibratoria que ayudan a restablecer los patrones de armonía energética en el cuerpo físico, emocional, mental y espiritual del ser humano).

Mail: musi.edgardo@gmail.com Teléfono: 0054-11-4783-0143

Dr. Carlos Fonseca Martínez:

Médico Cirujano General y Especialista en Cirugía Infantil y Cirugía Cardiovascular y en Medicina Hiperbárica, egresado de la Univ. de Bs.As. en 1979. Máster Internacional en Tecnología de Alimentos de la Univ. de Parma (Italia). Médico Ozonólogo, Terapeuta Neural, Biomagnetista Médico especializado en España y Médico Integrativo. Practica Medicina Cuántica, utiliza en su terapia aparatología médica como el Oscilador de Ondas Múltiples de Lakhovsky, Ondas Escalares de Tesla, Riodoraku (Método Japonés), etc.

Atiende en Bs.As. (Ramos Mejía), en Córdoba (Capital) y próximamente en Rosario (Sta Fe) con un criterio holístico (hizo parte del Curso de Postgrado SHEDAL, dictado por el Dr. Esteves y trabaja en consonancia y complementación con él), viendo al paciente como una totalidad, integrando cuerpo, mente y alma. Utiliza Medicina Orthomolecular. Respeta los principios hipocráticos del *primun non nocere* (lo primero es no hacer daño) y de hacer de los alimentos nuestra primera medicina. Ha estudiado tanto en su formación en Tecnología de Alimentos, como en el Curso de Postgrado SHEDAL, cómo la industrialización de los alimentos, ha desvirtuado su función y beneficios, como por ejemplo los graves perjuicios de los alimentos transgénicos y también para citar otro ejemplo, desde 1935 al día de hoy, la espinaca, debido al agotamiento de las reservas del suelo, ha perdido 35 veces su concentración de hierro y esto refleja como el mal uso del suelo, deteriora la salud humana. Algo similar ocurre con el Hipotiroidismo vinculado con el Bromo que se aporta en las harinas refinadas, que se incluye para que la misma corra bien y para que las panificaciones se conserven más tiempo. Por esto se suele encontrar mucho Bromo en los pacientes y ya en 1959 se dejó de aportar Iodo a las harinas y se empezó a aportar Bromo. Algo similar ocurre con el flúor en la industria farmacéutica que también repercute negativamente en la salud humana.

Como alumno del 1er Año del Curso del Dr. Esteves, aprendí a profundizar la mirada en todos los venenos que forman parte de la vida moderna, como los lácteos, las carnes rojas, el azúcar (y edulcorantes artificiales) y las harinas blancas y estamos en total sintonía con el Dr. Esteves. También con él aprendí la importancia de las Hipoglucemias (SEDA) como causa de múltiples trastornos reflejados en sus 120 posibles manifestaciones y cómo al revertir este trastorno, se habilita la posible armonización de los eicosanoides y con esto se corrigen todas las funciones celulares y así estamos viendo cómo se van curando gradualmente, muchas enfermedades clásicamente consideradas incurables.

Por ejemplo, en pacientes con Lupus Eritematoso Sistémico, Dermatomiositis, Esclerodermia, Esclerosis Múltiple, Guillán Barré y muchas otras de las Enfermedades Autoinmunes, así como en las patologías oncológicas, he visto que con la utilización del Método SHEDAL, en complementación con muchas de las herramientas que yo vengo utilizando también, se ha podido sinergizar los tratamientos y los resultados son más que alentadores y observo que toda esta visión integrativa, redundo en beneficio del paciente, para patologías que, como recién mencioné, hasta hace poco se consideraban incurables.
drcarlosfonsecam@gmail.com +549110748830

Padre Luis Solana:

Sacerdote Diocesano de Quilmes de Espiritualidad Carmelita.
Profesor de Filosofía y Acompañante Terapéutico (U.B.A.)
Capacitación en Biofísica (Rife, Tesla, Lakhovsky, Zapper, etc.). Experto en Orinaterapia.
Integra lo Psicoemocional y Espiritual con Terapias Complementarias (Fitoterapia, Dieta Vegetariana, etc.).

Experiencia en el tratamiento de fobias en sus múltiples expresiones y su liberación a través de contemplaciones actuadas y de otras herramientas de autodesarrollo y trabajo espiritual. Dirige Retiros Espirituales.

Está ampliando su capacitación en las Tecnicaturas/Postgrado SHEDAL.

Colabora desde sus conocimientos y espiritualidad, con el Grupo de Apoyo Terapéutico SHEDAL, en la atención y contención de los pacientes. Email: solanaluis2014@gmail.com

Chef Internacional Pablo Armenti

Soy Chef Profesional desde 1999 recibido en CEPPAG, Argentina. Me dedico a la Cocina Natural desde el 2002 convencido de lo que ésta nos puede aportar.

Al trabajar con varios médicos, pero especialmente con el oncólogo holístico Jorge Esteves, con quien me capacité también en sus Cursos, me incliné exclusivamente a cumplir una mirada integrativa, sin renunciar a la mirada profesional de la gastronomía.

Brindo mi saber desde la experiencia propia (como asesor) y ajena, acompañando a pacientes oncológicos.

Complementando las terapias convencionales como rayos, cirugía o quimio, con una plan alimentario para equilibrar el organismo y sugiriendo también el trabajo de las emociones o conflictos emotivos.

Con esa amplia mirada, sin fanatizarme en una postura, sino sabiendo que cada persona es un mundo y lo principal es que pueda incluir hábitos saludables y poner en marcha la decisión de sanar, brindo mis clases en el Curso “Cocina para Sanar” junto a Carolina Di Bert, Lic en Nutrición y Nutricionista Holística SHEDAL.

Desde Septiembre, los Jueves 19:30 hs de Argentina, iniciaremos un nuevo Curso x Zoom.

Mi vínculo tejido con el Dr Esteves lleva más de 15 años, he viajado con él a diferentes ciudades dictando clases de Cocina Natural Evolutiva en sus Talleres o Seminarios y el vínculo sigue evolucionando cada año. Este año seguiré formando parte, como asesor gastronómico, del grupo de docentes que acompaña las Tecnicaturas y Postgrado SHEDAL y distintas jornadas que dicta el médico, pauta que me lleva a seguir aprendiendo de todos los participantes. Despejar dudas ajenas confirma certezas propias. Sin dudas, se pueden realizar platos exquisitos contemplando los lineamientos del plan SHEDAL.

- En el año 2021 organicé el Congreso Internacional Oncología Integrativa
- Desde el año 2012 llevé a cabo mi jornada “El Mensaje del Cáncer” en varios puntos del país.
- Desde el año 2019 LALCEC incluye a la alimentación como un factor fundamental en la prevención primaria. Plan que hemos presentado junto a Mónica Barra (Presidente de LALCEC, Las Varillas) en LALCEC central en el 2016.
- Soy autor del libro “Volver a la Cocina Natural”.

Email: pabloarmentichef@gmail.com +5491131788435

Prof. Clara Aurora Perednik:

Clara Aurora Perednik es Cocinera, Docente, Asesora Nutricional y Consultora Gastronómica. Con una destacada formación académica, obtuvo el Título de Altos Estudios en Cocina Francesa en Le Cordon Bleu. Lima. Perú.

Estudió Historia, Teoría y Práctica de la Cocina Macrobiótica en el Centro Internacional de Auto-Educación Vitalicia. San Pablo. Brasil, Teoría y Práctica Macrobiótica en la Escola Musso. San Pablo. Brasil.

Pero sus estudios solo se completaron cuando conoció a Jorge Valentin Esteves y el SHEDAL, enriqueciendo las bases teóricas y lineamientos básicos de su cocina con sus aportes teóricos y nutricionales. Desde entonces lo acompañó en sus cursos, viajes, asesorando con los Menús Semanales Terapéuticos SHEDAL de las Monografías de cada diagnóstico en Medicina Oriental y complementando con clases de cocina.

Nació en una familia de chefs veganos primero, macrobióticos luego y pasó su niñez entre cocinas, mercados y huertas y nunca en su vida comió carnes rojas ni lácteos.

Eligió el arte de la cocina macrobiótica por su atemporalidad, sensibilidad e inclusión.

Busca llevar la culinaria macrobiótica de forma democrática a los más variados rincones, desde una cocina simple, casera, cotidiana con recursos limitados a las más excéntricas cocinas, rescatando las tradiciones culinarias de los pueblos que nos precedieron, reutilizando ingredientes originales, sin industrializar y fusionándolos con las más modernas técnicas de la culinaria actual para obtener un resultado de calidad diferenciada, cuidando siempre de preservar sus valores nutricionales.

Se capacitó en las Tecnicaturas SHEDAL con el Dr. Esteves y es Profesora de Cocina de estas Tecnicaturas y Postgrado y Asesora Culinaria de los alumnos para las Monografías.

PUBLICACIONES de Clara Aurora Perednik:

Fiesta Vegana, Sociedad Vegetaria Brasileña, 2011, Brasil.

Cocina para las Escuelas, una guía para los comedores escolares, Sociedad Vegetariana Brasileña, 2012. Brasil.

TELEVISIÓN: La Hormiga Imperial, conducción: Roberto Pettinato. C5N. 2017.

Ciclo de Cocina: "Cocina para Pobres"

PROYECTOS: Restaurante Ecológico y Terapéutico Hipócrates, desarrolló de la Carta o Menú, San Martín De Los Andes, Argentina. Dirección: Dr. Jorge Valentin Esteves.

Contacto: +5491150380603 email: claraauroraperednik@gmail.com

CAPÍTULO 20

TESTIMONIOS DE PACIENTES Y RELATOS DE CASOS CLÍNICOS

Alejandra Garcés (San Juan) (Cáncer de Ovario Estadío IV):

Contar esta historia persigue el propósito de inspirar a quienes estén viviendo la turbadora experiencia de un diagnóstico oncológico y a quienes se sientan sobrevivientes de cualquier enfermedad y puedan con su relato alentar a otros.

Compartir mi historia requiere comenzar por el principio. Mi nombre es Alejandra Garcés, vivo pegada a la cordillera de los Andes, en una pequeña provincia Cuyana de Argentina, llamada San Juan. Soy una persona común que ha desempeñado varios roles en la vida, el de psicóloga, profesora de yoga para niños, docente, mamá de tres chicos y desde el año pasado el rol que me acompaña es, ser sobreviviente de cáncer de ovario.

A mis 44 años, un día cualquiera del mes más frío del año, después de correr por la montaña, realizar mis prácticas de yoga y sentirme muy sana, recibí mi diagnóstico oncológico. Fue una noticia impensada, inesperada, me dejó en un estado completo de turbación, desolación y desesperanza.

Me visitaba un maestro disfrazado de enfermedad y no estaba preparada, en ese momento, para recibirlo. Mi vida cambió y solo quienes tienen o tuvieron que enfrentar la palabra cáncer pueden comprender el sentimiento de dolor y miedo que la misma produce.

El diagnóstico escrito con el que fui rotulada por la medicina alopática decía: “cáncer de ovario metastásico estadio IV”, recibir el mismo me dejó en un estado de vulnerabilidad psicofísica y me paralizó. Sintíendome incapaz de salir de esa trampa perceptiva donde me visualizaba sin expectativas, presa de una enfermedad incurable, empequeñecida y turbada, llegue al Dr. Esteves.

Siempre digo que las cosas más bonitas de mi vida llegan de la mano de mi maestra de yoga, Elsita Del Bono, que con un papelito borroso que guardaba de otras épocas y se leía la mitad, me llevó hasta Jorge Esteves. Llorando en pijama, de la mano de mi incondicional esposo, él me conoció. Su mirada tranquila, sus palabras claras, el contemplar la totalidad de mi SER y no solo la parte “desequilibrada, enferma”, devolvió la confianza en mí que había perdido.

Sus primeras palabras fueron: No esperes estar sana para ser feliz, sé feliz y estarás sana. Fue el primer médico a quien poco le importó mi diagnóstico oncológico con el que llegué, quien me abrazó “completa”, confió en mí, en mi poder de sanar y por quien conocí su método SHEDAL, su sistema holístico. Entonces ahí, ahí comenzó mi camino de Sanación.

Comprendí que las enfermedades no existen, existen las personas que enfermamos y debemos sanar en forma completa, mente, cuerpo, alma, emociones, espíritu.

El SHEDAL me mostró un mundo lleno de personas mágicas y otras que encontré por el camino quienes me ayudaron a sanar esas dimensiones. El sistema holístico me incitó a buscar las causas de mi enfermedad y revertirlas, cambiar la alimentación y comenzar con una nutrición evolutiva

(sin lácteos, sin carnes rojas, sin azúcar, sin harinas blancas) incorporar suplementos naturales (polen reconvertido, quínoa, plata coloidal, etc) y también comenzar a estudiar para adquirir conocimientos y sostener el tratamiento, el conocimiento siempre es poder, siempre aporta seguridad.

Jorge me impulsó a realizar también el tratamiento oncológico convencional, necesario en mi caso, de quimioterapias y cirugía, que me costó muchísimo aceptar y que con la dieta y las plantas que curan, sobrellevé muy bien. Con gratitud también hacia esos médicos que me acompañaron con sana complementación y respeto de estas dos medicinas pude festejar junto a ellos, cuando en cinco meses el marcador tumoral con el que me controlaban bajó de 6500 a 9. La integración de ambos tratamientos, de ambas medicinas y el amor en todas sus formas y manifestaciones lograron sanarme. Todos los demás estudios, confirmaron esta plena sanación y sin recaídas.

Otra de las lecciones que aprendí las encontré en un libro del Dr. Esteves que decía así: “crear firmemente que te puedes sanar por más grave que sea lo que te afecte puede ser el origen de tu verdadera y definitiva sanación”. Devolverle el poder de su propia sanación a alguien que enfermó es el acto más amoroso que recibí en este tiempo y es la clave para salir adelante, ser protagonistas de las infinitudes de posibilidades que tenemos de ser y de construir nuestra existencia.

Esta soy yo, esta es mi historia y seguramente cada uno tenga la suya, no la callen, no la guarden si con ella pueden inspirar a otros, pueden transformar sus vidas. Humildemente este es mi testimonio, el cáncer es un maestro disfrazado de enfermedad, es un regalo en un feo envoltorio, pero trae un mensaje: “VIVE PLENAMENTE SIN MIEDOS FLUYENDO CON LO QUE LA VIDA TE PRESENTA Y AMATE SIN JUICIOS NI CONDICIONES”.

Mi email por si quieren contactarme es ale75garces@gmail.com

Comentario del Dr. Esteves sobre Ale Garcés: La Historia de Ale, como la que sigue de Karina, es uno de los casos más emblemáticos de todos los pacientes que en 38 años llevo atendidos y fue justamente por su historia, que se enteraron muchos de los sanjuaninos que hoy forman parte de la Familia SHEDAL, que ya superó con creces los 100 alumnos de 1er Año, siendo la mayoría de esta provincia. Me ha presentado en las Conferencias vituales por ella organizadas, de fin del año pasado y principio de éste, con una convocatoria sorprendente y creo que entendió fielmente la consigna que traté de transmitirle y que refleja magistralmente en sus 2 escritos, en el del Capítulo anterior, en éste y en otro que publicaremos más adelante en este mismo libro, que no tiene desperdicio, llamado “Los 10 Pasos del Autocuidado”. También se atendió con Humberto García Igarza y la ayudaron además los otros integrantes del Grupo Terapéutico SHEDAL y otros alumnos de nuestros Cursos, del cual ella sigue siendo alumna y a fin de este año se recibirá de Psicóloga Holística SHEDAL. Llegó terriblemente angustiada, con todo su peritoneo lleno de metástasis y con total negación a aceptar lo convencional y pude hacerle entender, que así como en algunos casos lo convencional mata más rápido y peor y solo se usa para facturar, en el caso de ella, la Quimio y la Cirugía, serían de gran utilidad para revertir su cáncer y atemperaríamos mucho sus efectos adversos y muy probablemente no vuelva a reactivar su enfermedad, siempre que a la vez, con lo nuestro, revierta las causas, que es lo que habitualmente no hace la Medicina Convencional. Y hoy no solo ha sanado su Cuerpo por completo, sino también su Alma y es, de todos los

integrantes de nuestro Grupo de Apoyo Terapéutico SHEDAL, la que siempre pone la mayor dulzura y un emocionante Amor, que llega a las fibras más íntimas de quienes la escuchan, pues ella pasó por lo mismo que muchos de mis pacientes y es un maravilloso ejemplo de que Se Puede. Y de que Querer es Poder, si las motivaciones para Vivir son suficientemente fuertes como para convencerlo a Dios de que si esa persona que estaba con un pie en la tumba como ella, puede, con la ayuda de Él, vivir muchos años más, su tarea, en ese período de gracia, contribuirá a que los planes de Dios en la Tierra, sean una realidad y a que el futuro de la Humanidad sea plenamente luminoso, si en vez de contagiarse los virus o los miedos a los mismos, se contagia el Amor. Gracias Ale por tu maravilloso ejemplo para todos e incluso para mí.

Karina Viviana Pérez (San Juan) (Melanoma Maligno Estadío IV en estado terminal):

Tengo 51 años, 2 hijos y vivo en la ciudad de San Juan, Argentina. En febrero del 2013 me extirpan un melanoma del flanco izquierdo de mi espalda, cuya biopsia arrojó que no había células cancerígenas en el tejido extraído.

Durante 7 años estuve con controles periódicos, tomografía computada, un PET... hasta que en noviembre de 2020 me realizan una punción en un nódulo alojado en el pulmón derecho. Esa biopsia determinó que era una metástasis de melanoma maligno.

Llegado este momento el médico me solicita una tomografía computada para ver la posibilidad de intervenir quirúrgicamente. Justo me contagio de Covid y se posterga por 20 días. El 16 de enero de 2021 me realizan la TAC pero a las horas comienzo con una hematuria franca. El 18 de enero deciden internarme ya que la hematuria no se detenía y no sabían qué la estaba provocando. Y aquí comienzan 45 días durante los cuales estuve entrando y saliendo del hospital hasta que por fin una tomografía y una resonancia magnética muestran que tenía ambos pulmones tomados, una formación plana de 10 cm en el riñón izquierdo por secundarismo (que era la que estaba provocando la hematuria), un coágulo en la vena renal de 7 cm de largo que se extendía hasta la vena cava y metástasis en el páncreas, además de varios nódulos ganglionares que aparecían como bultos en distintas partes de mi cuerpo y que provocaban un dolor y una inmovilidad total de esa zona.

Para este entonces mis días estaban contados. Más allá de mi situación oncológica, la presencia del coágulo complicaba la situación ya que no me podían anticoagular debido a la hematuria. Tuve 2 embolias pulmonares, bendecidamente pequeñas, hasta que el oncólogo del hospital me consigue una medicación llamada Pequeñas Moléculas, un tratamiento relativamente nuevo, el cual detuvo por completo el avance del cáncer (los nódulos externos comenzaron a disminuir) y en el término de unos días, detuvo también la hematuria franca.

Fui dada de alta la segunda semana de marzo. El tratamiento oncológico que me administran tiene muchos efectos secundarios, entre ellos náuseas, fiebre, fatiga y cansancio. Mi debilidad era tal, que no podía levantarme de la cama y mis días transcurrían entre vómitos y ataques de fiebre que duraban hasta 5 horas.

Aquí es donde escucho la historia de Alejandra Garcés, la contacto y ella muy amablemente me comparte su historia y me facilita los contactos del Dr. Jorge Esteves. Primero comencé con la dieta hasta que me llegaron los suplementos, ya solo con la dieta los vómitos y la fiebre comenzaron a disminuir hasta que luego de un mes ya no los tenía más. Mi salud comenzó a

mejorar día a día y luego de meses en la cama pude comenzar a levantarme, aunque más no fuera para ir a la cocina o al patio. Desde entonces cada día me siento mejor, ya comencé a entrenar, puedo caminar largas distancias y mantener una vida normal nuevamente y lo mejor de todo, es que todo esto lo hago sin el cansancio de cuando supuestamente estaba sana.

Hace un mes me realizaron la TAC de control y que decirles que mi páncreas está sano, mi riñón izquierdo, un poco más pequeño, pero sano, el coágulo ya no está y mis pulmones están perfectos, con solo un pequeño nódulo de menos de 7 mm.

Hoy llevo una alimentación sana, la cual me nutre y disfruto, sabiendo que es la fuente de mi salud y mi bienestar. Sé que todo esto no lo hubiera logrado sin el apoyo del grupo de contención que es la Familia SHEDAL, gente maravillosa y generosa, con vocación de ayuda y contención, que hacen que este camino elegido sea fácil y placentero y a la vez me permita compartir mi humilde historia con todos aquellos que necesitan del aliento de los que pudimos superar esta enfermedad. Agradecida infinitamente por la posibilidad que la vida me da para poder ayudar en lo que pueda a aquellos que necesitan una palabra de aliento o el relato de mi experiencia, así como yo lo recibí en su momento.

Para aquellos que lo necesiten o crean que les sería útil, les dejo mi whatsapp y mi mail. No duden en contactarme. Les dejo mi cariño. +54 9264 5130800 Karinaperez38@gmail.com

Comentario del Dr. Esteves sobre Karina Pérez: El Melanoma Maligno avanzado es un cáncer prácticamente imposible de curar, desde un enfoque convencional, pero sin embargo en mi experiencia, varios pacientes con este diagnóstico se han curado (ver testimonio siguiente) a pesar de no hacer Quimioterapia, ni otro tratamiento convencional, como éste llamado Pequeñas Moléculas, que si bien puede resultar de utilidad, su efectividad a largo plazo es menor, pues habitualmente no se corrigen las causas. Pero Karina ha corregido las causas decisivas (dietético ambientales y psico-socio-espirituales) por lo cual es muy poco probable que su cáncer se reactive, dado que en un audio me afirmó que Ama la Dieta del SHEDAL y aunque al principio le costó, ahora la disfruta plenamente y ni se le ocurriría volver a las carnes rojas, los lácteos o al exceso de dulces y harinas blancas, porque comprendió que sería peor que para un paciente con cáncer pulmón, volver a fumar. Compréndase que su estado era terminal y que le quedaban apenas pocos días de vida y ni podía levantarse de la cama y ahora hasta hace Gimnasia y es Feliz y como suelo decir, no se trata de estar sano para ser Feliz, sino de ser Feliz para estar sano. El de Karina es uno de los casos más emblemáticos de los 21.000 pacientes que he atendido (al igual que otros que hoy estamos presentando), pero siempre insisto en que se entienda que yo no curo a nadie ni de un resfrío, los laureles son de Karina (siempre que no se duerma en ellos), de su familia y de Dios, que la ayudó a lograr esto, que se podría decir, que es casi milagroso.

Mercedes Solís (Rosario) Melanoma de Ojo:

Soy Mercedes Solís. En el 2013 concurrí al consultorio de los Dres. Colombero y Vercovich ambos oftalmólogos, donde por medio de estudios de Retinografía, Ecografía y Resonancia Magnética, me diagnostican melanoma ocular, que es uno de los cánceres más malignos y de rápida y mortal evolución que existen y me dijeron que para salvar mi vida, los 2 posibles tratamientos a seguir eran la colocación de una placa de radiación por 72 hs. que me provocaría la ceguera definitiva de ese ojo o directamente extirpar el ojo.

Fue la peor noticia que recibí a lo largo de mi vida y la gran angustia que me generó, me llevó a tener pánico.

Mi psicóloga, Norma Perego, me sugirió consultar al Dr. Jorge Esteves y así llegué a su consultorio, donde el tratamiento o mejor dicho, el cambio de forma de vida que me propuso este médico oncólogo holístico para tratar este mal, fue muy diferente.

Me enseñó a nutrirme saludablemente y a corregir las causas dietético ambientales y psicosocioespirituales de mi enfermedad.

Al salir del consultorio esa primera vez, la tomé como una opinión más.

Pero al cabo de unos meses, me llevó una gran sorpresa, ver que los nutrientes naturales y el cambio de vida y de actitudes, entre otros complementos de su método SHEDAL, que con gusto elegí aceptar, fue mi mejor medicina.

Nunca lo olvidaré, en la primera consulta, el Dr. Esteves me dijo: te veo en 30 días y como tarea me indicó (entre muchas otras cosas) que le llevara por escrito, 10 razones válidas, propias y trascendentes, por las cuales le pedía a Dios que me permita vivir 10 años más y que a este pedido, lo renovarí cada 10 años, mientras quiera seguir viva, sana y feliz.

Al ir haciendo los controles médicos y estudios que me realiza periódicamente el oftalmólogo, se pudo apreciar que el melanoma se fue achicando cada vez más, pudiendo mantener mi ojo, la visión del mismo sin problemas y mi propia vida, sintiéndome sana y mucho mejor que 8 años atrás, cuando empezó todo esto.

Ojalá esta experiencia le sirva a alguien y que no solo le salve el ojo, sino también la vida. Gracias Dr. Esteves, por ayudarme a darme una chance más en la vida.

Hoy predico y vendo comer sano, porque aunque soy abogada, esta historia que les acabo de contar, me llevó a tener una Dietética y desde la misma, facilitarle a la gente, la opción de elegir por la vida y la salud, con Amor y por Amor.

Comentario del Dr. Esteves sobre Mercedes Solís: El de Mercedes es el segundo caso que observé de melanoma de ojo que se salva de la enucleación (extirpación del ojo), pero como siempre digo, yo no curo a nadie ni de un resfrío, el que se cura es el mismo paciente con ayuda de Dios y el apoyo de sus familiares y en este caso, con la acción de oftalmólogos de mente abierta, que supervisen de cerca, que el cáncer de ojo se vaya reduciendo o no crezca al menos, como para evitar que se pueda poner en riesgo la vida, para no perder un ojo.

Es cierto que hay que ver para creer, pero también que hay que creer, para poder ver y gracias a creer con toda la fe y elegir sabiamente lo que sana y no lo que enferma, hoy Mercedes puede ver, con sus dos ojos sanos, lo maravillosa que es la vida cuando el Amor y el Servicio, son los grandes generadores de la Alegría de Vivir.

Carlos Cufre (Marcos Paz, Bs.As.)(Cáncer de Pulmón, Mts. Mediastino, Diabetes tipo II):

Soy Carlos Cufre tengo 66 años, soy jubilado, vivo en Marcos Paz Provincia de Buenos Aires.

En Mayo del 2020, apenas comenzada la pandemia, luego de una intervención quirúrgica para realizar una biopsia, me confirmaron lo que el doctor ya sospechaba, cáncer en el pulmón derecho con metástasis en ganglios del mediastino. Las palabras del doctor fueron “no es operable, no pierdas tiempo, hay que comenzar rápido el tratamiento, no busques información en internet”.

Ese mismo día saque turno para comenzar la quimioterapia. Al mismo tiempo una de mis hijas me comentaba sobre un médico oncólogo que le habían recomendado, el Dr. Jorge Esteves. A los pocos días tuvimos la primera consulta donde participo toda la familia. En ese momento conocimos el sistema SHEDAL y el SEDA. Y en pocos días comencé el cambio de alimentación y la medicación indicada, a la vez que comenzaba las sesiones de quimioterapia y al poco tiempo también comencé radioterapia; de los cuales no tuve casi ningún efecto secundario, salvo molestias estomacales.

En octubre de ese mismo año, ya casi finalizando los tratamientos, me contagie de Covid y sumado a que en ese momento también sufría de Diabetes, parecía que no la iba a pasar muy bien, pero no fue así, solo tuve un día de fiebre y un gran cansancio, por pocos días y en diez días estaba recuperado. En enero de 2021 me realicé la primera tomografía de control en la cual el tumor del pulmón ya no estaba y la metástasis se había reducido notablemente. Actualmente (Agosto 2021) la metástasis es menor a una décima parte de la original, mi estado general es bueno y la diabetes se ha reducido casi por completo (ya casi podría decirse que también me curé de la Diabetes).

Agradezco haberme cruzado con el Dr. Esteves y el cambio de vida que esto significó para mí y mi familia, tanto en los hábitos alimenticios, como en el crecimiento espiritual. Luego se sumaron a las consultas mi esposa, que sufría de insomnio, hipertensión y colesterol, mi hija menor con hipotiroidismo actualmente en tratamiento, endometriosis (totalmente revertida) y fibromialgia (prácticamente ya sin síntomas), ambas tuvieron notables mejorías en poco tiempo. Mi hija mayor ya realizó hace pocos días su primera consulta por ataques de pánico y resistencia a la insulina.

Gracias Jorge por tanta dedicación, paciencia y ayudarnos, al trasmitirnos tu sabiduría para sanar. Mi email es cufre_amarante@hotmail.com

Ignacio Ahun (San Juan) (Cáncer de Testículo):

Mi nombre es Ignacio Ahun, tengo 25 años, soy de San Juan, Argentina. Un día hace aproximadamente 5 meses atrás tuve un dolor abdominal inferior fuerte que me llamó la atención. Entonces, al otro día dije, si me sigue doliendo, voy al médico. Al día siguiente se me pasó el dolor y terminé no yendo al médico. A la semana siguiente recuerdo que me estaba yendo a dormir y acostado me toco el testículo derecho y lo encontré inflamado y con un tamaño anormal, en ese momento me asusté mucho y al otro día inmediatamente fui al médico.

El primer médico que me atendió de urgencia me dijo que podía ser una inflamación del epidídimo pero que me haga una ecografía para descartar que sea otra cosa. En el transcurso de la mañana me hago la ecografía y me sale que tenía un tumor y en ese momento no sabía que hacer, estaba en shock. Al otro día lo llamo a otro urólogo, que era yo amigo de su hija y me dijo que me quedara tranquilo que no tuviera miedo y eso me tranquilizó mucho.

A la semana siguiente me operé. A los 10 días me llega la biopsia y me sale que era un tumor malo que era CANCER y en ese momento mi cabeza no paraba de pensar cosas.

A los pocos días me contacto con el médico oncólogo Jorge Esteves a través de Alejandra Garcés.

Tuve que hacer tratamiento de Quimioterapia por 3 sesiones (recomendado por el mismo Dr. Esteves) y aunque le tenía mucho miedo al tratamiento, a medida que fue pasando el tiempo lo fui

superando tanto físicamente como emocionalmente. Hoy en día puedo decir que ya me siento al 100% curado totalmente y haciendo mi rutina normalmente.

El Dr. Jorge Esteves me comentó con fundamentos, como la alimentación puede afectar a nuestras vidas, fue ahí que hice un cambio de 180 grados en la alimentación, yo era un chico que comía 5 de los 7 días de la semana carne, fue ahí que desde entonces hace 3 meses que no como carne, ni lácteos y puedo decir que me siento muy bien, demasiado bien. Sí tengo que aclarar que me costó mucho al principio, porque es un cambio muy contundente y lo que más me costó a mi personalmente es en las reuniones sociales con los amigos. Hoy en día no todos los restaurantes tienen comidas para veganos o macrobióticas y entonces es la parte que más cuesta, pero de a poco lo voy solucionando y estoy disfrutando de mi nueva dieta. Mi vida hoy es totalmente normal me siento muy bien, con ganas de hacer muchas cosas, ya casi ni pienso en lo que pasó y se vuelve con el tiempo una anécdota. Lo que me di cuenta es que la vida nos pone cosas que hay que enfrentarlas y esas cosas te vuelven mucho más fuerte. Tengo una frase muy grabada que es **LO QUE NO TE MATA, TE FORTALECE**. Estoy también haciendo el Curso con el Dr. Esteves y viendo que la alimentación es solo una de las causas y pude entender y corregir también las otras causas y que si yo no vuelvo a caer en las mismas, es muy poco probable que la enfermedad me reaparezca

También tengo que remarcar mucho la ayuda de la familia, creo que cuando a uno le pasan estas cosas empieza a valorar más las cosas, mi familia la verdad que un 10 en todo y los amigos y mi novia también y eso ayuda muchísimo para salir adelante. Mi email, por si alguien quiere contactarme es ignacioahun181@gmail.com

Silvia Rojo (San Juan) (Enfermedad Celíaca y SEDA):

Mi nombre es Silvia Rojo, vivo en San Juan, Argentina, soy Psicóloga y docente y estoy curada de una patología digestiva supuestamente incurable, con el Sistema Holístico SHEDAL.

Tuve diagnóstico de Celiaquía a los 2 años de edad, y allá, hace más de 50 años, a mis padres solo les indicaron que no probara ni una miguita de gluten y mi madre me cuenta que ella preguntó hasta cuándo y le respondieron que posiblemente hasta mi adolescencia, lo que fue interpretado y respetado por mi familia de manera literal. Así fue que tuve cuidado estricto en mi niñez y luego de mis 12 o 14 años, fui descuidando mi alimentación, pero no del todo, ya que mi paladar no era gustoso de las harinas, por no haberlas ingerido nunca.

En paralelo, recuerdo acompañar con quesos todas las comidas, hasta sentirme adicta a los lácteos y los dulces, los que, desde mi ignorancia, naturalizaba como muy saludables. Y fue hasta que, luego de repetidos malestares con síntomas variados, transitando consultas a diversos especialistas, fui re-diagnosticada de Celiaquía, con la sentencia de “incurable” y la sola indicación de comer alimentos sin TACC. Aquí comienza mi desconcierto ya que, aún con la estricta y condicionada alimentación y el cuidado minucioso de la contaminación cruzada, cada vez me sentía peor, registrando mayor desequilibrio en mi cuerpo, mi mente y mi alma y podía reconocer mi nivel de ansiedad y las expresiones de mi cuerpo. No encontraba un espacio de escucha integral, es difícil encontrarlo actualmente y es por eso que me atrevo a ofrecer mi testimonio.

Desde mi formación profesional y con más de 20 años como terapeuta gestáltica transpersonal, reconozco la importancia de un abordaje integral al ser humano, lo valioso de habitar desde el cuerpo lo emocional y desde allí evolucionar a mayores niveles de conciencia. Estoy convencida de

eso, y es con lo que trabajo todos los días. Por lo que estoy plenamente agradecida a una querida colega (Ale Garcés) quien me puso en contacto con el Dr. Esteves, dónde encontré no solo la escucha amorosa, la contención, sino esa mirada holística que tanto necesitaba.

Comencé el tratamiento con 54 indicadores (síntomas) del SEDA y en dos meses bajaron a 2, además de que subió al 100% mi sensación de armonía y bienestar; lo que colaboró con mi sorpresa de dejar sin ningún inconveniente los lácteos y los dulces, además de las carnes rojas.

Es tan certera la sensación de plenitud, que no cabe ninguna duda de estar en el camino correcto. Esto me invitó a seguir estudiando en el Curso de Postgrado del SHEDAL, con la intención de lograr los conocimientos pertinentes que acompañan esta nueva forma de transitar la vida.

Hoy en día me siento curada de la Celiaquía, ya que consumo avena casi todos los días y algunos alimentos con harina de trigo sin complicaciones, conservando la sensación de sanidad y confort. Lo de incurable es anecdótico, y si bien es un cambio de actitud, un nuevo estilo de vida, es también un gran desafío para trabajar con mayor conciencia nuestro paso por este plano de existencia y animo a mis pacientes y a quien lea este testimonio, a considerar cada circunstancia como la gran oportunidad de transformar nuestras vidas y lograr así, una mejor versión de nosotros mismos.

Agradezco a mi diagnóstico de Celiaquía por ayudarme a crecer, agradezco a las personas por acompañarme en el proceso, agradezco estar viva para poder agradecer.

Lic. Silvia Rojo (MP 450) silviaroujou@gmail.com (264) 4545530

Analía Quetglas (Verónica-Pcia de Bs.As.)(Severa Arritmia Cardíaca y SEDA):

Me llamo Analía Elvira Quetglas, tengo 69 años y soy Médica Jubilada (Especialista en Rehabilitación), Prof. de Yoga y Reikista.

En Enero 2021 consulté con el Dr. Jorge Esteves, presentando 40 síntomas del SEDA (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones) o Hiperinsulinismo Reactivo y padeciendouna severa arritmia cardíaca con 2000 extrasístoles supraventriculares cada 24 hs según el Holter.

Cambié la Dieta y por indicación del Dr. Esteves además sumé el Polen Reconvertido, la Quinoa Concentrada, Glucosa Gacol en los primeros meses del tratamiento, el Factor Estabilizador de Insulina (FEI) gotas y cápsulas, el Combo Refuerzo Sistema Inmune, la plata Coloidal y Ammi Visnaga D2 de Reckeweg (medicamento homeoterápico que es complejista, no unicista y que viene importado de Alemania y es específico para Arritmias Cardíacas).

A los 2 meses había bajado a 20 síntomas del SEDA, a los 3 meses, ya no tenía más extrasístoles y seguí bajando todos los síntomas del SEDA hasta llegar a 0 (cero) a principios de Agosto, recibiendo el alta médica por parte del Dr. Esteves.

Estoy haciendo el Curso con el Dr. Esteves, que es súpercompleto, con información comprensible para cualquier nivel y que hace posible el autoconocimiento y la guía de

alimentación y forma de vida necesaria para mantenerse sano y equilibrado.

Mi email es dra.quetglasanalia@gmail.com

Marcela Kenny (C.A. Bs.As.) (Cáncer de Ovario Estadio III):

Fines del año 2020, empecé a sentir mi abdomen inflamado con ciertos dolores que no eran comunes para mí. Dada la pandemia y suponiendo que era un dolor pasajero, decidí no ir de inmediato al Hospital y pasar las fiestas tranquila con mi familia.

En Enero, viendo que esa inflamación empeoraba, decidí ir a la guardia del Hospital. Me realizaron distintos estudios que terminaron concluyendo en un diagnóstico de Cáncer de Ovario grado III, donde también tenía comprometido la zona del peritoneo.

Mi oncóloga me indico hacer quimioterapia, ya que era imposible operar en ese momento. Paralelamente, mi familia me contacta con el Dr. Jorge Esteves quien me recomienda acompañar este tratamiento con una nutrición y medicina holística.

Dos semanas más tarde comencé con la quimioterapia, eran sesiones largas y tediosas. Donde la incertidumbre y el miedo a sus conocidos efectos adversos me desbordaba. No quería sentirme mal, tenía temor a no poder soportarlo, quería mostrarme fuerte frente a esta situación.

Mientras pasaban las sesiones de quimioterapia, si bien sufría dolores y estaba muy débil, los análisis que me iban haciendo estaban dando muy buenos resultados. Esto me llenaba de fuerza para seguir adelante ya que me indicaba que iba por buen camino.

Una vez finalizado el tratamiento de quimioterapia, me realizan nuevos estudios y éstos indican felizmente que ya estoy lista para esa cirugía que meses atrás era imposible.

Llego el día de la operación, acompañada de mi familia, y tras varios meses esperando este momento. Vuelvo a sentir el mismo miedo e incertidumbre que al empezar el tratamiento pero con la esperanza de que éste sea el último esfuerzo donde finalmente quedara atrás esta pesadilla que me persigue hace 8 meses.

Luego de 10 horas de cirugía, despierto con la feliz noticia que los médicos se encontraron con el mejor escenario. Sorprendidos de no encontrar tumores, el cáncer había desaparecido.

Comentario del Dr. Esteves sobre Marcela Kenny: Al cierre de la edición de este libro se recibe la Anatomía Patológica que confirmó la ausencia total de células cancerígenas en el estudio microscópico y la eliminación de algo incipiente en el útero, al ser extirpado el mismo. Cuando Marcela se atendió conmigo alentada por Sol, su hija que se sumó luego a nuestro Curso para ayudar mejor a su madre y tiene también buena parte de los méritos de los logros de su amada madre, llegó al igual que Ale Garcés, absolutamente negada a la posibilidad de aceptar la Quimio y la Cirugía y al igual que con Ale y por los motivos dichos al hacer el comentario sobre ella, puede hacerle atemperar su miedo y aumentar su Fe y

accedió entonces a hacer el tratamiento convencional a la par de corregir las causas con todo lo nuestro. Quien la convenció a Sol de que haga que su madre me consulte, fue una amiga de Sol, que es una de las más famosas (y hermosas) modelos de la Argentina, llamada Sofía Zámolo, que había quedado bien impresionada conmigo cuando me consultó por su madre a quien no pude ayudar a revertir su cáncer de páncreas con metástasis hepáticas, tan avanzado, que partió a los 3 días de tener sus hijos la consulta conmigo y ni llegó a empezar con lo que le indiqué. Sofía hizo algunos comentarios en sus redes con más de 1 millón de seguidores y eso implicó que más de 50 personas me mandaran emails pidiéndome más información o turnos y una de las personas que llegó por esto, fue justamente, Marcela Kenny. Cuando le conté a Sofía la gran noticia que recibió Marcela al salir del quirófano, me mando un audio que me dio autorización para transcribir aquí, como mensaje para los lectores y los asistentes al Conversatorio que haremos esta semana y donde presentaré este libro:

Mensaje de Sofía Zámolo: Me puso súper contenta la noticia de Marcela, la Mamá de Sol y me puso más feliz, por haber sido yo la que le recomendé que vaya a ver a Jorge Esteves. Me parece muy importante que la mayor cantidad de gente posible empiece a concientizar la alimentación y la importancia de alimentarse sanamente, para ayudar a curar y prevenir muchas enfermedades.

Jorge Rotela (Monte Grande, Bs.As.) (Cuadriplejía de 18 años de evolución):

Me llamo Jorge Omar Rotela tengo 34 años, a los 16 años de edad tuvo un accidente de tránsito en donde me lastimé la médula espinal y quede cuadripléjico.

Conocí al Dr. Esteves por intermedio de el Padre Luis. Desde que ingresé y conocí al doctor y a los integrantes del Grupo Tearapéutico SHEDAL, me hicieron sentir como en casa.

Empecé a hacer la dieta y al segundo mes noté que desapareció totalmente la alergia constante que irritaba mi piel durante épocas de humedad. Eso ahora ya no existe. Así como tampoco existen las carnes rojas, ni los lácteos en mi dieta, ni en mi pensamiento.

En mitología es muy recurrente las infecciones urinarias, pero desde que empecé la dieta y complementando con lo que me recetó el doctor y usando el Bio Regenerador Celular, las infecciones dejaron de aparecer en mi vida.

Empecé a tener sensibilidad al calor/frío, lo cual es importante para mí porque antes podía quemarme y no me daba cuenta. Esto lo logré también con la ayuda de los tratamientos de Juan Bruno y el Padre Luis.

Desde que empecé este cambio radical en mi vida, siento más vitalidad, muchas más ganas de vivir, energéticamente vibrando en positivo y con amor. Disfrutando del proceso, porque tengo la certeza absoluta y la fe intacta, de que voy a volver a caminar. Simplemente palabras de agradecimiento hacia la vida el universo y a estos seres maravillosos ayudando a miles de personas incluyéndome. Mi email (de mi hermana) por si quieren contactarme es melly_nn@hotmail.com

Malvina Soledad Agosto (Andorra)(Lupus Eritematoso Sistémico con Insuficiencia Renal):

Bueno, mi historia comienza en 2007 cuando decidimos con mi marido ir a San Martin de los

Andes a hacer una temporada de invierno, ya que nos habíamos casado en 2006 y vivíamos en Andorra. Llegamos a San Martín, comencé a trabajar en el Cerro Chapelco y a fines de Julio unas amigas me dicen: vamos caminando por la nieve a la base del cerro. Yo llegue muerta me ahogaba, pero dije, es normal, estaba pasada un poco de peso y pensé que era eso. Me fui a mi casa, a la noche salimos a celebrar nuestro aniversario el 03/08/07 y estaba muerta, me dormía, no me sentía bien, estaba sentada todo el tiempo cuando salimos y yo no soy así; nos fuimos a casa.

Al otro día cuando me despierto me sentía muy rara, apoye los pies en el suelo, me mire los pies y no distinguía mis dedos, tenía las piernas muy hinchadas, parecía Sherek, solo que me falta estar verde, jejeje. Todos nos asustamos, fuimos al médico y me apretó la pierna, enseguida me dijo esto puede ser solo una retención de líquidos u otra cosa, y no me dijo que.....

Me hicieron estudios y dijeron que era Lupus Eritematoso Sistémico una enfermedad autoinmune. Entonces mire a la doctora y pensé, (que fue lo primero que se me vino a la cabeza) ¿Cuando me muero? ¿Cuánto me queda?.

Así me dijeron que estaba a punto de perder el riñón por la Nefritis Lúpica que me confirmaron que tenía y por la Insuficiencia Renal que esto me produjo y la pérdida de proteínas por orina que tenía, me dijeron que tenía que hacer Diálisis y que si no lo hacía, no iba a poder volver a Europa. Estaba tomando 13 pastillas al día, con ganas de nada, drogada todo el día.

Un día aparece una señora en casa hablándole a mi mamá de un doctor que cura sin medicina convencional y claro, algo desconfiamos, como siempre uno hace cuando no conoce. Así que decidimos ir. Conocí a Jorge Esteves y me explicó que él no era el que me curaría, que sería yo sola la que lo lograría, si seguía sus consejos. Y desde ahí cambió mi vida totalmente. Ni precisé la Diálisis y pude volver a Europa. Comencé con él en noviembre de 2007 y el 31/12 del mismo año brinde a final de año sin pastillas, y hasta el día de hoy no he tomando jamás nada y el Lupus yo ya no lo siento. La vida me cambio totalmente. Jorge te ayuda, pero si no le haces caso a lo que te dice, no lo lograrás, es fuerza de voluntad y ganas de seguir adelante. En el 2008 le organicé a Jorge sus actividades en Madrid, donde viví durante un tiempo. Me dijeron que no podría tener hijos, que ni se me ocurra y yo decidí tenerlo, en cuanto tenía 31 años y ya habían pasado 5 años de esto. Así que con mi marido lo decidimos. Tuve un embarazo hermoso, sin ningún problema y mi hijo está muy sano y hoy tiene 9 años. Nadie lo podía creer. Y sigo muy bien de salud y cuidándome. Así que espero que esto ayude a más personas. Cómo yo!. Gracias Jorge!! Un abrazo. Mi email, por si quieren ponerse en contacto conmigo es soleydany13@gmail.com

Ana Margarita Porcel de Peralta (San Martín, Bs.As.) (Artritis Reumatoidea):

Soy paciente del Dr. Jorge Esteves, desde el año 2008. En Octubre de ese año, ingresé a un Taller de 4 días que él dictaba y allí, cambió mi vida.

Desde mis 19 años había comenzado con un cuadro de Artritis Reumatoidea, muy intenso. Comencé a tratarlo con médicos convencionales, Traumatólogos, Reumatólogos. Como me mantuve activa, los dolores disminuían, la medicación era muy variada, antiinflamatorios, corticoides, aspirinas. En 1978 me casé y en Febrero de 1979 quedé embarazada. Al quinto mes de embarazo comencé con dolor en el nervio ciático, continué trabajando por poco tiempo más, como el dolor al caminar me hacía arrastrar mi pierna

derecha, debí guardar reposo hasta el momento del parto. Mi mano derecha había comenzado a doler intensamente y la deformidad de la misma comenzó gradualmente. Cambiar a mi bebé significaba mucho dolor. Mis manos se hinchaban y enrojecían. En 1982 comencé a trabajar en la profesión que amaba, maestra. Los primeros tiempos de trabajo, la artritis se amesetó y en 1988 tuve la crisis más dolorosa que conocí. Mi mano derecha estaba deformada en ráfaga y los dedos de la misma tenían una deformidad conocida como cuello de cisne. Me sometí a una cirugía reparadora para continuar trabajando. En este camino conocí los Aines, los corticoides, el Omeprazol, el Pantoprazol, el Metotrexate (medicación oncológica que tradicionalmente se da los pacientes con patologías autoinmunes) Las autoridades escolares consideraron que ya no podía estar frente a grado y fui enviada a trabajar en la parte administrativa. En 2008 tuve que solicitar una nueva licencia dado que mi movilidad estaba reducida, debía usar un bastón para caminar. Al consultar con un traumatólogo, este médico decidió que debía inmovilizar mis manos con férulas y mi tobillo derecho con una bota de Walker para que al soldarse no dolieran más. Debí usar bastones canadienses para poder continuar movilizándome. No podía utilizar transporte público, por lo cual tuve que usar remises para trasladarme a más de 6 cuadras de mi hogar. En ese tiempo cuando regresaba en remise de una consulta médica, el auto en el que me trasladaba fue embestido en su parte trasera, haciendo que mi cabeza sufriera el llamado "latigazo" al golpear por dos veces mi cabeza con el asiento. Este accidente provocó la fisura del Atlas (la vértebra más delgada de la columna vertebral, ubicada en la base del cráneo). Soy mujer de Fe, por eso digo que Dios impidió que muriera. El traumatólogo que me atendió en la Guardia de un hospital interzonal, me dijo que debía usar un cuello ortopédico.

Fui a consultar con un traumatólogo de mi Obra Social y él me dijo que tenía 2 opciones: someterme a una cirugía de columna cervical o usar cuello ortopédico para siempre. En ese tiempo de dura prueba, conocí al Dr. Esteves, a través de un querido ex alumno: Pablo Armenti. Ahí comencé mi renacer. En 4 días de duración de ese Taller, aprendí que existía una Medicina que trataba al paciente como un TODO. Dejé de ser un hígado, un estómago, un esqueleto, para ser una persona completa. Aprendí que mi alimento era mi medicina, que los medicamentos homeopáticos y naturales no generaban la derivación a otros "especialistas". Que mi destino no era estar para siempre en una silla de ruedas como estaba decretado por reumatólogos, sino que podía recuperar mi movilidad y ser libre. Después de un tiempo, lejos de empeorar como me habían predicho si dejaba la medicación alopática, fui mejorando cada día más y hoy puedo hasta subir escaleras y logré una mejoría del 80% con respecto a mi estado inicial. Agradezco a Dios, que una vez más se hizo presente en mi vida a través de PABLITO ARMENTI y del DR. JORGE ESTÉVES. Mi agradecimiento es mayor, pues este año el Dr. Esteves me invitó a unirme al GRUPO DE ALUMNOS DE 1ER AÑO DE LAS TECNICATURAS SHEDAL. En este grupo de almas hermosas conocí a una preciosa familia, la Familia SHEDAL, en la que todos, de un modo u otro, tienden su mano y abren su corazón, para ayudarse entre sí. GRACIAS.GRACIAS. GRACIAS. Mi email es anaperalta50@hotmail.com

Caterina Mammoliti (Martínez, Bs.As.) (Artritis Reumatoidea):

Me llamo Caterina. Tengo 41 años. Les hare un breve resumen de cómo evolucioné de la patología diagnosticada con el cambio de hábitos alimenticios guiado y contenido por el Dr. Jorge Esteves y trabajar psicoemocionalmente en mí.

En el año 2009 me diagnosticaron Artritis Reumatoidea. Un año antes me habían diagnosticado intolerancia a la lactosa. Lo comento porque además de tener un contenido emocional la artritis, la forma de alimentarse es fundamental.

Comencé con muchos dolores de manos, dedos y muñeca y progresivamente llegue a no poder moverme. Me habían recetado corticoides inyectables y analgésicos de toma diaria, pero no los llegué a consumir.

En el año 2016 conocí al Dr. Esteves. En aquel momento, el resultado del test del SEDA fue de aprox. 50 síntomas. Ya venía con dificultades para caminar. Por tres años utilice bastón pues ya no sabía cómo desplazarme por tener en flexión la rodilla izquierda.

Con el tiempo logre disminuir los síntomas, dejando carne roja y lo mínimo de leche deslactosada que consumía. Logre dejar definitivamente los lácteos, pero no me daba cuenta que una vez al mes consumía ese pedacito de carne en las reuniones familiares de los domingos. Eso hizo que lo que me falta recuperar de la artritis de rodilla, lo obstaculice.

Es así que una vez que dejé de consumir esa porción de carne, pude, de a poco, doblar la rodilla. Disminuyendo ya a casi 5 síntomas del SEDA.

También me ayudó mucho: el Bioregenerador Celular que he adquirido, la constancia en los ejercicios de rehabilitación con el kinesiólogo y utilizar la arcilla tipo R. Los resultados de la arcilla fueron maravillosos y a simple vista. Las articulaciones estaban enrojecidas y calientes. Una vez colocado la arcilla se notaba el efecto inmediato de como extraía el calor, ya que retiraba la arcilla seca, caliente y en polvo. La articulación quedaba desinflamada, a temperatura normal.

También he trabajado psicoterapéuticamente desde la observación de mi forma de pensar y gestión de emociones. Aún sigo eligiendo el camino del autoconocimiento. Muchas Gracias Dr., por haberlo conocido y poder estudiar también con Ud. en la Tecnicatura.

Hoy puedo decir que estoy prácticamente curada de una enfermedad supuestamente incurable y sé que fueron cientos de pacientes los que se curaron de lo mismo con este Método SHEDAL y cerca de 1800 los pacientes con todo tipo de Enfermedades Autoinmunes, como lo es la Artritis Reumatoidea, los que se han curado gracias al SHEDAL.

Mi email es caterina07@gmail.com

ALGUNOS RELATOS DE CASOS CLÍNICOS EMBLEMÁTICOS Y UNA CARTA DE AGRADECIMIENTO PUBLICADOS EN OTROS DE NUESTROS LIBROS O EN LAS REVISTAS HOLÍSTICAMENTE

M.D.: Cáncer de Estómago con Metástasis Hepáticas en Estado Terminal:

Se trata de un fletero de Santa Rosa (La Pampa) que pesaba 120 kgs y vino a verme a Bs. As. pesando 35 kgs, vomitando sangre y poco menos que arrastrándose, luego de ser desahuciado por los médicos del Hospital de Santa Rosa, que lo mandaron a morir a la casa, con metástasis

hepáticas de 8 cm. Su diagnóstico era adenocarcinoma de estómago. En 4 meses, con nuestro tratamiento, revirtió por completo su cáncer primitivo y sus metástasis, fue normalizando su peso llegando a 70 kgs y cuando llevó los estudios (TAC) confirmatorios de su curación, el médico que lo había mandado a morir a su casa, le dijo que nunca había visto nada igual, que por favor le deje los estudios para mostrarlos a sus compañeros en Ateneo Clínico y nunca se los devolvió.

Llamativamente, también desapareció su Historia Clínica del Hospital de Santa Rosa, como si nunca se hubiera atendido allí. Las razones de esto son imaginables. Aún hoy, luego de 18 años (al año 2021) de ocurrido esto, el paciente sigue vivo y gozando de buena salud.

E.V.: Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Neumonía Eosinifílica:

Paciente que vive o vivía en Santa Rosa (La Pampa) y que atendí en su domicilio hace unos 15 años. Estaba jubilada por invalidez a los 40 años y se encontraba prácticamente postrada y con dolores insoportables. Viajaba periódicamente al Hospital de Clínicas (Bs. As.) para atenderse del triple diagnóstico mencionado en el título, con los mejores especialistas de la Argentina, pero seguía cada vez peor. Cuando la vi por primera vez, tenía 62 síntomas del SEDA y en 20 días, al volverla a ver por 2da vez, ya había bajado a solo 18 de estos síntomas y sus dolores y postración, se fueron revirtiendo por completo, hasta que en 2 meses, le desaparecieron todas las manifestaciones de los 3 diagnósticos y luego de esto, ninguno de sus conocidos, podían entender cómo había cambiado su estado tan rápidamente, mientras que quienes no la conocían, no comprendían porqué estaba jubilada a su edad, con lo bien que se la veía. Ella vivía a la vuelta de la casa del paciente M.D., cuya resonante historia, se acaba de presentar y la conocieron todos sus vecinos y que logró una curación de un cáncer terminal de estómago, que pareció milagrosa, por lo cual, desde el primer día tuvo fe en que ella también podía curarse con el mismo Método, de estas 3 enfermedades que ella tenía y que también le habían dicho que eran incurables y progresivas (por eso la jubilaron por invalidez). Este fue otro ejemplo de la importancia del Sistema de Creencias para lograr la sanación y el obtenerla en pocos meses, la motivó para organizarme actividades en Santa Rosa, adonde también concurrió el paciente cuya historia relaté recién y ambos recibieron una ovación por parte de sus vecinos pampeanos que asistieron a estas actividades, de los cuales muchos, ya conocían su historia.

ANÍBAL LARRALDE (Cáncer de Páncreas Avanzado) y otros ejemplos de pacientes con lo mismo:

En muchas conferencias que he dado en Bahía Blanca, asistió un Veterinario, Profesor de la Universidad Nacional del Sur, yerno de un paciente con cáncer de páncreas de esa ciudad, dando testimonio de lo ocurrido con su suegro al que le dieron 4 meses de vida y vivió 5 años llevando en ese tiempo una vida normal y feliz, muriendo a los 80 años, sin ningún sufrimiento. Su tumor se parecía a un acordeón: mientras hacía la Dieta del SHEDAL y el resto del tratamiento que le indicamos con disciplina, los estudios por imágenes y los marcadores tumorales, mostraban una notoria reducción y cuando de tanto en tanto se zafaba de la dieta, con fiambres, queso y otros deliciosos alimentos (para las células tumorales) el tumor le volvía a crecer. Se asustaba por esto, retomaba la dieta con disciplina y el tumor se le volvía a achicar y eso se repitió durante 5 años, hasta morirse en paz a sus 85 años, pero podría decirse que de viejo, no por su cáncer y sin haber sufrido nunca ningún dolor. Para que esto del acordeón antedicho, no suceda, es clave poder lograr encontrar un gran placer en los alimentos que no enfermen, sino que sanen y llegar a sentir rechazo o asco por lo que reencienda a la enfermedad. Por eso ponemos tanta energía en lograr que nuestros pacientes se conviertan en alumnos de nuestras Tecnicaturas, incluyendo la de

Cocina Natural Evolutiva SHEDAL y al capacitarlos allí plenamente, cada egresado pueda ayudar a que muchos pacientes encuentren mucho placer en esta propuesta y asimismo guiarlos para practicarla bien y así tener mejores resultados.

En Bahía Blanca vivían 3 de los 10 casos de Cáncer de Páncreas con Metástasis hepáticas que se curaron con nuestro Método SHEDAL (antes del 2011 llamado SHENG) y como eran personas muy conocidas y sus casos fueron muy comentados, en Bahía Blanca siempre fue donde tuve las Conferencias y otras actividades más concurridas de las 130 ciudades que recorrí.

Por ejemplo atendí a quien era la prima del Director del Hospital más importante de Bahía Blanca (Hospital Pena) que vino a verme con diagnóstico de Cáncer de Páncreas avanzado confirmado por biopsia como Adenocarcinoma de Páncreas y a quien le habían dicho que le quedaban 4 meses de vida. Luego de 3 meses de hacer el tratamiento que le indiqué, el cáncer le desapareció por completo y cuando le llevé sus estudios al médico que lo atendió, el mismo le dijo: ¡No puede ser! Seguramente se equivocaron los anatómopatólogos. Valga aclarar que los anatomopatólogos no tienen derecho a equivocarse: si ponen la firma es porque están seguros, porque quien recibe un diagnóstico confirmatorio de cáncer de páncreas, corre el riesgo de suicidarse. Si yo hubiera alentado a esta paciente a hacerle un Juicio por Mala Praxis a esos Anatómopatólogos, seguramente se hubieran esforzado mediante revisión del taco de biopsia a confirmar que en realidad no se habían equivocado, pero por razones de Ética Médica no alenté a la paciente a esto.

Si la biopsia está hecha, aparecen estas respuestas insólitas de los médicos escépticos, si la biopsia no se hace porque todos los indicadores (marcadores tumorales, diagnóstico por imágenes, etc.) son contundentes y yo no preciso biopsia porque no recomiendo a ningún paciente con cáncer de páncreas que se haga Quimioterapia, porque todos los pacientes que atendí hasta ahora con este diagnóstico y quisieron hacer Quimioterapia contradiciendo mi consejo se murieron, mientras que las decenas de casos que se curaron (con o sin metástasis hepáticas) con nuestro Método SHEDAL o SHENG, tuvieron en común que ninguno hizo Quimioterapia y la biopsia es necesaria para que la Obras Social se haga cargo del costo de la misma, si se curan y no se hicieron la biopsia, lo que argumentan es que se curaron porque seguramente no era un cáncer de páncreas lo que tenían. Valga remarcar que en muchos otros casos, yo mismo procuro convencer a mis pacientes de que acepten Quimo o Radioterapia o Cirugía si sé (por ser oncólogo) que en su caso pueden tener más beneficio que perjuicio y con lo nuestro atemperamos mucho su toxicidad y potenciando su efectividad (ver casos de Ale Garcés, Marcela Kenny, Carlos Cufre, Ignacio Ahún, etc.).

Y si no, ocurre lo visto antes con el paciente con Cáncer de Estómago Terminal, al cual le hacen desaparecer los estudios confirmatorios de su enfermedad y de su curación y hasta la Historia Clínica del Hospital donde se atendía, así que todo esto a mí, me tiene sin cuidado porque, no soy yo el que los cura, ni sueño con un Premio Nobel. pues a éste se lo dan a quienes hacen grandes descubrimientos que benefician al Sistema (que no es precisamente mi caso) y no me esfuerzo por hacer que se den cuenta muchos colegas, de que son ellos los que se pierden esta maravillosa oportunidad de tener el alma llena de alegría, al ver este tipo de resultados en pacientes supuestamente desahuciados y terminales y en todo caso, me sonrío con un poco de pena por ellos, recordando la frase del Sacerdote Jesuita Anthony de Melo: “No te puedes empeñar en hacer cantar a un cerdo, pues perderás tu tiempo y el cerdo, se irritará” y otras frases como que “No hay mayor ciego que el que no quiere ver, ni mayor sordo, que el que no quiere oír”.

CÁNCER DE CEREBELO Curación de un niño de 12 años que estaba desahuciado:

Fragmento del Volumen 2 (Oncología Holística SHEDAL) del Tratado de Medicina Nutrición y Psicología Postglobalización - Tema: 12 Grupos de Factores Psicosocioespirituales que predisponen al Cáncer)

El relato de otro caso clínico nos va a ilustrar mejor aún, con respecto a este punto (Expresar algo a través de la enfermedad) y al punto anterior, el sexto factor psicosocioespiritual que predispone al cáncer y a otras serias enfermedades, que es el de “falta de proyectos de vida y de incentivos para vivir”.

Se trata del caso de un niño de 12 años que me consultó con sus padres, por presentar un tumor maligno en el cerebelo, que por el tipo de crecimiento que tenía, ya lo estaba matando a este niño, que llegó a verme en un estado de severa desnutrición debido a vómitos casi permanentes que tenía, no podía probar bocado, estaba ya piel y hueso, dolores de cabeza terribles, movimientos involuntarios, ya no podía ir al colegio por los vómitos y el estado de debilidad que tenía y con el antecedente de que en el Hospital Garrahan de Buenos Aires, el Hospital de Niños más importante de la Argentina, le habían dicho que la única posibilidad terapéutica para su caso y que a la vez era con muy escasas posibilidades de éxito, era una Cirugía, pero, debido a la localización que tenía ya cercana a la zona del tronco cerebral, las posibilidades de una extirpación completa eran muy pocas y por otra parte con mucho riesgo de que muriera en la operación o bien quedara con graves secuelas. Enterado el niño de esto, les rogó a los padres que no permitieran que lo operaran, diciéndoles que si Dios lo tenía que llevar, él quería que lo llevara enterito y no despedazado y destruido por el efecto de esa Cirugía, a lo cual los padres, con dolor, accedieron. Cuando llegaron a verme al consultorio con esa sensación de que el niño ya estaba desahuciado, descubro que es un chico muy especial, que incluso él por sí mismo había introducido el arroz integral en la casa sin que nadie de los mayores se lo dijera y había empezado a dejar la carne, disminuir los lácteos, aunque todavía comía bastante manteca. Pero más allá de los factores dietéticos que hubiesen generado su tumor, descubrí en él otros factores que tenían que ver con lo psicosocioespiritual. Concretamente este chico no tenía ganas de vivir, se sentía muy mal porque sus padres se estaban por separar y de alguna forma, él estaba consciente o inconscientemente, manipulando a los padres a través de su enfermedad para que no se separen. Le hice ver que no tenía sentido unir a los padres a través del dolor de la enfermedad del hijo, sino que si los padres se mantenían unidos tenía que ser por amor y no por manipulación de nadie, si no, esa unión sería ficticia y de mala calidad y si él no cambiaba su actitud, podría llegarse quizás al extremo de que terminen algún día saliendo en los diarios, porque uno mate al otro o a toda la familia y luego se suicide. Esto lo hizo reaccionar y cambiar de actitud. Por otra parte, dado que como factor causal de su cáncer, se sumaba también la falta de ganas de vivir, el no encontrarle sentido a la vida o el habérselo perdido, se me ocurrió proponerle porqué no veía el sentido de su vida en el beneficio que él mismo le podía brindar a miles de chicos que estaban en su estado, así desahuciados por un cáncer o por otra enfermedad, si él hacía todos los cambios que tenía que hacer de actitudes, de alimentación, de hábitos, etc. y lograba con todo esto y algunas otras ayudas, revertir su tumor y darle así un buen ejemplo a esos chicos, teniendo más autoridad todavía, incluso que un oncólogo como yo, ya que yo no tuve un cáncer y el sí, siendo que la palabra autoridad proviene de “autor” o sea de ser autor en este caso de su propia curación o sanación y si él podía lograr controlar o revertir su enfermedad por la cual los mejores pediatras lo habían prácticamente desahuciado, iba a tener entonces “autoridad” para un día poder escribir un

libro en el que contara su propia historia. A través de ese libro podría ayudar a tanta gente y a sí mismo a descubrirle el sentido a la vida, mediante el crecimiento espiritual que este cambio de actitud le permitiría, este hacerle honor a la vida, que es también un poco hacerle honor a Quien nos la ha brindado o sea Dios. Esto evidentemente al chico lo movilizó, se puso a hacer la dieta que le indiqué con toda disciplina, pero a la vez disfrutándola y luego de tan solo un mes, cuando me volvió a ver, ya no tenía más dolores de cabeza, no tenía más vómitos, ya podía comer y volver a nutrirse, se le habían acabado los movimientos involuntarios y había bajado muchísimo la cantidad de síntomas del S.E.D.A. (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones) de los que tenía más de 40 y en un mes había bajado a 15 ó menos. Pero si bien esto resultó sorprendente, también lo fue el hecho de que a lo largo de los meses se verificó en las resonancias magnéticas nucleares, que el tumor no sólo no había crecido, sino que había empezado a necrosarse o a destruirse por dentro, ya quedando sin sintomatología el paciente. Sin embargo, una de las cosas más impactantes, fue cuando ya estando de vuelta en el colegio cursando normalmente sus estudios, llegó el Día del Libro y la maestra le preguntó a los chicos qué importancia tenían los libros para ellos y la mayor parte de los compañeros respondía, si es que respondía, cosas superficiales y poco relevantes, mientras que cuando le tocó el turno a Leandro, que así se llamaba el chico, respondió que no podía entender cómo sus compañeros no valoraban la importancia del libro, que había un libro que a él, le salvó la vida ... y lo dejó así. En la siguiente reunión de padres, la maestra le comenta a Nora, la madre de Leandro, de este hecho y entonces Nora (que después hizo nuestros Cursos al ver los resultados en su hijo) al quedarse intrigada por esto, le pregunta a Leandro cuál era el libro que le había salvado la vida, si era la Biblia que a veces leían y él le dijo: -No, el libro de Esteves- ¿Cuál el verde? ¿La Guía para una Nutrición Evolutiva? (que es el primer libro que escribí)- No, le dice, el libro que Esteves me dijo que yo algún día tenía que escribir...

De eso se trata. La posibilidad de tener éxito en la reversión de un cáncer, incluso terminal u otra seria enfermedad supuestamente incurable, en muchos casos pasa por recuperar las ganas de vivir, volver a tener un proyecto de vida que nos motive, que nos estimule, reencontrar el sentido de la vida y expresarnos de una forma adecuada y no a través de enfermedades, adicciones, bulimia, anorexia, etc. Pero por si les interesa saber, este niño sigue vivo, hoy tiene cerca de 35 años, ya es un hombre con una madurez realmente admirable, no sólo terminó la Secundaria, sino que se recibió de Profesor de Matemática y estudió Ingeniería en Sistemas y vino hace pocos años a algunas clases de mi Curso, siguiendo los pasos de su madre y además, en el Hospital Garrahan, cuando lo ven, todavía no lo pueden creer, pero siguen aún diciéndole que tenga cuidado porque en cualquier momento se le puede volver a reactivar su enfermedad. Lo cual puede ser cierto, pero siempre y cuando él vuelva a cometer los errores que cometió y que lo llevaron a generarse a sí mismo su propio tumor en el cerebelo, alimentándose muy mal y manipulando consciente o inconscientemente a sus padres (que terminaron separándose pero en buenos términos) y perdiéndole nuevamente el sentido a la vida, no teniendo proyectos de vida que lo impulsen y lo estimulen a vivir. Aún no escribió su libro, pero cuando lo haga, si algún día lo hace, seguramente va a poder ayudar a muchas, pero muchas personas, quizás más que las que el autor de estas líneas pueda llegar a ayudar, desde su rol de médico holístico y escritor.

Cáncer de Cerebro: Curación de un niño colombiano desahuciado:

Carta de agradecimiento de la madre y el niño de 10 años

Bogotá D.C. Septiembre de 2010.

Buenas tardes Dr. Jorge Esteves, es para nosotros de gran agrado escribir esta carta, en donde no solo queremos manifestarle nuestros más profundos y sinceros agradecimientos sino que también aprovechamos esta oportunidad para compartir con muchas personas la gracia de Dios que nos permite hoy contar esta historia donde tú has jugado uno de los principales papeles

Tú, con tu gran corazón e inmenso compromiso con la Humanidad, el cual adquiriste cuando juraste como médico, decidiste venir hasta Colombia y aún hoy nos maravillamos al recordar que hasta costeaste tu viaje para ver a Santiago y lo hiciste sin esperar remuneración por tu trabajo, eso es algo que solo un ser humano con características tan especiales como las tuyas hace, por eso de nuestra boca solo pueden salir palabras de bendición y gratitud hacia ti.

Al recordar pasó a paso la historia que envolvió nuestras vidas, es fascinante y sorprendente ver como tú llegaste a Colombia, bastó un cruce de correos electrónicos y la promesa de conseguir un lugar donde pudieras ayudar a más personas con tus seminarios y listo. Para ese momento mi corazón de madre lleno de fe, sabía que tu ayuda era un regalo de Dios y que la dieta que tú proponías era una salida adecuada para el problema que enfrentábamos.

Conocerle fue otra bendición en nuestras vidas, tus enseñanzas relacionadas con los nuevos hábitos alimenticios no son fáciles de aplicar pero con cierto esfuerzo lo hemos venido logrando, y compartiendo nuestra experiencia con más personas. Te cuento que un niño que conocimos en el Instituto Nacional de Cancerología y a quien al igual que a Santiago, los médicos no le auguraban probabilidades de vida, hizo también tu dieta y ambos niños hoy en día para la gloria de Dios están SANOS, ninguno de los dos tiene tumor ambos van al colegio normalmente y sus vidas son vidas llenas de bendiciones.

De Santiago te contamos que está muy bien, después de 1 año y 11 meses, el niño esta SANO para la Gloria de Dios y en perfectas condiciones físicas y cognitivas, es uno de los mejores alumnos de su salón, no le va mejor porque como muchos niños, prefiere ver televisión o ir al parque que llegar a hacer las tareas, es más divertido dice. Todos los fines de semana practica tenis, con un buen rendimiento, esta aprendiendo a tocar guitarra y organeta, y en busca de un instituto donde pueda aprender a hablar mandarín, para ir a comercializar, cuando sea grande, productos en China.

En la última resonancia magnética que le tomaron en julio pasado, se ve como todo está perfecto dentro de su cerebro, es más la cicatriz interna producto de la cirugía ha disminuido de tamaño.

Eso es todo lo que podemos contarte, agradeciéndote infinitamente por tu nobleza y esperando que sigas investigando más y más sobre mejores y efectivas terapias para la cura de esta temida enfermedad. No desfallezcas. en muchos lugares del mundo hay personas que como nosotros estamos esperando que alguien como tu llegue a nuestra puerta con su mano extendida y ayude a salir de situaciones tan duras.

El Amor de Dios, el que no ganamos por lo que hicimos o dejamos de hacer, sino porque Él nos lo regaló, permitió que Santiago esté SANO, que tu nos enseñaras nuevas cosas y que nos mostraras con tanta claridad que todo podría mejorar. Para nosotros, saludarte y compartir este testimonio es un privilegio, un regalo.

Animar a aquellos que se encuentran atravesando por una situación similar, es ahora nuestra meta, Dios hace posible lo imposible y pone frente a nosotros personas como tú, dile a quien te lo pregunte que confíen, se animen y no desfallezcan, en nuestro caso el cáncer pudo ser el camino a la muerte y en las manos de Dios, fue el camino a la vida, en Cristo esta la claridad en el sendero.

Ahora escribe Santiago: Gracias Doctor por lo que hizo para ayudarme, por haber venido a Colombia y enseñarnos qué no debía comer y qué sí. No es fácil su dieta y no me gusta la quinoa, ni las verduras, mi mamá se inventa cada cosa para que yo la coma, pero todos los días me acuerdo de usted y me cuida mucho de no comer cosas nocivas para mi salud. Dios permita que Usted pueda ayudar a muchas más personas, lamentamos mucho la pérdida de su mamá y nos lleno de nostalgia lo que usted escribió.

Dios lo bendiga Dr. Esteves, recuerde que en Colombia tiene dos amigos que siempre lo recuerdan con mucho cariño.

Atentamente: Oscar Santiago Alvarado y Angélica Echeverry Quienes quieran contactarse con Angélica o Santiago pueden hacerlo escribiendo a: angelicaechevery@hotmail.com

ACLARACIÓN DEL DR. JORGE ESTEVES:

En realidad Santiago, así como otros 300 pacientes desahuciados de cáncer, incluso de páncreas y melanomas avanzados, se curó no solo por nuestra Dieta del SHENG (hoy SHEDAL), como podría inferirse de la lectura de esta Carta tan bella, sino por el profundo cambio de actitud que tuvo y por su ferviente fe en Dios y en su capacidad de autocuración. Es cierto que hay gente desahuciada que se curó solo por la Fe y sin nuestra Dieta y otros solo por el cambio de actitud, pero también hubo gente curada solo por la Dieta, aunque si se suman las tres cosas, las posibilidades de una verdadera Sanación serán mucho mayores. El SHENG (o SHEDAL), como saben quienes nos conocen, incluye la Dieta específica y personalizada (aunque ya ven que otro chico que ni llegué a conocer también se curó gracias a que Angélica y Santiago le retransmitieron mis indicaciones y las llevaron a la práctica sin saberlo yo), pero también en él se incluye la Psicología del SHEDAL, tratamientos naturales externos, suplementos y otros complementos adaptados a cada caso y no solo para cáncer sino para todo tipo de enfermedades, con resultados sorprendentes. Cuando la lógica y el sentido común lo aconsejan, se acepta la complementación con tratamientos convencionales, siempre que su beneficio sea mayor que el perjuicio que podrían estos provocar.

CAPÍTULO 21

MÁS APORTES VALIOSOS DE OTROS INTEGRANTES DEL GRUPO TERAPÉUTICO SHEDAL Y MI CONCLUSIÓN FINAL

LAS EMOCIONES Y CÓMO GESTIONARLAS

Lic. Humberto García Igarza

Psicólogo Clínico Transpersonal

Imaginen cómo serían sus vidas sin emociones.

Por eso se dice que las emociones son la sal de la vida misma.

Son posiblemente la parte muy importante de nuestra vida cotidiana.

Nos dan la textura, el color y consistencia, tanto en nuestros mejores momentos, como de nuestras dificultades y trastornos más dolorosos.

Sin las emociones, no tendríamos el termómetro para poder medir por medio de nuestra vivencia y experiencia, lo que está aconteciendo en el mundo que nos rodea, aunque todo esto se configura en nuestro mundo interior. Es decir, tenemos un mundo interno que interpreta a través de las emociones lo que acontece en el mundo exterior.

Este es un concepto muy significativo e importante.

Las emociones son vivencias personales

Las emociones siempre responden a estímulos que activan un programa de reacciones psico – fisiológicas prediseñadas desde el sistema biológico, y al servicio de la conservación del individuo y de la especie.

Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Porque nuestros recuerdos y pensamientos también son estímulos que desencadenan reacciones psicofisiológicas, pero ya de nuestro mundo interno.

Así por ejemplo una persona puede estar pensando algo, y ese pensar desencadena reacciones psicofisiológicas que, dependiendo de los pensamientos pueden desembocar en muy diversos estados.

Supongamos que alguien tiene que ir a una entrevista de trabajo. Sus pensamientos pueden ir en una dirección o en otra. Un tipo de pensamiento puede generar la emoción de confianza, o por el contrario de duda e incertidumbre. Esto se experimenta a través de emociones, y esas emociones van a desencadenar actitudes y maneras de actuar.

Día a día somos llevados e invadidos por nuestras emociones. Siendo estas las responsables de los resultados que obtengamos, ya que nuestras emociones determinan nuestras vivencias; las que desencadenen conductas, que no sólo van a afectar a los demás, sino y fundamentalmente a nosotros mismos, incluso **creando** y/o **confirmando** un sistema de respuestas. Sumado al hecho que van a generar consecuencias, tanto en nuestro interior como en el exterior.

Estas vivencias son las que llamamos **vida**.

Cuando nos preguntamos ¿qué es la vida?... nos podemos responder: **vivencias, experiencias**.

Así, como nos es inevitable vivir y tener experiencias. También nos es inevitable: tomar decisiones, sean conscientes, inconscientes o mecánicas, y tener conductas, y por lo tanto tener resultados, consecuencias, y todo esto siempre está mediatizado por emociones.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos que recibe un individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. **Las emociones son reacciones psicofisiológicas** que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

La palabra emoción proviene de la raíz latina **emovere**, «**poner en movimiento**», y es una experiencia psicofisiológica compleja e intensa de un individuo humano o no humano, y que tiene un comienzo repentino y una duración relativamente breve.

Cuando observas, por ejemplo, un paisaje, esta observación, va a desencadenar emociones, respuestas internas. Estas a su vez, pueden estar ligadas a experiencias anteriores, a través de los recuerdos, que nos provee la memoria; lo puede también aumentar o disminuir la vivencia que tenemos en la observación. Ya que los recuerdos de algo, pueden generar modificaciones en la emoción que participa. Así por ejemplo una persona se pueden generar ciertas emociones, y de pronto debido a algún suceso, puede que lo sentía con esa persona cambie.

Las emociones son un estado del cuerpo y una variación del cuerpo en función de las vivencias. Son la manera en que experimentamos y estamos en contacto con el mundo, que construimos en nuestro interior y que se puede ver modificado por nuevas vivencias. Además, nos dan la tendencia a actuar en una dirección determinada.

Podemos creer ingenuamente que somos informados de la “*realidad*”, y que esa “*realidad*” es tal cuál son las cosas. Desde luego tienen un valor adaptativo para esa persona, a su

sistema, es decir tratan de mantener a su sistema en equilibrio, aunque ese *“equilibrio”* sea sólo suyo y no está al servicio de darse cuenta de su subjetividad.

Tienen también un valor creativo. Nos permiten por un lado adaptarnos a situaciones nuevas, que nos presentan retos y exigen hacer ajustes en nuestra forma de percibir la realidad, pero también, por otro lado, nos permiten crear nuevas formas de actuar y pensar frente a situaciones de la vida en general.

A veces nos prepara para la acción, aunque puede, si estamos atentos que también nos impulse a la reflexión y a la creación.

Sin las emociones, nos sería casi imposible comprender lo que sucede en el mundo desde lo vivencial, sin embargo, pueden ciertas circunstancias anular en algún grado las emociones, e interpretar las cosas desde una perspectiva exclusivamente intelectual. No es para nada extraño escuchar a personas decir que quiere que las cosas le resbalen. Es decir, no tener vivencias emocionales. Y de alguna manera congelan las emociones. Lo que puede desencadenar ciertos trastornos.

A todo esto, vale aclarar que también el pensar genera respuestas psicofisiológicas, como también el cuerpo por sí mismo las tiene frente a los estímulos que le llegan.

No olvidar que tenemos tres cerebros, que interactúan entre sí y que pueden modificar las frecuencias en las que funcionan en relación a los estados de consciencia.

De todas maneras, sin las emociones, no habría vivencias y no podríamos construir alternativas conscientes, frente a los problemas y dificultades de la vida que se nos presentan, ni tampoco podríamos transformar nuestra realidad al producir nuevos valores y sentidos.

La mayoría de las veces no es fácil saber cómo *gestionarlas*, ni qué postura o actos internos tomar frente a ellas. Para esto, es conveniente conocer acerca de la naturaleza y las características de las emociones.

¿Qué tipo de emociones podemos vivenciar?

Miedo, rabia, alegría, tristeza, rechazo: estas son las cinco **emociones** 'básicas', que son vivencias comunes a todas las personas, de cualquier época, cultura y que desempeñan un papel fundamental en el desarrollo psíquico del individuo y de la especie **humana** en general. Todas las demás emociones son derivaciones de estas.

Existen en principio dos tipos de cualidades en las emociones fundamentales, las llamadas **emociones positivas** y las llamadas **emociones negativas**.

Las emociones llamadas positivas

Entre las emociones positivas principales están la alegría, la gratitud, el amor, la admiración, la esperanza, la satisfacción, la amabilidad, la diversión, la ternura, el interés, la autovaloración, el orgullo, etc.

Algo obvio es que todos preferimos las emociones positivas. Son como dijimos las que nos dan fuerzas para seguir adelante, nos ayudan a solucionar rápidamente los problemas y nos hacen sentir que podemos con cualquier cosa, dado que experimentar esta clase de emociones nos ayuda a tener seguridad en nosotros mismos, nos ayudan a aprender más fácilmente, a sentirnos satisfechos y a desarrollar nuestras habilidades.

A grandes rasgos las emociones positivas son aquellas que aumentan nuestra potencia de actuar y de pensar, así como nuestra fuerza para existir.

Las emociones llamadas negativas

Entre las emociones negativas, aunque inevitables, están la tristeza, la ira, la soberbia, el miedo, la culpabilidad, el resentimiento, el estrés, la angustia.

Una de las características de las emociones negativas es que son todas aquellas que disminuyen nuestra potencia de actuar y de pensar, así como nuestra fuerza para existir.

Esto no quiere decir que solo debemos tener emociones positivas y rechazar las emociones negativas.

Ambas emociones son necesarias e importantes. Las emociones negativas, podría decirse, deben ser tratadas como una especie de trampolín que nos lanzan hacia las emociones positivas. En este sentido, puede afirmarse que las emociones son signos o indicadores, por ejemplo, de que requerimos lograr un aprendizaje respecto a ciertos aspectos de la vida, o bien mejorar ciertos puntos de vista sobre alguna situación.

¿Las emociones negativas son malas?

Las emociones negativas no son *malas* en sí mismas, sino en tanto que no se entronican o tiranicen, por decirlo así, e impidan el paso de emociones positivas.

No es que las emociones negativas sean malas: lo malo, si podemos decirlo así, tiene que ver con un cierto modo inadecuado de vivir las emociones negativas.

Este modo prioriza las emociones negativas a las positivas, o vive las emociones de tal modo que no permite salirse de las emociones negativas. Por ejemplo, ***experimentar tristeza tras la muerte*** de un ser querido o tras una ruptura, es un signo positivo que indica una respuesta adecuada de la situación.

Sin embargo, pasar 15 años encerrados en la tristeza debido a este evento, sugiere un modo de vivir la situación que no ha sido adecuadamente gestionado. Ya que no permite salir de las emociones negativas. Es decir, no hemos podido gestionar adecuadamente la emoción.

Hay formas de manejar nuestras emociones negativas que son inadecuadas, porque nos conducen a un modo de vivir que nos quita fuerza y nos impide avanzar. Las emociones negativas, que se entronizan, nos llevan a perder creatividad, y movilidad interna.

Muchas formas de vida priorizan las emociones negativas; esto da cuenta de una cultura de la tristeza, en la que se consideran las emociones negativas como una condición necesaria para una adecuada manera de resolver situaciones, tener cordura y respuestas más adecuadas. Algo que desde luego no es necesariamente así.

Las emociones negativas son una oportunidad, un llamado de atención, para aprender, observar, escuchar y entender sobre asuntos pendientes que no marchan adecuadamente en nuestra vida.

Las emociones negativas no son obstáculos en el camino de la vida, son parte del camino.

Signos de que no hay una gestión adecuada de las emociones

Si presentas algunos de los siguientes comportamientos o signos, es muy probable que estés atrapado en un mal manejo de las emociones.

- Evitar la familia o los amigos
- Sentir que la vida no tiene sentido
- Consumir mucho alcohol o drogas, tanto lícitas como ilícitas
- Rumiación permanente sobre situaciones antiguas dolorosas
- Presentar problemas de salud mental como ansiedad, depresión y otras condiciones
- Ser incapaz de disfrutar el presente, y de disfrutar en general.
- Culpar siempre a los demás de lo que le ocurre
- Tener explosiones de ira o estados de tristeza
- Aislamiento. Enfrascarse en series televisivas
- No tener contacto consigo mismo
- No saber qué quiere
- Creer que nadie entiende lo que le pasa
- Consumo desmedido de dulces

¿Acaso se trata de controlar las emociones?

No se trata de controlar las emociones, sino de intentar estar en armonía con ellas. De la misma manera que los marineros se sirven del viento para darle dirección a un navío, lo mismo podemos aprender al servirnos de las emociones, y utilizar su fuerza sin necesidad de

dominarlas o aplacarlas. Por eso se suele decir que, nos son los vientos, sino la orientación que le demos a las velas las que nos llevarán a buen puerto.

Las emociones en esencia son la manera en que somos informados por la “realidad”, y, por tanto, es como la vivenciamos, y tienen un valor tanto adaptativo como creativo. Nos permiten por un lado adaptarnos a situaciones nuevas que nos presentan retos, y, por otro lado, a veces nos exigen hacer ajustes en nuestra forma de percibir la realidad; pero también, por otro lado, nos permiten crear nuevas formas de actuar y pensar frente a situaciones de la vida en general.

¿Cuál es la importancia de las emociones positivas?

Se ha demostrado recientemente, que las emociones y los sentimientos constituyen un aspecto central de la vida de las personas.

Desde luego las emociones positivas son las elegidas y preferidas a las emociones negativas. Esta es una tendencia natural, lo que no quiere decir que se deben negar o rechazar las emociones llamadas negativas, porque como ya dijimos, pueden servirnos de punto de transformación, lo que también es parte de las experiencias de la vida.

Más allá de que hay personas que han hecho de las emociones negativas el punto central de sus vidas, y buscan todo el tiempo estar quejándose de algo, como si fuera un modo positivo de ver y vivir la vida, en búsqueda de perfección, en lugar de disfrutar de lo que tiene, como lo aconseja el Talmud.

Todos buscamos ser felices y experimentar el mayor número de emociones positivas posibles. Aunque a veces, producto de una búsqueda de “perfeccionismo”, muchas veces emitimos juicios negativos muy fuertes en contra de nosotros mismos cuando nos equivocamos o cuando hay algo que estamos haciendo mal.

Como si con una emoción negativa sobre nosotros mismos, modificara los resultados. Es decir, con negativizarnos con nosotros mismos no lograremos nuestras metas. Y si las logramos no podemos disfrutarlas, porque hemos llenado el camino para llegar a ellas, de estados negativos. Esta suele ser una de las razones de porque algunas personas que logran sus metas, luego no las pueden disfrutar.

Si nos imaginamos que las emociones son un curso de agua, y desviamos en parte ese torrente de agua, comenzamos a nutrir otros territorios que eran áridos y nunca se nutrieron por eso no se activaron.

Esto significa que en vez de responder como siempre lo hice, comienzo a generar nuevas conductas. Esas nuevas conductas se van a ir fortaleciendo cada vez más.

¿Qué es gestionar?

Gestionar las emociones es de alguna manera gestionar la vida.

El término **gestión** es utilizado para referirse a un conjunto de acciones, o diligencias que permiten la realización de cualquier actividad o deseo. Dicho de otra manera, una **gestión** se refiere a todos aquellos trámites que se realizan con la finalidad de resolver una situación o materializar un proyecto.

En este caso la gestión es un conjunto de procedimientos y acciones que se llevan a cabo dentro de sí mismo, para lograr un determinado objetivo. Se trata de gestionar no sólo las emociones, sino los vínculos y los sistemas de creencias con sus valores.

Es decir, en términos generales, la gestión es una serie de tareas que se realizan para acometer un fin planteado con antelación.

La palabra gestión suele relacionarse principalmente con el mundo corporativo, con las acciones que desarrolla una empresa para alcanzar, por ejemplo, su objetivo de ventas o de ganancias.

Sin embargo, no solo se gestionan compañías, proyectos, o bienes económicos, sino cualquier tipo de recurso. Por ejemplo, cuando una persona se organiza para cumplir una serie de deberes en un tiempo determinado está gestionando su tiempo.

De igual modo, un individuo podría acudir a ayuda psicológica para aprender a gestionar sus emociones y así poder aprovechar la energía movilizada para transformarse, en una forma más efectiva y asertiva para manejar las situaciones consigo mismo y con los demás.

Toda adecuada gestión conduce al punto de comportarse con altura, respeto y elegancia. Esa sería la señal de que ha habido una adecuada gestión.

Grieta y/o fricción

Cuando vivimos emociones que tienen enfrentamientos con otros, hablamos de gestionar las fricciones o quedarnos con la grieta.

Desde luego, siempre cuando hay involucrada otra persona, amigo, compañero de trabajo, jefe, padres, hijos, pareja, etc., va a depender hasta cierto punto de la decisión del otro de generar acuerdos o cambios.

Aunque se puede gestionar consigo mismo, independientemente del otro, es mejor llegar a acuerdos, negociar con el otro, y no quedar atrapado en la grieta del distanciamiento.

Aunque a veces es necesario como parte del proceso. Muchas veces las situaciones necesitan de **maceración**. (ver texto al respecto)

Las asperezas en la fricción nos causan dolor, pero así mismo adecuadamente gestionadas nos conducen a la transformación.

Puntos calientes

Los puntos calientes son conceptos extraídos de la geología, y más específicamente de la vulcanología.

Nos dice que: “Los puntos calientes son conductos, inmóviles o relativamente inmóviles, que comunican la superficie con las profundidades de la Tierra y en los cuales ocurre un movimiento vertical del magma.”

Nosotros le llamamos puntos calientes a aquellos aspectos internos, que se encuentran conectados entre sí, como si hubiera una red interna que los vincula, en diversos niveles de profundidad de nuestra psique, y de los que siempre somos inconscientes. Sueles ser los aspectos, que cuando emergen, generan los puntos calientes.

Debajo de la capa más externa de nuestra personalidad o ego, que es la cara que mostramos al mundo, se encuentran capas en distintos niveles de profundidad, donde situaciones vividas, que, por no haber sido gestionadas, se disparan automáticamente frente a ciertos estímulos, y que se encuentran relacionados con diversos aspectos internos, a veces muy profundos, que nos conducen a actuar impulsivamente, guiado por emociones muy intensas.

Los puntos calientes son difíciles de gestionar debido a que participan muchos aspectos inconscientes y mecanismos biológicos de defensa muy fuertes. Los que constituyen una red, de **emociones convergentes**. Son una parte importante de la estructura del ego. Por lo tanto, el gestionarlos, es fundamental para que haya cambios profundos en una persona.

Las Emociones y los Valores Convergentes.

Entre los diversos valores convergentes que aparecen en una persona, puede haber contradicciones. Por ejemplo: Un número no es igual a sí mismo según tengas que dar o recibir.

Estrategias mecánicas espontáneas

Este es un tema sumamente importante en la gestión de las emociones.

Las estrategias mecánicas espontáneas, son las respuestas que solemos tener frente a las diversas situaciones que nos comprometen internamente. Hacer lo que se siente, te suele dejar en manos de las estrategias mecánicas espontáneas. La naturaleza dotó al hombre de estas formas de respuestas, en defensa de su integridad psicológica, aunque suelen ser demasiado primitivas para la situación actual del hombre.

Estas estrategias mecánicas espontáneas fueron desarrolladas para un hombre que vivía en un constante peligro de muerte, en una época muy anterior al desarrollo actual. Por lo tanto, son formas muy primitivas como respuestas. En el actual nivel de cultura, esas respuestas son inapropiadas, y no dan resultados adecuados a los actuales desafíos. Por lo tanto, suelen generar nuevas dificultades.

Por ejemplo, una estrategia espontánea que es inadecuada, es producirle miedo a los demás como un modo de que me respeten, o dar lástima como una estrategia diferente para el mismo caso.

Las estrategias mecánicas espontáneas NO son recomendables para gestionar las emociones, ya que no resuelven nada de fondo, y por el contrario crean un circuito de fuga de la realidad.

De forma general, podemos decir que contamos con estrategias espontáneas para gestionar nuestros estados emocionales cotidianos, en especial cuando las emociones son poco agradables, por ejemplo: pensar en otra cosa, alcoholizarse, drogarse, huir de la situación, etc. Existen numerosas creencias populares respecto a qué tan efectivas son esas estrategias para gestionar las emociones.

Una de las estrategias más conocidas se refiere a la necesidad de **expresar las emociones** como si se tratara de una olla a presión, que, a menos que libere el vapor retenido, corre el riesgo de explotar.

Esta manera, llamada "inocente", está en el origen de muchas terapias que motivan a sus pacientes a explotar, a veces de manera violenta, sus emociones, como si se tratara del grito primordial, ya que sus emociones contenidas, serían las causantes de sus actuales dificultades.

Estas terapias se basan en las tesis que consideran que las catarsis, va a resolver sus dificultades, ya que suponen que es posible modificar el enojo o la ira descargando la energía de manera verbal (gritando) o físicamente (golpeando).

Muchas investigaciones se han hecho al respecto que muestran que estas formas catárticas de tratar las emociones violentas, generan el efecto de acentuarlas y no de disminuirlas como suponen. Por lo tanto, generan un efecto inverso: una persona que es motivada a golpear objetos cuando experimenta una frustración, se mostrará inclinada la violencia en casos de nuevas frustraciones.

Además, no ha sido comprobada la eficacia de esas terapias. Si se pueden usar estrategias por el estilo donde se aprende a descargar la ira, sobre algún objeto, almohadón, por ejemplo, como modo catártico, siempre y cuando luego se gestionen las emociones de manera adecuada.

Otra estrategia espontánea no recomendable para gestionar las emociones es **la represión**. Estoy usando el término represión no en el sentido Freudiano, ya que la represión para Freud es inconsciente. La usamos en este caso de manera popular, entendiendo represión como una forma de control. El control si la adecuada gestión de la emoción puede ser generadora de malestares y hasta de enfermedades. Por lo general si se controla, pero no se gestiona, se produce un efecto que lleva a que esa energía, que no ha sido canalizada por la gestión de las emociones, se manifieste de manera indeseable por otros caminos.

Así, por ejemplo, este efecto indeseable, puede estar relacionado con ser la causa de los pensamientos intensivos recurrentes, por ejemplo, en conductas obsesivas, entendidas como TOC.

Mientras más una persona trata de evitar pensar en lo que le inquieta, más estos pensamientos se aparecen en su mente, llevándolo a generar rituales de control. Las emociones forman parte de la vida y no pueden ni deben ser dominadas o reprimidas. Entre más controlamos la no manifestación de las emociones negativas, sin GESTIONARLAS, estas emociones terminan por enfermar a la persona.

Las mismas consecuencias generan, las **estrategias de distracción** («no pienses en eso y dirige tu atención a otra cosa») no son eficaces sino en casos en que el compromiso emocional es menor. Esta es la razón de que los psicólogos tengan otras maneras, y estrategias para gestionar las emociones, muy diferentes a las que nos surgen espontáneamente.

El bienestar emocional se vincula, como parte del proceso, con reconocer las emociones tanto positivas como negativas.

Reconocer las emociones es un paso fundamental en todo proceso de psicoterapia. Esto no quiere decir que al reconocerlas debemos vivir con esa emoción para siempre. Sino que tenemos que saber que todo estado emocional es transitorio, y el hecho de reconocerlas es la forma inicial de gestionarlas.

Es reconocer que ciertos eventos y sucesos de nuestras vidas nos han generado esas emociones, sea de miedo, tristeza, alegría, es una manera de conocer nuestros sistemas de respuestas, que nunca decidimos tener y que es parte del programa biológico que debemos aprender a gestionar.

Reconocerlas es darnos cuenta tomar consciencia del hecho. Negarlas como modo defensivo sólo agrava la situación. Aunque ese sea el camino más sencillo para dejarse llevar.

Querer forzarnos a ser felices y fingir que todo esta bien es una manera de no hacerse plenamente consciente de las emociones que están participando, y elegir la fuga a una irrealidad personal con la finalidad de evitar sentirnos mal y tener que afrontar situaciones para las cuales no nos sentimos capacitados.

Al hacernos cargo de lo que nos sucede, desde la emoción a darnos cuenta que no nos sentimos capacitados para lidiar con ciertas situaciones, me pone frente al desafío de desarrollar esas capacidades. Por esta razón las emociones negativas las podemos considerar una oportunidad de aprendizaje.

Al permitirnos reconocer, y desarrollar otras capacidades veremos que somos capaces de mucho más de lo que suponemos, lo que hará que nuestra auto estima mejore.

Por esto no es conveniente suponer que las emociones negativas son incorrectas.

Estrategias para gestionar adecuadamente las emociones negativas

Observar

Identifica lo que te ocurre. Obsérvate. Aprende a describir el suceso.

Reconocer las emociones

Nunca niegues una emoción que sientas. Siempre presta atención a cómo te sientes ya que es tu termómetro de lo que te ocurre. Puede ser conveniente poder decir en voz alta lo que sientes, para que te escuches. No se trata de informarlo a los demás.

Lo más importante es reconocer las emociones negativas. Negar las emociones, rechazarlas o ignorarlas en realidad agrega un problema o una dificultad adicional al hecho de que padecemos una emoción negativa. Sean las emociones que sean: agradables, desagradables, violentas, son una importante fuente de información principal e indispensable, de nuestro estado interior y de nuestra realidad.

Evita sacar conclusiones que te justifiquen

No sacar conclusiones que puedan encerrarte en un callejón sin salida. Es decir, concluir y conservar ideas respecto del pasado que te continúan haciendo daño y respecto de las cuales estás convencido de que no hay solución. Es importante no conformarse con estas ideas y seguir buscando nuevos puntos de vista que permitan ver la situación en la que te encuentras de una forma más favorable y conveniente.

Darse cuenta que toda emoción nos indica algo

Toda emoción es un indicativo de **algo** que tenemos que atender, sobre todo si es negativa. Una emoción negativa siempre es el resultado de un modo de actuar, ver, pensar, percibir.

De un sistema de valores, que podemos justificar de muchas maneras y puede que sea “inadecuado”, ya que conduce a emociones que nos debilitan e impiden aumentar nuestra fuerza de actuar y pensar.

Las emociones negativas en sí mismas no son malas. Si nos generaran dolor y sufrimiento, lo que nos invita a gestionarlas, aunque la tendencia inmediata sea huir de ellas de manera inmediata utilizando diversas estrategias mecánicas.

Gestionar la emoción es la única y verdadera salida de estas situaciones. Eso nos obliga a hacernos conscientes y cargo de nosotros mismos. A veces está bien estar mal.

Gestionar los vínculos con los demás

Muchas veces debemos gestionar las emociones y los vínculos con otras personas. No todo es solamente interno, además de interno es externo, ya que convivimos con otros y se generan todo tipo de situaciones. Actuamos en diversas áreas de nuestra vida: con nuestro cuerpo, con familiares, amigos, vecinos, jefes, compañeros subordinados, etc.

A veces nuestro bienestar está muy relacionado a cómo estamos con los demás.

Cuando se presentan dificultades que generan fricciones debemos en primer lugar tener en claro lo que nos ocurre. Casi siempre es necesario interactuar con el otro a fin de poder gestionar el vínculo. Esto no siempre es posible ya que también depende del otro. Pero en principio debemos prepararnos y elegir el momento para obtener los mejores resultados.

No siempre el alejamiento geográfico es factible. Si con alguien desconocido tienen una fricción fuerte, puedes quizá distanciarte geográficamente y asunto “resuelto” con el otro, más allá de la gestión contigo mismo.

Cuando se trata de alguien con quienes que convivir a diario, la situación puede ser más compleja. Si la relación es tóxica y no podemos tomar distancia geográfica, significa que tenemos que cambiar nuestra de relacionarnos con esa persona. Hay que tener en claro que generalmente las personas no son tóxicas, sino el tipo de relación que se ha establecido. Si se trata de tu jefe, quizá no sabe ser jefe, y supone que maltratando a los demás tiene autoridad. Lo hemos visto muchas veces a esto.

De todas maneras, a veces no es posible gestionar emociones con personas imposibles, porque las hay. Entonces tienes que conformarte de gestionarlas contigo mismo.

Encuentra con quién hablar de tus emociones negativas

Es muy importante que puedas decirle a alguien cómo te sientes. Tampoco se trata de que vayas comunicándole a todos cómo te sientes. Si al verbalizar lo que te ocurre puedes hacerte más consciente de tus estados, y de los valores y sistemas de creencias que te constituye, ya que muchas de ellas si bien están en ti, nunca tuviste. Desde luego debes buscar personas que estén a la altura de lo que te ocurre, porque la idea es que puedas

expresarlo, no de recibir consejos. la oportunidad de revisarlas. Que puedas reflexionar al respecto de, por qué te sientes de la manera en que te sientes.

Saber siempre que tus emociones son naturales y entendibles

No culparte ni juzgarte por lo que sientes y experimentas, es una buena oportunidad de conocer los valores que te constituyen. Abandonar la idea de perfeccionismo y de que no puedes cometer errores es parte del proceso de gestión. Este tipo de gestión te va a ir liberando y podrás experimentar mucha mayor libertad.

No culpes a otros

Si hay algo que ocurre bulle en tu interior, es a ti al que le ocurre. Como ya hemos dicho, toda emoción es algo subjetivo. Es a ti al que le pasa. Por lo tanto, aunque se haya desencadenado a partir de algún otro, el que experimenta eso eres tú. Por lo tanto, el tema es tuyo, no del otro. El otro podrá tener sus cosas, pero culparlo a otro o querer hacerlo responsable de lo que experimentas no te va a ayudar en nada. Que expliques lo que te ocurre a partir del otro no significa que el otro es culpable. Si haces eso, culpar al otro, significa que los demás deben comportarse de cierta manera para que tú no te veas afectado. Y si te culpas a ti mismo, no estás comprendiendo realmente como se originó todo esto en ti. No estás gestionando tus emociones, sólo buscas culpables, como si eso resolviera algo.

Construye las herramientas necesarias para tu situación

Como ya hemos dicho, la naturaleza nos ha entregado una caja con algunas herramientas básicas. Imagina que la naturaleza te dotado de un martillo. Era necesario para la época de las cavernas para poder hacer tu hogar en la roca. Pero hoy necesitas herramientas para los vínculos con los demás y contigo que son de otro tipo, que la naturaleza no te dio. Las debes construir en tu interior. Porque si usas la herramienta que te dio la naturaleza, sería como poner a un elefante en un bazar. No puedes andar arreglando todo por ahí a los martillazos, cuando necesitas de delicadeza.

Presta atención a cómo te alimentas

Muchas alteraciones emocionales están vinculadas al tipo de alimentos que se consumen. Por ejemplo, muchas personas tratan de combatir sus estados de ansiedad, consumiendo cosas dulces. Lo que hace que se postergue la gestión de esa emoción, lo que lleva a que se agrave el caso. Otras en tanto tratan de relajarse, consumiendo alcohol. Algo que además de acercarnos a la adicción, no nos ayuda en nada a la gestión de las emociones. Observen cómo se busca en químicos externos que se modifiquen los estados psico fisiológicos.

Hay muchos alimentos que son elaborados de tal manera que generan adicciones. De más está hablar de las hamburguesas que ofrecen ciertas cadenas. Porque muchas de esas cadenas se han ocupado degenerar, a través de ciertos trucos publicitarios, la necesidad de satisfacer con sus productos, los estados emocionales insatisfechos.

Estilo de vida

De qué manera llevas tu día a día es un factor muy importante. Ya que una adecuada alimentación, adecuados ritmos de descanso y sueño, actividad física, son esenciales para mantener el cuerpo sano. Como ya reza el antiguo precepto, "Mens sana in Corpore sano".

Todos los estímulos que nos rodean, son también una fuente de alimentos. Si una persona se la pasa escuchando tragedias y malas noticias, eso está alimentando su sistema emocional. De eso está nutriendo su pensar y su sentir. Esto también constituye su estilo de vida.

En la medida en que nuestro cuerpo y mente tengan salud, desde el punto biológico, va a ser mucho más fácil gestionar las emociones.

Si una persona trasnocha todos los días, duerme hasta cualquier hora, se la pasa viendo malas noticias en la TV, fuma, se alcoholiza, vive discutiendo acaloradamente, se pelea con todos, hasta va enojado manejando su vehículo insultado a otros conductores, va a ser muy difícil que pueda hacer una adecuada gestión de sus emociones.

Si una persona se dirige a los demás maltratándolos verbalmente, con un lenguaje soez, descalificando, humillando, amenazando, generando temor, y creyéndose por encima de los demás, va a ser muy difícil para él gestionar las emociones con otros y consigo mismo. Es evidente que va a tener que hacer una profunda gestión sobre si mismo, sobre sus sistemas de creencias y valores.

Hay que tener en cuenta que este tipo de personas, luego de varios de estos episodios, a veces se arrepienten, disculpándose, y prometiendo que van a cambiar. Pero esto no ocurre, las escenas se repiten otra vez, porque una disculpa no alcanza, porque deben aprender a repararse a sí mismos y a los demás. Y reparar no es traer regalos o dar dinero compensatorio. O hacer promesas de distintas índoles. La reparación implica hacer cambios muy concretos.

Cuando hay que gestionar con personas así, no hay que dudar en pedir ayuda, y no creer que, sometiéndose a alguien con esas características, todo va a cambiar y va a ir mejor. Por el contrario, son cosas que tienden a empeorar; y **se debe solicitar ayuda**. Ayuda profesional médica y psicológica, para sí mismo y si es posible para el otro, si se trata de alguien muy cercano. Pedir ayuda familiar, padres, hermanos, y ayuda legal llegado el caso. No avergonzarse de solicitar ayuda.

Lo que lleva a que ciertas emociones difíciles, y negativas para ti mismo, se fijen por mucho tiempo, son comportamientos, conductas, modos de pensar y valorar, modos de percibir, sistemas de creencias, que hacen que estas emociones se perpetúen, lo cual lleva a que se arraiguen, creciendo aún con el tiempo. Es así como muchas personas luego de vivir mucho tiempo en este estado de cosas, terminan siendo viejos cascarrabias a los que todo les molesta. Y apara los cuales hay muy pocas posibilidades de gestión. Por lo tanto, suelen vivir empastillados.

Solicitar ayuda profesional

Muchas veces el estado emocional y mental es tal, que no es suficiente con que la persona quiera, por sus propios medios salir. Y otras veces intentándolo con la mejor de sus intenciones, sólo agrava la situación, ya que no sabe exactamente qué hacer, o no cuenta con las herramientas necesarias en su interior. Muchas veces la propia omnipotencia le hace suponer que debe poder solo. O que nadie lo puede ayudar.

Se encuentra en una especie de callejón sin salida. Sólo que sí hay salida, pero no está a su alcance, por desconocimiento. Solicitar ayuda profesional es una interesante posibilidad.

Médicos, psiquiatras, psicólogos pueden ser una fuente de agua clara para su situación. Una interesante ayuda. Maxime cuando se buscan profesionales holísticos que no sólo tienen en cuenta un aspecto parcial de la persona. Van a investigarla, lo que lleva su tiempo, en todas las áreas de su vida. Ya que la gestión de las emociones implica tener presente todas las áreas en la que participa una persona. Las consultas de 5 minutos no son precisamente las más efectivas.

Mi sugerencia es que cuando busques un profesional de la salud, observes mucho su compromiso contigo. Nadie puede en unos pocos minutos estar al tanto de una persona. A veces hacen falta muchas sesiones a fin de poder concluir en algo.

Tener en cuenta que los medicamentos que se consumen es también un factor a tener en cuenta, ya que muchos de ellos pueden generar con sus efectos secundarios, alteraciones de los estados anímicos, emocionales y mentales, a partir de diversos cambios que se producen en el cuerpo. Muchos medicamentos son necesarios a veces, pero se debe tener en cuenta que se deben usar por un tiempo limitado. Hasta recuperar la salud. En lo posible evita depositar tu salud en el consumo ilimitado de medicamentos. **Todos los medicamentos generan adicciones.**

Alimentos, medicación. estilo de vida son claves en el adecuado funcionamiento de los estados mentales y emocionales.

Todas las emociones son por naturaleza temporales. Si llevas adelante una gestión adecuada, podrás llevar una vida muy feliz llena de realizaciones.

10 PASOS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Lic. Alejandra Garcés

Psicóloga Integrativa

Sanar emocionalmente es un proceso continuo que se puede activar en cualquier momento de la vida, no respeta la cronología del tiempo, se puede sanar lo viejo y lo nuevo simultáneamente, no necesita un lugar o espacio determinado ya que se produce dentro de uno mismo. Quien active este proceso debe ser protagonista del mismo, sin delegar, ni depositar en otra persona, esta “maravillosa experiencia”.

Se comienza a Sanar internamente, cuando se elige conscientemente empezar a cuidar de uno mismo.

Estos son diez sencillos pasos, traducidos en acciones cotidianas que permiten reconectar con la amorosidad y el cuidado personal. Ejercitarlos equilibra nuestras emociones e integra todas nuestras aristas, permitiéndonos vivir con mayor plenitud.

Paso 1 “Asumir el rol de protagonista de nuestra vida”.

Muchas veces cuando recibimos un diagnóstico médico inesperado y nos percibimos enfermos de algo que solo una ciencia o un profesional pueden curar, comenzamos a funcionar en “modo supervivencia”. ¿Qué significa esto? significa que elevamos nuestros niveles hormonales de adrenalina y cortisol y comenzamos a funcionar en alerta, preparados para atacar o huir, enfocándonos solo en el estresor, sea el mismo un tumor, un virus, una pérdida, etc y nos olvidamos de hacer foco en nosotros mismos como seres completos, totales. Tendemos a buscar en el afuera la respuesta, una cirugía, un medicamento, la mirada de un médico, etc. Esta manera de proceder responde al sistema de creencias con el que percibimos la realidad que nos circunda y el lugar que en ella ocupamos, actuamos como víctimas. Distinto es creer que podemos ser protagonistas de nuestro sanar a creer que la cura de nuestra dolencia viene desde afuera. Cuando nos animamos a cambiar nuestro sistema de creencias, cuando nos animamos a cambiar el paradigma de lo que es enfermar y sanar, asumimos un nuevo rol, el de ser protagonistas de nuestra vida. Desde este nuevo lugar las creencias se modifican, soy yo quien debe gestionar el sanar y soy también yo, quien debe asumir la responsabilidad de la propia felicidad y bienestar. El reto de las personas son personajes secundarios de mi propia historia de sanación.

Para comenzar a cambiar de rol, de lugar, puedo utilizar el poder de mi imaginación, alguien dijo que la imaginación es “magia en acción” y esa magia es la que me permite autopercibirme con todo aquello que deseo ocurra en mí. Percibirme con salud plena y perfecta, percibirme próspero y aceptado, percibirme con órganos fuertes y sanos. La percepción es el primer paso para la acción y la acción es necesaria para el cambio.

Paso 2 “Andar a la velocidad que mi parte más lenta necesite”

El ritmo personal en transitar la complejidad de la vida, tiene diferentes velocidades, si detenemos nuestros pensamientos, aquietando la mente y escuchando nuestro interior, seguramente seremos capaces de descubrir la velocidad a la que estamos viviendo. La misma debe sentirse “cómoda” y debe espejar el ritmo que la naturaleza nos proporciona como modelo. El paso de las estaciones, los cambios que el cielo a lo largo de un día, el gradual aumento o descenso de la temperatura, todo

lo que nos ofrece la naturaleza responde a una armonía perfecta, a una complementariedad única a imitar. Vivir a la velocidad que mi parte más lenta está necesitando, significa dejar de lado los apuros, las auto exigencias, la ansiedad por “llegar”, la ansiedad por “tener”, el apuro por “pertenecer”. Significa disfrutar del paisaje, del camino, del viaje, significa escuchar los tiempos internos y respetarlos. Escuchar esta parte lenta que nos habita es practicar la “Pausa”, la contemplación, es practicar el “no hacer, sin culpa, es marcar límites y aprender a decir “No”.

El autocuidado personal implica la autorregulación consciente de la energía que empleamos en vivir en una sana complementariedad entre las partes más lentas y más rápidas que nos habitan.

Paso 3 “Encontrar mi IKIGAI”

La ancestral cultura japonesa utiliza la expresión Ikigai para designar el motivo para existir. Según ellos todos tenemos nuestro Ikigai, algunos de forma más consciente otros guardado en el interior esperando ser descubierto.

Tener algo por qué vivir, es lo que da sentido a nuestra existencia, es lo que vuelve significativa nuestra vida. El Ikigai o propósito de evolución, como me gusta llamarlo, es ese impulso vital que nos ayuda a sobreponernos frente a cualquier dificultad. Descubrirlo y recordarlo nos permite cambiar el ángulo con el que estamos mirando nuestra dolencia, nos da perspectiva, amplía nuestras posibilidades.

Auto cuidarnos es ser fieles a nuestro propósito de vida, ser coherentes con el, trabajar para alcanzarlo. Si no lo hemos descubierto, este es el momento indicado para hacerlo y mediante una paciente exploración encontrarlo. Podemos recurrir en busca de ayuda a esa parte nuestra que también nos habita, esa “mente sabia” que tiene otras respuestas y nos lo puede revelar.

Tener todos los días pequeños propósitos para levantarnos, es el motor que alimenta la rueda de la vida. Pero tener un propósito mayor para existir es lo que justifica nuestro paso por ella.

Paso 4 “Practicar Amarme cada día”

Este puede ser el paso más simple pero desafiante que este tiempo me presente, el amor incondicional a mi mismo. Amor sin juicios, sin condiciones, sin esperar estar sano, con determinada apariencia física o determinado trabajo espiritual. Amarnos cada día, todos los días es un arduo trabajo, es amar también aquellas partes que no son tan luminosas y poseemos, es amarnos completos, totales con luces y sombras.

Cuidarme es darme amor y para ello, debo practicar la compasión conmigo mismo. Un buen ejercicio es no hacerme a mí mismo aquello que no haría a quienes amo. Esto implica entre varias cosas no dejarme en último lugar, no abandonarme, no hostigarme por mis errores o equivocaciones.

Cuando ocupo el primer lugar dentro de mis prioridades, cuando escucho lo que necesito y lo llevo a la acción alimento el amor por mi mismo y engrandezco de esta forma el amor por los demás.

Paso 5 “Cambiar mis narrativas internas”

Las palabras nos ayudan a construirnos y deconstruirnos, nos habitan, resuenan en nuestra mente y se transforman en voces con poder que nos acompañan. Día a día mantenemos diálogos internos con nosotros mismos, casi sin darnos cuenta y recibimos halagos o críticas desde nuestro interior.

Repasar periódicamente que tipo de diálogo estamos manteniendo, que palabras nos decimos con mayor frecuencia, cuáles nos gustaría escuchar, es el mejor ejercicio para saber si debo o no cambiar mis narrativas internas.

Es común que frente a una situación de enfermedad, las palabras que empleamos se encuentren llenas de reproches, de culpa, de miedo e inseguridades. Su reiterado eco en nuestra mente comienza a producir distorsiones perceptivas sobre nuestra valoración personal. El resultado es una disminución de nuestra estima. La toxicidad de nuestras narrativas internas avasallan la autoestima y la perdemos como aliada en el camino del sanar. Por ello es importante elegir cuidadosamente palabra a palabra, lo que vamos a compartir con nosotros mismos. Las afirmaciones positivas son un buen recurso para comenzar a hablarnos. Escribir en lugares visibles frases positivas y susurrarnos las es una manera de comenzar a cambiar nuestras narraciones. Cuidar nuestro lenguaje es cuidarnos.

Paso 6 “Aceptar y Agradecer”.

La aceptación es la capacidad de asumir la vida, tal como se presenta, es asumir la realidad que en el momento presente me circunda. Vivir implica atravesar situaciones agradables y desagradables, muchas de las cuales no podemos controlar ni modificar, por ello lo más sano es ejercitarnos en el aceptar. Intentar cambiar o combatir aquello que está fuera de nuestro control es un desgaste, una lucha que nos aleja del camino de la tolerancia. Aceptar la adversidad, lo inmodificable de la realidad, abre la puerta a una nueva elección, la de modificarnos a nosotros mismos.

También elegimos cuidarnos, cuando somos capaces de aceptar nuestro estado anímico en el momento presente, dando espacio a que las emociones se presenten, nos habiten y sigan su camino, cuando podemos romper la fusión con ellas y sin identificarnos reconocerlas como estados temporarios.

La gratitud acompaña el proceso de aceptar y devuelve frescura a la realidad que se está transitando. El poder de la gratitud reside en enfocar la mirada en las cosas positivas que me presenta la vida, en esa polaridad que tiene presencia, pero que poco observamos. Agradecer es reconocer haber recibido un beneficio, reconocer que incluso en los peores momentos existen razones para decir Gracias. Es la llave para desarrollar la resiliencia, es la forma más sencilla de mejorar nuestra satisfacción con la vida.

Paso 7 “Elijo”

El budismo sostiene que el dolor es inevitable en la vida, pero el sufrimiento es opcional. Esto significa que tengo la posibilidad de elegir, quedar anclado en un sufrimiento eternizado o aceptar que puedo crear una vida rica y significativa, donde el dolor forma parte inevitable de la misma.

Aceptar los acontecimientos dolorosos que podamos estar viviendo y transitarlos dignamente sabiendo que la vida es eso, pero también muchas otras cosas, nos da la posibilidad de disfrutar también lo bueno que ofrece. Elegir el sufrimiento como estado que se traspola a todas nuestras situaciones no es cuidarnos, no es conectar con la alegría que implica estar vivo. Auto cuidado es integrar ese aspecto poco agradable de la existencia, a nuestro ser.

Paso 8 “¿Funciona para mi?”

El auto cuidado interno me lleva a realizar constantes balances de mis acciones. Una pregunta que ayuda mucho es: ¿funciona esto para mi? y si la respuesta no es positiva, agregar un interrogante más: ¿qué pasa si hago algo diferente? Animarme a un cambio, probar algo distinto, puede ser la clave para obtener nuevos resultados.

Ejercitar nuestra flexibilidad interna, salir de viejas estructuras mentales, puede ser el camino para sanar. Proyectar en nuestra pantalla mental aquello que deseamos, aquello que anhelamos funcione y sentirlo como si ya hubiese acontecido, envía información a nuestro cerebro, quien no puede distinguir si es real o no. Al repetirse constantemente esta situación genera en nuestro cerebro una situación familiar que termina materializándose en la realidad. Creamos lo que creemos.

Paso 9 “Una actividad agradable al día”

Nuestro nivel de estrés disminuye si realizamos acciones que eleven nuestras endorfinas, sustancias químicas que generan bienestar, placer, euforia y felicidad, es por ello que realizar unos minutos al día una actividad que nos resulte agradable, es altamente beneficiosa. Armar una rutina con pequeños placeres saludables es una hermosa manera de autocuidarnos. Elegir una lectura bonita, una caminata descalzos por el césped, una siesta bajo el sol otoñal, son actos sencillos que vivenciados como premios, nos dejan la sensación interna de ser merecedores de los mismos y de haber hecho las cosas bien. Esa cita diaria con uno mismo es un encuentro amoroso que nos conecta con el orgullo de sentirnos acompañados por nosotros mismos.

Paso 10 “Mi aporte”

En la escuela de la vida, somos maestros y aprendices unos de otros y constantemente estamos recibiendo lecciones, la pregunta es ¿Qué hago con todo lo aprendido? ¿Hice o hago algo por los demás? El servicio desinteresado por otro nos engrandece y la generosidad nos vuelve paradójicamente más ricos emocionalmente. Nos cuidamos cuando realizamos acciones que expanden nuestro ser interior, cuando lo nutrimos y escuchamos. Hacer algo por los demás es salir de mi minúscula realidad para conectar con la fuerza transformadora del encuentro con el otro que enriquece mi existir.

CONCLUSIÓN FINAL

Dr. Jorge V. Esteves

Realmente me hace sentir muy feliz, el haber podido gestar este octavo libro, cuyo título (y contenido) son algo que me identifica desde hace alrededor de 30 años, cuando empecé a dictar por tantas ciudades de 5 países, la Conferencia que llevaba el nombre de este libro y parte de su contenido.

Y más feliz me hace, haber recibido para él, la colaboración de mis compañeros del Grupo de Apoyo Terapéutico SHEDAL (los que participan más activamente en las reuniones quincenales por Zoom donde les damos el apoyo a todos los pacientes y alumnos) y los que son grandes colaboradores también, por las valiosas herramientas terapéuticas que brindan y que se complementan con las de los que participamos más activamente en el Grupo, aunque ellos no participen en forma activa por no disponer de tiempo para estar en las reuniones, pero que igualmente, sienten gran identificación y fraternal unión al mismo y teniendo en común que todos ellos, salvo Humberto García Igarza y mi Señora, Nora Dal Lago, han hecho total o parcialmente o están haciendo mis Cursos actualmente, pero les aseguro que si tuviera tiempo, me encantaría a mí también capacitarme con todos ellos, pues es brillante lo que tienen para aportar y enseñar.

También ha sido maravilloso y quizás lo más movilizante de este libro, el aporte de muchos pacientes y alumnos, cuyos testimonios han sido realmente impactantes y aleccionadores para todos los lectores y para todos los compañeros. En nuestros otros libros y revistas Holisticamente (éstas, como ya dijimos se pueden bajar gratis de nuestra página web) hay muchos testimonios más y relatos de casos clínicos, que aquí no quise repetir, porque están a disposición de todos los que realmente quieran leerlos. Aquí solo consignamos los más actuales y que no se habían publicado hasta ahora (salvo uno y los Relatos de Casos Clínicos) y realmente al leerlos y rerearlos, vuelve a ponerse mi piel de gallina y me invito a pellizcarme para decir ¿realmente es cierto esto? Porque parece un sueño, un milagro, pero es una realidad y lograda por ellos mismos, sin depender de nadie para esto (salvo la ayuda de Dios y el apoyo de sus familiares y compañeros).

Muchos de los testimonios ponen más que nada el acento en la Dieta del SHEDAL (con sus variantes personalizadas), como lo más importante para haber logrado lo que sorprendentemente lograron, porque quizás no comprendieron que si no hubieran cambiado primero la actitud, no hubieran ni empezado a cambiar la dieta, pero tengan en cuenta que en este libro aparecen los testimonios de quienes han sido pacientes míos, además de que en muchos casos, también fueron atendidos por uno o varios de mis compañeros del Grupo Terapéutico. Pero si se publicaran testimonios de pacientes que se atendieron solo con mis compañeros y que no se atendieron conmigo, también se sorprenderían seguramente, pero sin dudas, la suma de lo que aporta uno, a lo que aporta otro u otros, potencia mucho la efectividad.

El tema es que no todas las personas están en su momento como para poder empezar por cambiar su dieta u otros hábitos malsanos y esto es quizás porque los conflictos psicológicos o sociales que tengan o los parásitos o ataques energéticos que los estuvieran afectando, hagan que no pueda o no quiera el paciente hacer un cambio adecuado en sus hábitos y por esta razón, es importante que los alumnos y pacientes, conozcan a todos los integrantes del Grupo y puedan intuir con quién de ellos u otros sería conveniente empezar, para allanar el camino hacia la posibilidad de que en

una etapa posterior, el paciente acepte gustoso el cambio de alimentación y otros hábitos que lo ayude no solo a tener mayor efectividad y a evitar recaídas, sino también a hacer un aporte para el mejoramiento ambiental y social del que ya hablamos bastante, para contribuir a un futuro mejor.

Espero que este libro sirva como un humilde aporte para aquellas personas que realmente estén interesadas en Aprender a Alimentarse, a Vivir, a Amar y a Morir, para cuando llegue el momento, a sabiendas de que esta es mi opinión y puede haber otras opiniones distintas al respecto y con respeto, podemos debatir sobre los puntos en los que tengamos diferencias, porque como dije en la Introducción, Adán le dijo a Eva: **Benditas sean las diferencias, porque nos ayudan a crecer.**

Por último, quiero dejar bien en claro que después de casi 39 años de médico y de tantos miles de personas atendidas, lo que percibo como más importante para obtener logros terapéuticos que parecen milagrosos, más allá de los que hablamos con respecto a la Dieta, a lo Psicológico, Emocional y a la Consciencia Unitiva, es que lo más importante de todo es la Fe en Dios y en lo que sea que la persona elija hacer para sanarse y el Amor, por sí mismo, por el prójimo, por Dios y por la Vida.

Por esta razón es clave la primera impresión que se lleve el paciente que estemos atendiendo y que yo ya no estoy atendiendo pacientes que quieran venir a Consultas Individuales y estoy cerca de tomar la decisión de tampoco atender a quienes quieran solo venir como pacientes y no acepten sumarse como alumnos (ellos mismos o un familiar si su estado de salud no les permite hacer ellos mismos el Curso), porque casi todos los testimonios tan sorprendentes que Ustedes habrán leído, han sido obtenidos por personas que han asistido al Curso y quienes no lo hacen, tienen muchas menos posibilidades de tener éxito.

Es tan maravillosa la atmósfera sanadora que se genera en cada clase y la fraternal ayuda que se brindan entre todos los compañeros del Curso, que estoy convencido de que es eso lo que opera "milagros". Es más, estamos a punto de comenzar a organizar cadenas de oración entre todos o Reiki a distancia conjuntamente, porque hay varios o varias Master de Reiki y Reikistas de 1er o 2do Nivel que también podrían ayudar y mucho, a quienes más lo están necesitando.

En concordancia con lo antedicho y porque no soy elitista, ni podría dormir tranquilo si dejara a alguien afuera, de recibir estos beneficios descritos en este libro a quienes por razones económicas, no pudieran llegar a pagar lo que se cobra, es que tendré toda la flexibilidad en los costos, otorgando becas o semibecas o canje de servicios, con aquellas personas que estén dispuestas (ellas o sus familiares) a hacer nuestro Curso (al menos el básico, el 1er Año de las Tecnicaturas), pero no tendré esa flexibilidad (salvo excepciones justificadas) y le saldrá más cara mi atención, como para desalentarlos, a quienes no quieran hacer este Curso, pues según lo que estoy observando, es mucho más probable que abandonen el tratamiento antes de empezar. Por eso en el Apéndice que veremos luego, ponemos toda la Información necesaria para quienes se interesen en estas actividades.

Lo económico, no es el fin, sino el medio, necesario, pero no debe ser confundido con el fin. El fin es que cada persona que se capacite y se cure, haga lo que hizo Ale Garcés, por ejemplo, pero no tanto como para que todos me vengan a ver a mí o a los integrantes de nuestro Grupo Terapéutico SHEDAL (que cada día crecerá más, Dios mediante, con los nuevos egresados o bien se complementará con otros Grupos afines) sino para que todos empiecen a creer en sí mismos y en

la Fuerza Natural de Autocuración inherente a cada persona, ese Médico Interno, ese Psicólogo Interno y ese Guía Espiritual Interno, que todos tenemos dentro y que nunca nos van a defraudar.

Es importante que cada alumno, incluso antes de terminar y egresar del 2do Año del Curso, ayude a hacer la Educación Holística Básica para la Salud Plena (Individual Social y Ambiental), que con solo el 1er Año ya se capacita a todos para hacer y esto deben hacerlo sin demoras, porque el planeta y la situación social y sanitaria que se vive en el mundo, no puede esperar mucho más.

En el Capítulo 8 hablamos sobre las Bases que proponemos para una Revolución No Violenta que nos permita soñar y construir entre todos un mundo y un futuro mejor, sin odio, sin rencor, sin miedo, sin violencia y sin guerras, con igualdad de oportunidades para todos, pero con todas las energías y estrategias que hagan que el cambio global sea suficientemente grande para lograr lo antedicho.

Y es por esta razón que esta vez he decidido que este libro sea el primero de mis 8 libros, que no se edite, al menos por ahora en formato papel y que salga incluso sin tener la tapa diseñada, sino entregarlo así, en crudo y en pdf, en forma gratuita (y el próximo, con las Monografías que terminen de hacer los alumnos el año próximo y que salvará muchas vidas, también), para que llegue lo más rápidamente posible (con la ayuda de todos los que quieran reenviarlo a sus contactos) a todas las personas de habla hispana a quienes les interese y autorizo a quienes quieran, a traducirlo, respetando su contenido, a todos los idiomas que sea.

Esto es para que este mensaje llegue a todos los que estén maduros para recibirlo, valorarlo, hacerse eco y cambiar y ayudar a la toma de Consciencia y al cambio de más y más personas y ruego a Dios que me proteja a mí, a mis seres queridos y nos permita seguir vivos y también a mis compañeros y amigos, alumnos, pacientes y lectores y sus respectivas descendencias, para que podamos ser testigos de un nuevo amanecer que se avecina, del renacer de la esperanza y de la concreción de un mundo definitivamente maduro, en paz, plenamente sano y feliz, donde lo espiritual tenga tanta o más fuerza que lo material y que vivir en ese mundo, sea una Bendición de Dios, para todos y cada uno de sus hijos, siempre que todos y cada uno de nosotros retribuamos esa Bendición, Honrando la Vida con Amor, hacia cada una de sus manifestaciones.

Y para terminar, les recuerdo esa siempre vigente frase de Rudyard Kipling que con frecuencia cito porque así lo creo y lo propongo en cada palabra oral o escrita: **“CAMBIANDO YO, CAMBIARÁ EL MUNDO, SOLO SI INTENTAS CAMBIAR, PODRÁS HACER UN MUNDO MEJOR”.**

Dr. Jorge Valentín Esteves

SÍNTESIS CURRICULAR Y PROYECTOS:

Médico egresado de la Universidad de Buenos Aires en 1982.

M.N. 65696. Título de Especialista en Oncología Clínica (HMC), inscripto en el Ministerio de Salud Pública de la Nación.

Hizo el Curso de Médicos Diplomados en Nutrición (Hospital de Clínicas, C.A. Bs. As.).

Co-creador del SHENG (Sistema Holístico de Esteves, Nicotra y García Igarza) y posteriormente del SHEDAL (Sistema Holístico de Esteves y Dal Lago para la Prevención y Tratamiento Causal de Múltiples Enfermedades).

Co-descubridor de la sistematización diagnóstica y terapéutica del SEDA (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones o Hiperinsulinismo Reactivo), trastorno que según demostró científicamente, junto al Dr. Carmelo Raúl Nicotra (†) en una investigación declarada de interés por el CONICET en 1991, afecta a casi el 80% de la población argentina y de otros 4 países, logrando su reversión en miles de pacientes atendidos.

En 1991 presentó la investigación antedicha en la mayoría de Sociedades Científicas de casi todas las Especialidades Médicas, ya que la misma resultó un aporte valioso, para la reversión de múltiples enfermedades, lo cual se potenció desde que en el año 2000, sumó a la reversión del Hiperinsulinismo, la armonización de la producción de eicosanoides (súper hormonas fugaces que normalizan todas las funciones celulares y que fueron motivo del Premio Nobel de Medicina en 1982), lo cual representa un gran aporte para la normalización de las funciones de todas las células orgánicas, facilitando así la curación de muchas patologías funcionales y la optimización de todo tipo de actividades humanas.

En el año 2004 presentó su investigación (conjunta con Nicotra) sobre el Hiperinsulinismo, en el Congreso de Medicina Interna del Mercosur, organizado por la Asoc. Médica Argentina. Es uno de los pioneros de la Medicina, Nutrición y Oncología Holística y de la Macrobiótica en la Argentina y uno de los principales investigadores a nivel mundial de los perjuicios para la Salud que provocan los Lácteos y las Carnes Rojas, planteando cómo reemplazarlos saludablemente.

Co-Autor del libro “Guía para una Nutrición Evolutiva” (8 Reimpresiones, desde 1995).

Desde 1984 dictó más 2500 conferencias y cientos de cursos y seminarios en más 130 ciudades argentinas y de otros 4 países, para más de 70.000 personas, atendiendo más de 21.000 pacientes con todo tipo de patologías, con sorprendentes resultados.

Fundó y presidió la Mutual Vida Natural, institución pionera de la Ecología y la Medicina Holística en la Argentina, que llegó a tener 8.000 socios y nucleó médicos holísticos de todas las especialidades y 100 personas que trabajaron en esa Institución.

Editó y escribió decenas de artículos en sus Revistas Holísticamente, con cerca de 200.000 ejemplares, entre 11 números reeditados varias veces. En estas últimas Revistas (8 a 11) presenta estadísticas de la efectividad del SHEDAL en 550 patologías y actividades humanas (laborales, escolares, deportivas, sexuales, etc.). Ver www.holisticamente.com.ar

Tuvo programas de radio propios en varias ciudades, durante varios años y participó en cientos de programas de TV, radios y publicaciones de toda la Argentina y otros países.

En Octubre 2008 y Marzo 2009 dictó Conferencias y Seminarios en 20 ciudades de España, antes en Uruguay y en Febrero 2009 en Bogotá (Colombia) y en Junio 2011, también en Río de Janeiro y San Pablo (Brasil) continuando luego su tarea en múltiples ciudades argentinas, yendo adonde hubiera interés en su tarea de Educación para la Salud.

Es autor de la Propuesta Holística para Reducir Sensiblemente la Malnutrición, la Violencia, la Desocupación, la Contaminación Ambiental y el Gasto Público y Privado en Salud.



En Noviembre 2011, se radicó en la ciudad de Rosario, donde vive actualmente.

En Buenos Aires y en San Martín de los Andes, tuvo un Restaurante Ecológico Terapéutico y acaba de construir uno similar en Rosario (aún no inaugurado).

Editó y escribió en co-autoría con la Prof. Nora Dal Lago, los 5 volúmenes del Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización. El contenido de estos libros lo expone, junto a muchos otros temas, en sus Seminarios, Tecnicaturas y Cursos de Postgrado.

El Volumen 1 presenta las Generalidades de su propuesta terapéutica y con todo detalle, la investigación sobre el Hiperinsulinismo, la Acción Farmacológica de los Alimentos y la Intolerancia Nutricional, la Dieta del SHEDAL y sus variantes, los Complementos del SHEDAL y una Introducción a la Psicología del SHEDAL.

El Volumen 2 está centrado en su especialidad, presentando la Oncología Holística SHEDAL y su efectividad terapéutica, incluso en enfermos de cáncer desahuciados y terminales.

El Volumen 3 plantea las bases del Diagnóstico Oriental y el enfoque holístico de la Hepatología, la Oftalmología, la Cardiología, la Neurología, la Psiquiatría, los Trastornos del Sueño, del Intelecto y del Intestino Delgado, incluyendo la Celiacía. Su subtítulo es “Cómo Sanar de Raíz, Muchas Enfermedades Supuestamente Incurables”.

El Volumen 4 de más de 700 páginas desarrolla las Patologías de Elementos Tierra y Metal y el Volumen 5, las de Elemento Agua, completando así todas las Especialidades Médicas.

Publicó también, junto con la Prof. Nora Dal Lago, el libro “La Dieta de la Felicidad y la Bio-Armonización”, donde se ve la propuesta del SHEDAL y su efectividad para Estrés, Depresión, Adicciones, Bulimia/Anorexia y Cansancio Crónico.

Acaba de publicar su 8vo libro titulado “Aprender a Vivir, aprender a Vivir, aprender a Amar y aprender a Morir”, que entregará en forma gratuita en pdf a diferencia de los anteriores y probablemente el año próximo publique de esta misma forma. las Monografías elaboradas por muchos de sus alumnos y con el asesoramiento de expertos en MTCH, Cocina Natural Evolutiva, Psicología Holística, etc., con el Menú Semanal Terapéutico y otros complementos para cada uno de los 43 principales diagnósticos en Medicina Tradicional China, pero sobre la base del SHEDAL, para darles mayor efectividad terapéutica a cada uno de ellos y cada uno de los que están participando en esta hermosa tarea que salvará muchas vidas en el futuro, serán mencionados como colaboradores o coautores del mismo.

También investigó la efectividad terapéutica de diferentes aparatos de Nanotecnología, en múltiples patologías y la utilidad del SHEDAL y sus complementos, en Deportología.

Es uno de los principales investigadores de los beneficios del Concentrado de Polen y además investiga la utilidad del Concentrado de Quínoa, Yacón y Chía, todos de Crinway.

Aspira a lograr que en el futuro se creen en los países donde hubiera apertura para esto, Hospitales Holísticos, Públicos, Privados o Mixtos, que nucleen Medicina Convencional y Complementarias para, en vez de restar, sumar. Esto ya se ha logrado en países avanzados.

Su mayor dedicación está centrada en Rosario, donde recibía (antes de la Pandemia Covid) a los interesados en su propuesta tanto asistencial (para revertir sus problemas de salud) como docente (para capacitarse en los Seminarios, Cursos, Talleres y Tecnicaturas).

Todo esto puede hacerse en la actualidad, exclusivamente a distancia, durante la pandemia.

Proyecta dictar en el futuro estas actividades docentes en una Universidad Pública o Privada, como Cursos de Extensión Universitaria.

Viajaba mensualmente a la Ciudad de Bs. As. antes de la pandemia y cada 2 meses a Bahía Blanca, para atender pacientes, pero actualmente atiende vía Skype y dicta Cursos x Zoom (Tecnicaturas y Postgrado SHEDAL y Curso Integrador de Medicina Holística y Cuántica) cuyo contenido y características puede verse en www.holisticamente.com.ar y en el Apéndice que se presenta a continuación.

APÉNDICE

INFORMACIÓN PARA QUIENES SE INTERESEN POR NUESTROS CURSOS Y CONSULTAS A DISTANCIA PARA AMPLIAR Y PROFUNDIZAR TODO LO EXPRESADO EN ESTE LIBRO

Si tu intuición te dice que TU MISIÓN EN LA VIDA tiene que ver con...

La Salud, la Naturaleza, la Ecología, la Docencia, la Cocina Natural Sabrosa y Terapéutica, la Sabiduría de Culturas Milenarias, enriquecida con los mejores descubrimientos científicos modernos, la Asistencia a enfermos, la Capacitación de la población para la Real Prevención de muchas enfermedades al enseñarle a corregir las causas, antes de que provoquen daños difíciles de revertir, la ayuda a tu propio desarrollo y al de otros, tanto en lo intelectual, laboral, deportivo y artístico, como en lo psicológico, social y espiritual...

Si no vives corriendo detrás del dinero, del poder, del prestigio o de la fama y no es eso lo que más te interesa y moviliza porque descubriste que nada de eso te garantiza la felicidad y no alcanzaría para sentirte auto-realizado, lo cual sí realmente te interesaría lograr, sin desmerecer la importancia de lo económico, pero como medio, no como fin...

Si no te has fanatizado con ninguna Religión o Partido Político o por una parcializada visión científica determinada, si no discriminas a otros y aceptas con respeto a aquél que pueda creer en una expresión de la verdad distinta a la tuya, comprendiendo que, como Adán le dijo a Eva: “Benditas sean las diferencias porque nos ayudan a crecer”.

Si no termina de convencerte la formación académica convencional, tanto en Medicina, Nutrición, Psicología, etc., sea que estés estudiando estas Tecnicaturas o no y crees que hay muchos aspectos serios, respetables e incuestionables, que aunque sería muy importante que así se hiciera, en estos ámbitos no se enseñan, por motivos que quisieras develar y te gustaría enterarte de todo ello, sin contradecir necesariamente lo también serio y respetable que en esa formación universitaria (o incluso en la Escuela Primaria y Secundaria) has aprendido o podrías aprender si así lo quisieras...

Si te interesa formarte junto a otras personas que responderían sí a todos los puntos antedichos, para ir conformando equipos multidisciplinarios verdaderamente holísticos y ayudar a gestar entre todos, desde sus cimientos, una nueva organización que les genere trabajo en diferentes ciudades y países a todos los egresados, para que puedan vivir dignamente, dedicándose (part time o full time) a lo que aman, mientras le hacen un bien a la Humanidad...

**Si respondiste que sí a todo esto... TÚ TIENES EL PERFIL DE PERSONA QUE ESTAMOS BUSCANDO
Y NOSOTROS, LO QUE TÚ ESTÁS BUSCANDO...**

TECNICATURAS y POSTGRADO SHEDAL-CICLO LECTIVO 2021/2

SHEDAL (Sistema Holístico de Esteves y Dal Lago para la Real Prevención y Tratamiento Causal de Múltiples Enfermedades)

TÍTULOS NO OFICIALES

PERO CON POSIBLE SALIDA LABORAL

Las Clases serán dictadas por el Dr. Jorge V. Esteves y colaboradores

Exclusivamente A DISTANCIA POR ZOOM.

Técnico en Educación Holística Básica para la Salud: 1 año.
Se requiere 3er Año Secundario

Técnico en Cocina Natural Evolutiva: 2 años. Se requiere Título Secundario

Técnico Paramédico en Terapias Holísticas: 2 años. Se requiere Título Secundario

Post-Grado para Profesionales Universitarios de la Salud: 2 años (médicos, nutricionistas, psicólogos, etc.)

1er AÑO Miércoles de 18.30 a 22 HS + 1 Sábado por mes de 9 a 13 Hs INICIO 17/3/21 En 2022 días Martes Inicio 15/3
2do AÑO Martes de 18.30 a 22 HS + 1 Sábado por mes las Clases de Cocina. En 2022 días Miércoles Inicio 16/3/22
Dado que las clases se graban, quienes no puedan disponer de ese horario, pueden verlas en otro momento.
EL CURSO DE POSTGRADO PARA PROFESIONALES UNIVERSITARIOS DE LA SALUD SE DICTARÁ CONJUNTAMENTE CON LAS TECNICATURAS (Los fundamentos científicos se verán en lenguaje comprensible para público en general).

COSTO: 10 Cuotas mensuales por año, de Marzo a Diciembre + Matrícula. Cada cuota y también la Matrícula tendrán un costo de \$3.000.- 1er y 2do Año juntos \$5.000 x mes.(50% más en 2022) La inscripción estará abierta hasta fin del Curso pues las clases dictadas están grabadas y se les enviará el video a los nuevos inscriptos, así como clases prácticas de cocina y tratamientos naturales externos. Descuento del 10% por pago de 5 cuotas y del 20% por pago de 10 cuotas por adelantado. **IMPORTANTE:** Dado que vemos que quienes vienen como alumnos y no solo pacientes tienen mucha mayor efectividad terapéutica sugerimos que todos hagan al menos el 1er Año sin esperar al Año próximo y por tal razón las consultas son más caras que las cuotas y la totalidad del costo de \$33.000 x 1er Año se puede dividir en cuotas sin interés, por ejemplo \$4.700 x mes de Agosto a Febrero aunque la cursada termine en Diciembre o desde el mes de inscripción que sea hasta completar el pago antes del inicio del 2do Año en Marzo del 2022 si se desea hacer el 2do Año o terminando de abonarlo después si no se desea hacer el 2do Año. Pueden superponerse las cuotas impagas con las de 2do Año en quienes quieran hacerlo así. Quien desee abandonar el Curso, puede hacerlo en cualquier momento sin x esto quedar debiendo nada. Todos los alumnos tendrán incluido en este costo, además de las clases teóricas y prácticas, una consulta grupal mensual vía skype con el Dr. Jorge Esteves, para aprender a revertir los problemas de salud que tuvieron y así empezar por predicar con el ejemplo. Tendrán descuentos en nuestros libros, equipos, etc. y un familiar directo también será atendido sin cargo. Se alienta a los pacientes a convertirse en alumnos, también para que los beneficios que hubieran obtenido gracias al SHEDAL, se los puedan transmitir a otras personas, como una de Cadena de Favores. Exámenes optativos solo para otorgar Diplomas

INFO E INSCRIPCIÓN: En Rosario-Sta.Fe-Argentina: CENTRO AURORA-Freyre 665-alt. Bv.Rondeau al 2000-Durante Cuarentena Martes y Jueves 14 a 16.30 hs. Tel 0341-4545185/2148602/6358103 (estos últimos Lun a Vie 9 a 13 y 15 a 19 hs y x whatsapp) En C.A.Bs.As. 011-1550023091 (sin whatsapp) y 1544127760 (con whatsapp) 9 a 13 y 15 a 19 hs
En Bahía Blanca: 0291-155042845/154193394 Solicitar Ficha Inscripción y datos para transferencias o giros por Western Union por email: elumbral3@yahoo.com.ar www.holisticamente.com.ar Facebook: centro de luz aurora Instagram: Centro Aurora

TECNICATURAS Y POSTGRADO SHEDAL -CICLO LECTIVO 2021/22-

Funciones de los Egresados y Temario

FUNCIONES DE LOS EGRESADOS:

TÉCNICO PARAMÉDICO EN TERAPIAS HOLÍSTICAS: Existen muchos Orientadores Macrobióticos o Naturistas y Naturoterapeutas, Idóneos en Medicina Tradicional China o en Ayurveda (India) o en Alimentación Viva o en Herboristería y Fitoterapia o en Fangoterapia, Hidroterapia de Colon, Meditación, Visualización Curativa, Reiki, etc., que sin ser médicos, ni profesionales universitarios de la salud, vienen cumpliendo desde hace mucho tiempo, una respetable tarea, en complementación y apoyo (no en reemplazo), de la labor de quienes sí tienen una educación universitaria, pero muchos de ellos han sido autodidactas o con una formación no suficiente como para asegurar que su atención sea beneficiosa y sin riesgos para la salud de nadie. También hay muchos Paramédicos o Agentes Primarios de Salud, pero que en su capacitación, solo reciben una formación convencional o sea lo que le conviene al Sistema Globalizado, sin reducir el consumo de todo lo que enferma, sino solo tapando síntomas y generando otros que requieren más consumo, pero que no incluye lo que más beneficiaría a los pacientes, a la sociedad y al medio ambiente. Por este motivo, los creadores del SHEDAL consideran conveniente capacitar a las personas interesadas, incluso a quienes no sean profesionales universitarios de la salud, para que cumplan una importante tarea como Técnicos Paramédicos Holísticos. Su función será la de ayudar a llevar a la práctica las indicaciones del Médico, Psicólogo o Nutricionista Holístico SHEDAL, complementando su tarea con los mismos. Dar conferencias y clases personales o grupales a los pacientes sobre las causas de sus enfermedades y Clases de Cocina Natural Evolutiva, Tratamientos Naturales Externos, Visualizaciones, Caminata Chi Kung y otras técnicas que ayuden a revertir esas causas.

También se los capacitará en Diagnóstico Oriental e indicaciones terapéuticas básicas, bajo la supervisión de profesionales universitarios de la salud. Dado que tendrán además el Título de las otras dos Tecnicaturas intermedias que se describen abajo, también podrán ocuparse de las tareas que se detallan al hablar enseguida de las mismas.

TÉCNICO EN COCINA NATURAL EVOLUTIVA: Su tarea será la de dar clases de Cocina Natural Evolutiva a pacientes y personas interesadas y la de integrar o capacitar equipos de Cocina de Restaurantes, Hoteles, Comedores Escolares, Hospitales, Clínicas, Geriátricos, Institutos Neuropsiquiátricos, Orfanatos, Comunidades Terapéuticas de Drogadictos, Penitenciarías, Centros de Rehabilitación, Clubes Deportivos, etc., donde esta modalidad de Cocina Terapéutica muestra gran efectividad en el mejoramiento de la Salud Física y Mental, en el Rendimiento Deportivo, etc., pero debe ser placentera para su aceptación masiva.

TÉCNICO EN EDUCACIÓN HOLÍSTICA BÁSICA PARA LA SALUD: Recibirán la capacitación necesaria para dictar clases y conferencias que ayuden a la población en general y a los profesionales de la salud, a tomar conciencia de la crucial importancia de cambiar la alimentación, los hábitos y las actitudes, como pilar para desactivar de raíz las causas de la gran mayoría de las enfermedades (incluso de muchas supuestamente incurables, pero que al hacer esto, tendrían posibilidades de sanarse).

Esto contribuiría no solo a mejorar la salud individual de cada persona, optimizando la efectividad de cualquier tratamiento (incluso convencional), reduciendo sus efectos adversos y disminuyendo el riesgo de recaídas (Prevención Primaria y Terciaria), sino que también ayudaría a mejorar la salud social y ambiental, si este conocimiento se generaliza, en parte, gracias a su tarea. Además tendrán una capacitación básica en la implementación de algunas de las Terapias del Complementarias del SHEDAL: Hidroterapia de Colon SHEDAL, Radiofrecuencia, Zapper, Nanotecnología con Campos Electromagnéticos de Baja Frecuencia, Tratamientos Naturales Externos SHEDAL, Espinoanalogía y otras técnicas incluidas en la Psicología del SHEDAL, Camilla de Masajes con Piedras de Jade Calientes, Masaje SHEDAL en Paravertebrales y en la utilidad de Suplementos Nutricionales del SHEDAL, lo cual les permitirá participar como colaboradores del equipo terapéutico holístico dirigido por Profesionales de la Salud que hubieran hecho el Postgrado SHEDAL y donde también participen los Técnicos que hubieran completado las otras dos Tecnicaturas. Un ingreso extra también podrían tener gracias a la venta directa de algunos de los productos naturales y otros complementos incluidos en el SHEDAL e indirectamente, a través de Médicos y otros Profesionales de la Salud, que podrían visitar, como una especie de Visitadores Médicos Holísticos (algo muy novedoso y que podría ser multiplicador de su tarea para el bien de la Humanidad y a la vez, podría ser muy remunerativo para quienes hagan este trabajo).

CURSO DE POSTGRADO PARA FORMACIÓN HOLÍSTICA SHEDAL DE PROFESIONALES DE LA SALUD DE TODAS LAS ÁREAS:

Su rol será el de integrar o dirigir equipos de Profesionales de la Salud con título universitario y en los cuales también trabajen mancomunadamente los egresados de las 3 Carreras precedentes, tanto en lo Asistencial, como en la Docencia e Investigación.

Se alentará la creación de Centros y en lo posible Hospitales, en los lugares de la Argentina, de Latinoamérica en general y de España u otros países, donde este Proyecto reciba mayor apoyo, en los que se nuclea la Medicina Convencional con las Complementarias, en sana y fructífera convivencia e integración. Por ejemplo, el Gobierno de China, invirtió 80 millones de euros en construir un Hospital de este tipo en Barcelona, pero de poco serviría obtener el apoyo y los Recursos Económicos para tan interesante emprendimiento, si no se tuviesen los Recursos Humanos de Profesionales de la Salud y Paramédicos Holísticos, formados con un criterio que permita esta complementación, la cual potenciaría la efectividad terapéutica de cada línea por separado, en casi todas las enfermedades. Se requiere Título Universitario en Salud. Duración: 2 Años.

PROGRAMA DE MATERIAS DE LAS TECNICATURAS Y POSTGRADO SHEDAL:
TÉCNICO EN EDUCACIÓN HOLÍSTICA BÁSICA PARA LA SALUD:

Materias del Primer Cuatrimestre

Asistencia Mensual a Consultas Grupales y Taller de Capacitación para la Autosanación Supervisada en Rosario, Bs.As., B.Bca o x Skype
Medicina, Nutrición y Psicología Holística SHEDAL I (Seminarios 1 y 2) con Dr. Jorge Esteves
Módulos 1 y 2 de Cocina Natural Evolutiva c/Pablo Armenti, Clara Aurora Perednik u otros Chefs de Cocina Natural

Materias del Segundo Cuatrimestre:

Asistencia Mensual a Consultas Grupales y Taller de Capacitación para la Autosanación Supervisada en Rosario, Bs.As., B.Bca o x Skype
Medicina, Nutrición y Psicología Holística SHEDAL II (Seminario 3 y 4) con Dr. Jorge Esteves
Módulos 3 y 4 de Cocina Natural Evolutiva c/Pablo Armenti, Clara Aurora Perednik, u otros Chefs de Cocina Natural
Nociones de Ecología Holística, Agricultura Ecológica y Permacultura

Materias Optativas para la Tecnicatura en Cocina Natural Evolutiva y obligatorias para las otras Tecnicaturas y el Curso de Postgrado
Hidroterapia de Colon (Método SHEDAL) Teoría y Práctica

Tratamientos Naturales Externos para Salud y Estética (Compresas, Emplastos, Frotos, Cataplasmas, etc.) Teoría y Práctica
Camilla de Masajes con Piedras de Jade Calientes. Masaje SHEDAL en Paravertebrales.
Radiofrecuencia, Zapper, Nanotecnología con Campos Electromagnéticos de Bajísima Frecuencia, etc.: Teoría y Práctica.
Otros Complementos del SHEDAL: Concentrado de Polen, Quínoa y Chía, Plata Coloidal, Arcillas, Cremas, Aloe, Agua Marina, etc.
Espinoanalogía y otras técnicas incluidas en la Psicología SHEDAL

TÉCNICO EN COCINA NATURAL EVOLUTIVA SHEDAL:

Materias del Primer Cuatrimestre:

Las mismas Materias del Primer Cuatrimestre de la Tecnicatura en Educación Holística Básica para la Salud
Prácticas de Cocina I (en días y horarios a combinar: pueden hacerse a distancia)

Materias del Segundo Cuatrimestre:

Las mismas Materias del Segundo Cuatrimestre de la Tecnicatura en Educación Holística Básica para la Salud
Prácticas de Cocina II (en días y horarios a combinar: pueden hacerse a distancia)

Materias del Tercer Cuatrimestre:

Medicina, Nutrición y Psicología Holística SHEDAL III (Seminarios 5, 6 y 7) con Dr. Jorge Esteves
Módulo 5 y 6 de Cocina Natural Evolutiva c/Pablo Armenti, Clara Aurora Perednik u otros Chefs de Cocina Natural
Prácticas de Cocina III (en días y horarios a combinar: pueden hacerse a distancia)

Materias del Cuarto Cuatrimestre:

Medicina, Nutrición y Psicología Holística SHEDAL IV (Seminarios 8 y 9 e Integración) con Dr. Jorge Esteves
Módulo 7 y 8 de Cocina Natural Evolutiva c/Pablo Armenti, Clara Aurora Perednik u otros Chefs de Cocina Natural
Prácticas de Cocina IV y de dictado de Clases de Cocina a pacientes y alumnos de Primer Año (en días y horarios a combinar)

TÉCNICO PARAMÉDICO EN TERAPIAS HOLÍSTICAS:

Materias del Primer y Segundo Cuatrimestre:

Las mismas Materias del Primer y Segundo Cuatrimestre de la Tecnicatura en Educación Holística Básica para la Salud

Materias del Tercer y Cuarto Cuatrimestre:

Medicina, Nutrición y Psicología Holística SHEDAL III y IV (Seminarios 5, 6, 7, 8, 9 e Integración) con Dr. Jorge Esteves
Módulo 5,6, 7 y 8 de Cocina Natural Evolutiva c/Pablo Armenti, Clara Aurora Perednik u otros Chefs de Cocina Natural
Asistencia Mensual a Consultas Grupales y presencia en Consultas Individuales y en otras Terapias de pacientes que lo acepten.
Práctica de Dictado de Clases de los primeros 3 Seminarios a los alumnos del Primer Año y Participación en Protocolos de Investigación

CURSO DE POST GRADO SHEDAL PARA PROFESIONALES UNIVERSITARIOS DE LA SALUD

Incluye las mismas Materias que para Técnicos Paramédicos Holísticos, pero con mayor profundización científica y con las Clases de Cocina recomendadas aunque con asistencia optativa. Participarán de Estudios Multicéntricos de Investigación que ayuden a protocolizar. Los resultados de las investigaciones se publicarán en futuros Libros y Revistas Científicas Holísticas.

Los egresados tendrán amplias posibilidades laborales.

Al final de cada Seminario se tomará un examen parcial de lo visto en ese Seminario el cual será optativo (sólo para quienes quieran recibir los Diplomas y no precisan rendirlo quienes hagan el Curso para mejorar su salud o la de un familiar y no le interesen los Diplomas.

LA PARTICIPACIÓN EN LAS MONOGRAFÍAS ES OPTATIVA PERO RECOMENDABLE PARA TODOS

TEMARIO DE LOS 9 SEMINARIOS DE MEDICINA, NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA HOLÍSTICA SHEDAL

Las Clases de Cocina se realizarán una vez por mes a distancia pudiendo reproducirse en simultáneo en cada ciudad donde hubiera cursantes para que esto incluya la degustación y a las cuáles podrán asistir otras personas interesadas.

SEMINARIO 1:

Presentación de los participantes. Definiciones y Conceptos de **Medicina y Nutrición Holística**. Diferencia entre Holístico y Alternativo. Descripción del **SHEDAL**. Consumismo de lo natural, anticonsumo y consumo responsable. Las Siete Esferas de la Salud. Ventajas y desventajas de 10 dietas de predominio vegetariano. Dieta del **SHEDAL** y sus excepciones iniciales. Combinaciones, proporciones y frecuencia de ingestas. Agua y otros líquidos: cuáles, cuánto, cuándo. Principios para iniciar una forma de vida natural y equilibrada. Las 8 Nuevas Leyes de la Nutrición. Introgenia Nutricional: Alimentos como causa de enfermedad. Mecanismos por los cuáles las carnes rojas, los lácteos, los dulces y las harinas blancas, generan múltiples enfermedades, junto a otras causas. Saludables protectores contra carencias alimentarias, cantidades y frecuencia de cada uno y su indicación y contraindicación personalizada

Clase Práctica de Cocina Natural Evolutiva (SHEDAL) Presentación de productos, utensilios y explicación de las cualidades y formas de elaboración, proporción, combinación, frecuencia y contraindicaciones de cada uno de los alimentos sugeridos.

Introducción a la Psicología Holística SHEDAL. Decálogo Piramidal de la Evolución Humana. El Amor Incondicional y Universal.

El sentido de la vida y la misión de cada uno en la misma. El ego o falso yo y la importancia de trascenderlo para llegar a ser el que realmente somos. El valor del fracaso y la desilusión. El vacío existencial. Las causas del sufrimiento humano. Diferencias con el dolor. Diferencias entre el DESAPEGO y el desapego. El riesgo de las nociones tranquilizadoras que abundan en muchos textos de autoayuda. Autoobservación permanente para descubrir los programas mentales que nos encadenan y nos generan infelicidad y para descubrirnos en la incoherencia entre el pensar, el decir, el sentir y el hacer. Qué nos enseñan o qué expresamos con las enfermedades y las adicciones y para qué nos sirven. Cómo expresarnos y aprender de otra forma para no necesitarlas más. Actitudes y hábitos que enferman y sanan.

SEMINARIO 2: En algunos años, se cambia el orden y primero se dicta el Seminario 3 y luego el 2

Medicina y Nutrición Holística: SEDA: Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones o Hiperinsulinismo Reactivo, el trastorno que padece el 80% de la población. Reseña histórica de su investigación por parte de Nicotra y Esteves. Causas y diagnóstico clínico y de laboratorio. Tratamiento holístico y efectividad terapéutica lograda sobre 25.000 pacientes, en 114 de sus 120 posibles manifestaciones o trastornos que lo definen. Introducción al conocimiento de la Acción Farmacológica de los alimentos. Dieta Serotoninérgica (Yin) y Dieta Adrenérgica (Yang). Regulación de la producción de Eicosanoides a través de la dieta y cómo se armonizan las funciones de prácticamente todas nuestras células con esto y se influye en la prevención y tratamiento de casi todas las enfermedades que sean funcionales y en la optimización del rendimiento intelectual, laboral, escolar, deportivo, sexual, artístico y espiritual. Confirmación científica del mandato de Hipócrates, el Padre de la Medicina: "Haced de los alimentos, vuestra primera medicina". Principios y Leyes que rigen a la Naturaleza. Generalidades de Yin y Yang y su aplicación a la Medicina y a la Nutrición. Cómo y cuándo yinizar o yanginizar la dieta.

2da. Clase de Cocina Natural Evolutiva (SHEDAL): Desayunos, viandas, plato balanceado y cómo yinizar y yanginizar la dieta.

Psicología Holística SHEDAL: Esfera Psicológica según SHEDAL. Noción de Constelaciones Familiares y Bío-decodificación.

SEMINARIO 3: DIAGNÓSTICO ORIENTAL DE 43 CUADROS DE DESEQUILIBRIOS ENERGÉTICOS

DE LOS 5 ELEMENTOS Y SU RESPECTIVO TRATAMIENTO DENTRO DEL MARCO DEL SHEDAL (MONOGRAFÍAS)

Generalidades de 5 Elementos y su aplicación a la Medicina y a la Nutrición. Glosario básico de Medicina Tradicional China. Introducción al Diagnóstico en Medicina Tradicional China. Diagnóstico de Estado y Diagnóstico de Órgano de cada uno de los cuadros específicos de cada uno de los 5 Elementos, el Menú del SHEDAL Semanal Terapéutico para cada uno de los 43 cuadros, la Fitoterapia Occidental, pero elegida con criterio oriental, para cada cuadro, los tratamientos naturales externos y otros tratamientos recomendados para cada uno de esos cuadros patológicos orientales. Las Clases de Cocina específicas para cada uno de los 5 Elementos se verán durante el 2do Año

Psicología Holística SHEDAL: Estructura Ternaria y Cuaternaria del Ser Humano (Antroposofía). Los 5 Elementos (Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua), los 5 órganos y vísceras principales, los 5 grupos de emociones negativas que los enferman y su transmutación.

SEMINARIO 4:

Medicina y Nutrición Holística: Oncología Holística. Las causas del cáncer: el porqué y el para qué. Los factores dietéticos y ambientales. Formas de corregir las causas, luego de diagnosticarlas artesanalmente. Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria.

Tratamiento Holístico de pacientes con Cáncer en base al **SHEDAL** Cirugía, Quimio, Radio. Hormono e Inmunoterapia en Cáncer: cuándo sí y cuándo no. Indicaciones específicas según el tipo de tumor y su localización. Experiencia sobre 3000 casos, incluyendo 600 desahuciados. SIDA: Sus verdaderas causas más allá del HIV. Prevención y tratamiento holístico en base al **SHEDAL**. Qué debe hacer un paciente HIV positivo que no está enfermo de SIDA. Experiencia sobre más de 200 casos.

Clase Teórico-Práctica de Tratamientos Naturales Externos: Compresas, Emplastos, etc. Caminata Chi-Kung Terapéutica Básica

Psicología Holística SHEDAL: Los 12 Grupos de Factores Psicosocioespirituales que predisponen al Cáncer y a otras serias enfermedades. Enfoque terapéutico que propone el SHEDAL para cada uno de estos 12 grupos de factores. La importancia de que los pacientes gravemente enfermos, puedan enumerar 5 ó 10 razones propias trascendentes, para seguir vivos dentro de 10 años.

Desde Aquí: 2do Año: SEMINARIO 5 -ELEMENTO MADERA- VISIÓN OCCIDENTAL:

Medicina y Nutrición Holística: Causas y tratamiento holístico de Patologías del Hígado, vesícula biliar, ojos, tendones musculares y partes blandas de las articulaciones. Hepatología holística. Oftalmología holística. Alergias, migrañas, constipación, dislipidemias

(colesterol, triglicéridos) Cálculos biliares, ictericia, hepatitis, cirrosis, cáncer del hígado y vías biliares. Psoriasis. Hipertiroidismo. Contracturas musculares. Tortícolis. Tendinitis. Fotofobia. Alteraciones de la agudeza visual. Cataratas. Conjuntivitis. Daltonismo. Glaucoma. Estrabismo. Maculopatías. El efecto del viento, del alcohol, de las frituras y las grasas de la carne y los lácteos, del café, la yerba mate y de muchos medicamentos o drogas sobre el hígado y sus 605 funciones. Relación del Hígado con la Hipertensión Arterial y las Metrorragias. Las manifestaciones del SEDA vinculadas al Elemento Madera. Dieta desintoxicante del Hígado. La importancia de la Hidroterapia de Colon. Tratamiento del SHEDAL (Fitoterapia, Homeoterapia, Dietoterapia Específica, Tratamientos Naturales Externos, Psicoterapia SHEDAL, etc.). El Hígado y su control sobre las emociones en general. Relación bidireccional con la ira, la cólera y las broncas no procesadas. Cómo canalizarlas sanamente y evitar generarlas. El miedo a aceptarse y a crecer. Trasfondo psicoanalógico de cada patología vinculada al Elemento Madera y posibles soluciones de la agresividad y la violencia, de la ansiedad, la impaciencia y la intolerancia. Los ataques de pánico y cómo solucionarlos de raíz. El grito liberador. Sanar el hígado para tener voluntad y tranquilidad. Sanar la vesícula biliar para poder tomar decisiones y que sean más correctas. Síntesis de la Visión Antroposófica de todo lo relativo al hígado. La Caminata Chi Kung y Tratamientos Naturales Externos para hígado y vesícula biliar.

Clase 3 de Cocina Natural Evolutiva (SHEDAL): Cocina específica para armonizar el Hígado y el Elemento Madera en general.
Psicología Holística (SHEDAL): Introducción al Eneagrama como Sistema para comprender el origen y desarrollo de la Personalidad. Los 9 tipos de Personalidad. Eneagrama: otras aplicaciones. Leyes Universales.

SEMINARIO 6 -ELEMENTO FUEGO- VISIÓN OCCIDENTAL:

Medicina, Nutrición y Psicología Holística: Causas y tratamiento holístico de Patologías Cardíacas, Vasculares, del Pericardio e Intestino Delgado (Duodeno y Yeyuno ileon). Enfermedades Mentales, Trastornos del Sueño, Trastornos del Intelecto, Enfermedades Neurológicas. Cardiología Holística. Psiquiatría Holística. Neurología Holística. Las manifestaciones del SEDA vinculadas al Elemento Fuego. Cómo afectan al Corazón, al Intestino Delgado y a la Mente, el calor, las grasas, los azúcares refinados, el exceso de jugos de frutas y bebidas gaseosas, el alcohol, el tabaco y las infusiones estimulantes en uso abusivo. El factor X-O de los lácteos como principal causa de arterioesclerosis coronaria, cerebral, etc. Cómo desobstruir arterias sin el riesgo de la cirugía. Hipo e Hipertensión arterial, Valvulopatías, Soplos cardíacos. Arterias dilatadas (aneurismas) y endurecidas. Síndrome de Claudicación Intermitente y Enfermedad de Raynaud. Miocarditis. Pericarditis. Duodenitis y Enteritis. Síndrome de mala absorción. Diarrea estival. Método para sanar la Enfermedad Celíaca. Insomnio. Maldescanso. Sueño entrecortado. Comer de madrugada. Hipersomnia. Pesadillas. Hablar en sueños. Sonambulismo. Bruxismo. Ronquidos. Enuresis. Encopresis. Apnea nocturna. Muerte súbita durante el sueño: las causas y cómo corregirlas. Enfermedades Mentales y Neurológicas: Psicopatías. Neurosis. Psicosis. Fobias. TOC. Depresión. Esquizofrenia. Síndrome Maníaco Depresivo (Bipolar). Delirios. Demencias. Alzheimer. Tumores cerebrales. Parkinson. Epilepsia. Esclerosis Múltiple. Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). Trastornos del Intelecto: Fallas de memoria. Pérdida de concentración/atención (ADD). Disminución del rendimiento escolar y laboral. Trastornos de conducta. Tratamiento del SHEDAL (Fitoterapia, Homeoterapia, Dietoterapia Específica, Tratamientos Naturales Externos, Psicoterapia SHEDAL, etc.). El Corazón como asiento del Shen (Mente/Espíritu según los chinos). La jocosidad (alegría superficial), la charlatanería, el hedonismo, la crueldad, apatía, rutina, aburrimiento y soberbia y su relación bidireccional con el Corazón. Trasfondo Psicoanalógico de cada patología vinculada al Elemento Fuego. El estrés y el sedentarismo. El corazón y la capacidad de crear, sentir, trabajar, soñar, amar y de gozar de la alegría de vivir. La voz, la lengua, el tacto y los trastornos de la sensibilidad y su vinculación con el Corazón. Síntesis de la Visión Antroposófica de todo lo relativo al corazón. Caminata Chi-Kung para Corazón e Intestino Delgado. Consulta grupal optativa: Supervisión de la Evolución.

Clase 4 de Cocina Natural Evolutiva (SHEDAL): Cocina Específica p/armonizar Corazón, Intest. Delgado y Elemento Fuego en general.

Clase 5 de Psicología Holística (SHEDAL): La Visualización Guiada de la Hormiga y del Stop. La Técnica de Switch (Programación Neurolingüística) y la Meditación de Osho para dejar de fumar y para otras adicciones y que sirve como punto de partida para aprender a vivir el aquí y el ahora. Las 4 formas de transitar el camino de la vida. La felicidad de no depender. La importancia de cambiar los hábitos y las actitudes, para superar estrés, depresión y adicciones (SEDA) y muchos otros trastornos. El "Tango Cambalache" (versión positiva). La letra del rock "Mamá de nada" y de "El despertar de la conciencia". La "Meditación de la Muerte y la Vida": para perder el miedo a la muerte y al sufrimiento, sanar heridas por pérdida de seres queridos y reactivar el Amor por la vida, por nosotros mismos y el prójimo.

SEMINARIO 7 -ELEMENTO TIERRA- VISIÓN OCCIDENTAL:

Causas y tratamiento holístico de enfermedades del Estómago, Bazo y Páncreas. Gastroenterología Holística del Aparato Digestivo Superior. Patologías de la boca, de glándulas salivales, la faringe y el esófago. Trastornos del gusto. Obesidad. Endocrinología Holística, Diabetes. Hipotiroidismo. Bulimia. Anorexia nerviosa. Anorexia simple. Hipertrofia. Polifagia. Adicciones de todo tipo: alcohol, tabaco, drogas, café, yerba mate, chocolate, dulces, harinas blancas, pizzas, bebidas gaseosas, a la TV, al juego, a las personas, al trabajo, a las situaciones bioquímicas y psicológicas para que desaparezca todo deseo adictivo, sin reprimirlo y sin cambiar una adicción por otra que se crea menos mala. Cómo afectan al bazo, al páncreas y al estómago, la humedad, los lácteos, los dulces, las harinas blancas, el alcohol, el mate y el café. Porqué el páncreas es el principal responsable del SEDA (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones o Hiperinsulinismo) y también el órgano que activa o desactiva la fuerza natural de autocuración para casi todo tipo de enfermedades a través de regular la producción de eicosanoides, superhormonas fugaces multifuncionales, que todas las células del cuerpo generan, para administrar todas las funciones de todas las células. La coagulación y las hemorragias. Púrpura trombocitopénica. Alteraciones menstruales, anemias, leucemias y otros trastornos de la sangre. Flebología holística, varices, trombosis, flebitis, celulitis, edemas. Trasfondo psicoanalógico de las enfermedades vinculadas al Elemento Tierra. Preocupaciones y Estrés y su relación bidireccional con estómago, bazo y páncreas. La capacidad de acción y de concreción (con los pies en la tierra). Las dudas, la observación, el optimismo y el buen humor, los instintos,

la intuición. Los niveles de conciencia. El canto armonizador. Síntesis de la Visión Antroposófica sobre lo relativo al bazo, páncreas y estómago. Tratamiento del SHEDAL (Fitoterapia, Homeoterapia, Dietoterapia Específica, Psicoterapia SHEDAL, etc.). Tratamientos naturales externos específicos para Estómago, Bazo, Páncreas, várices, celulitis, estrías, etc. Cuando el hombre mata al suelo (Tierra fértil), el suelo mata al hombre. Nociones de Agricultura ecológica. Inundaciones y sequías: cómo evitarlas. El riesgo de las manipulaciones genéticas. Verdades y Mentiras sobre la Soja. Quiénes la atacan y quiénes la defienden y porqué. Efectos de los agroquímicos. Síndrome de las vacas locas. Cómo dejar de ser co-responsables de la muerte por hambre en el mundo de un niño cada 2 segundos. Propuesta holística para reducir sensiblemente la malnutrición, desocupación, violencia, contaminación ambiental y el gasto público y privado en salud. La Crisis Económica que salvará a la Humanidad. Educación para la salud y paz individual, social y ambiental.

Clase 5 de Cocina Natural Evolutiva SHEDAL: Cocina específica p/armonizar estómago, bazo, páncreas y Elemento Tierra en general.

Clase 6 Psicología Holística SHEDAL Introducción a la Alquimia en Psicología: Solutio. Calcinatio. Coagulatio. Nigredo. Sublimatio.

SEMINARIO 8 -ELEMENTO METAL- VISIÓN OCCIDENTAL:

Causas y tratamiento holístico de enfermedades del pulmón, del aparato respiratorio en general, del intestino grueso, de la piel y del sistema inmunológico. Neumonología y Otorrinolaringología holística. Gastroenterología holística del aparato digestivo inferior. Dermatología y Medicina Estética holística. Infectología holística. Autoinmunidad. Anginas, Amigdalitis, Rinitis, Resfriado común, Trastornos del olfato, Sinusitis, Pólipos nasales y laríngeos, Laringitis, Cáncer de Laringe, Traqueítis, Bronquitis, Neumonitis y Neumonía, Asma bronquial, Enfisema, Bronquiectasias, Fibrosis pulmonar, Insuficiencia respiratoria, Derrame pleural, Cáncer de pulmón y de pleura (mesotelioma). Constipación, diarreas, pólipos y adenomas de colon, diverticulosis y diverticulitis, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, cáncer de colon, recto y ano. Hemorroides. Dermatitis, eczemas, psoriasis, verrugas, acné, rosácea, pénfigo, vitiligo, alopecia, estrías, arrugas, cáncer de piel, cicatrices queloides. Esclerodermia, dermatomiositis, lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoidea, retinitis pigmentaria, esclerosis múltiple y lateral amiotrófica, fibromialgia, vasculitis, tiroiditis de Hashimoto y otras enfermedades autoinmunes: su control o curación. Porqué no se curan con la Medicina Convencional. Las manifestaciones del SEDA asociadas al Elemento Metal. Enfermedades infecciosas: Virus, Bacterias, Hongos, Parásitos. Porqué Pasteur admitió: "El germen no es nada, el terreno lo es todo". Cómo armonizar las defensas para que no nos ataquen (autoinmunidad y alergias) y nos protejan de gérmenes y del cáncer. El timo y su importancia. Cómo afectan al pulmón y al intestino grueso y la piel, la sequedad, la carne, los lácteos, el mate, los dulces, las harinas, etc. Trasfondo psicoanalógico de todas las enfermedades vinculadas al elemento Metal. La tristeza, la depresión y el apego y su relación bidireccional con las enfermedades del Elemento Metal. El llanto regenerador y como desahogo. Violencia relacionada a intestino grueso. Miedo a perder. El desaparego y la plenitud. Tratamiento del SHEDAL (Fitoterapia, Homeoterapia, Dietoterapia Específica, Tratamientos Naturales Externos, Psicoterapia SHEDAL, etc.). Caminata Chi-Kung y tratamientos naturales externos para patologías de Elemento Metal. Síntesis de la Visión Antroposófica del pulmón, intestino grueso, piel y sistema inmunológico. Nutrición y Deporte. Cómo mejorar naturalmente el rendimiento deportivo, laboral, escolar, intelectual, sexual, artístico y espiritual.

Clase 6 de Cocina Natural Evolutiva (SHEDAL): Cocina específica para armonizar pulmón, intestino grueso, piel y sistema inmunológico

SEMINARIO 9: ELEMENTO AGUA –VISIÓN OCCIDENTAL:

Causas y tratamiento holístico de las enfermedades del riñón, de la vejiga, del oído, de los huesos y articulaciones, del equilibrio, de genitales internos femeninos y masculinos, mamas, de los dientes y de la sexualidad. Obstetricia, Neonatología, Pediatría, Hebiatría (Adolescencia) y Geriátrica Holísticas. Trastornos de la menopausia y su control natural. Cálculos y arenillas renales. Quistes renales. Nefritis. Nefrosis. Pielonefritis, Cistitis e infecciones urinarias. Insuficiencia renal. Tumores de riñón y vejiga. Prostatitis. Adenoma y Cáncer de Próstata. Inflamación, quistes y tumores, benignos y malignos de testículo, epidídimo y vesículas seminales, ovarios, trompas, útero, vagina, vulva y mamas. Miomas. Fibromas. Displasias. Lesiones por HPV. Leucoplasias. Osteopenia, osteoporosis, artritis y artrosis. Gota. Artritis reumatoidea y psoriásica. Dolores articulares. Porqué la leche, quesos y otros lácteos producen osteoporosis en vez de evitarla como se creía. Cómo dejar de robar calcio, aportarlo y fijarlo sanamente sin generar otros problemas. Hipoacusia. Sordera. Vértigo y Pérdida del equilibrio. Otitis. Zumbido de oídos. El riñón como asiento del Ching o Energía Ancestral: Las enfermedades congénitas. La longevidad y la longcalidad: de qué depende tener una larga vida y con buena energía vital. Las manifestaciones del SEDA asociadas al Elemento Agua. Diabetes insípida. Poliuria. Polaquiuria. Nocturia. Enuresis. Las glándulas suprarrenales, la adrenalina, los corticoides. La regulación del Equilibrio Hidroelectrolítico y del PH sanguíneo: acidificación y alcalinización. Diferencia entre ácido y acidificante, alcalino y alcalinizante. Las hormonas sexuales. La eritropoyetina antianémica. Como afectan al riñón, la vejiga, los huesos y articulaciones, el frío, el exceso de líquido, las bebidas muy frías y los helados, la yerba mate, el café, los medicamentos y alimentos acidificantes y el exceso de proteínas y dulces. La infertilidad o esterilidad femenina y masculina: un enfoque holístico y porqué con él se tienen más posibilidades de fecundidad. Los riesgos de las hipoglucemias del SEDA durante el embarazo y porqué causan antojos, desmayos, hipertensión, eclampsia, diabetes, parto prematuro, abortos espontáneos y psicosis puerperal. El parto natural. Nutrición Pediátrica para cada etapa. Vacunaciones sí o no y porqué. Los trastornos frecuentes en la infancia y en la adolescencia. La ancianidad, la sabiduría y el respeto. El buen morir. Trastornos de la Sexualidad femenina y masculina y su abordaje holístico. Impotencia y frigidez. Eyaculación precoz. Anorgasmia. Disminución de libido sexual. Masturbación. Vaginismo. Sexopatías. Represión y libertinaje sexual: sus posibles consecuencias. Cómo canalizar sanamente la energía sexual cuando no se tiene pareja. El Sexo y el Amor. Introducción a la Odontología Holística y a la Traumatología Holística. Primeros Auxilios y Botiquín Natural de Emergencias. Trasfondo psicoanalógico de las enfermedades vinculadas con el Elemento Agua. Síntesis de la Visión Antroposófica de lo relativo al Riñón. Tratamiento del SHEDAL (Fitoterapia, Homeoterapia, Dietoterapia Específica, Tratamientos Naturales Externos, Psicoterapia SHEDAL, etc.). Caminata Chi-Kung y tratamientos externos para el Riñón y los Huesos.

Clase 7 de Cocina Natural Evolutiva (SHEDAL): Cocina específica para armonizar Riñón, la Vejiga, Huesos y Oídos (Elemento Agua).

Clase 7 de Psicología Holística (SHEDAL): La función de las Terapias Psicocorporales y Artísticas. El Masaje. La Osteopatía.

Los Septenios y la Antroposofía. Los medicamentos Antroposóficos y Florales. Las Visualizaciones Guiadas, Creativas o Curativas. La Meditación y sus formas. Pneuma = Respiración de Sueño. Hiperventilación o Respiración Holotrópica y otras formas de entrar en Estados de Conciencia Ampliada. La Psicoterapia según el SHEDAL.

APORTE IMPORTANTE: Destacados referentes nacionales e internacionales de Medicina Tradicional China, Terapias Oxigenantes, Psicología Traspersonal y de otras propuestas afines al SHEDAL, como el Dr. Mario Schwarz, el Lic. Rubén Arana, el Dr. Andreas Kalcker, el Dr. Jorge Raff, el Prof. Alejandro Giurdanella, el Lic. Humberto García Igarza, la Lic. Alejandra Garcés, el Dr. Edgardo Mussi, Terapeutas Psicoespirituales como Juan Bruno y Eduardo Lambertt, el Sacerdote Luis Solana, entre otros, así como alumnos avanzados y ex alumnos con formación en Terapias como Bío-Magnetismo, Bío-Decodificación, Homeopatía, Antroposofía, Homotoxicología, Terapias Florales, Terapia Neural y otras Técnicas que pueden enriquecer los beneficios del SHEDAL, muy probablemente participen vía Zoom en algunas clases, para hacer aclaraciones y contestar dudas de los alumnos.

CURSO INTEGRADOR DE MEDICINA HOLÍSTICA Y CUÁNTICA

Dictado vía Zoom por: Dr. Jorge V. Esteves (Médico Oncólogo Holístico)

Dirigido a Profesionales de la Salud, Estudiantes y Público en general (los fundamentos científicos se expondrán en lenguaje comprensible para todo público) y se procurará hacer más fácilmente entendible la información publicada en libros sobre esta temática.

Este Curso se gestó a pedido de Egresados de Tecnicaturas y Postgrado SHEDAL como un 3er Año, pero se puede cursar también, aún sin haber hecho los primeros 2 años, ya que no es indispensable la formación previa para entender lo que se presentará. A diferencia de las Tecnicaturas/Postgrado este Curso si no se hace paralelamente al antedicho, no otorga derecho a Consultas sin cargo c/Dr. Esteves.

Se realiza 2 Jueves x mes de 19 a 21.30 hs a Distancia (por Zoom) de Abril a Diciembre. Inicio: 8/4/21 Abierta la Inscripción hasta fin del Curso (las cuotas vencidas se abonan en varias cuotas sin interés junto a las regulares y las clases perdidas se recuperan x video). Para el Año 2022 el Inicio será el 7/4/22.

Costo \$2.000 argentinos por mes y \$1.500 por mes para quienes paralelamente cursen el 1er y/ó 2do Año de Tecnicaturas y Postgrado SHEDAL, los Martes y Miércoles, que sería lo ideal. En 2022 este costo se incrementará en un 50%.

TEMARIO: (el orden de las Unidades está sujeto a modificación)

Unidad N°1: Introducción-Generalidades

- Introducción a la Medicina, Nutrición y Psicología Holística SHEDAL (Sistema Holístico de Esteves y Dal Lago para la Prevención y Tratamiento Causal de Múltiples Enfermedades).
- Introducción al Pensamiento Cuántico. El Nuevo Paradigma de la Ciencia heredado de la Física Cuántica a la Medicina. La Ciencia de la Consciencia

Unidad N°2: El Campo Energético

- El Ser Humano y la Energía
- Traumas y Bloqueos Energéticos
- Los Chakras: Ruedas de Energía

Unidad N°3: Medicina Energética y Medicina Cuántica

- Los Nadis



- Los Neuropeptidos, Surcos y Decretos
- La Misión. El Puente: Elección para el Renacer
- Somos lo que Pensamos y Sentimos. El Alimento y la Emoción.
- Cómo Sanan el Reiki y la Imposición de Manos.

Unidad N°4: El Aura y los Cuerpos Sutiles

- Generalidades de nuestro Sistema Energético. Mantras
- Del Bloque Energético a la Enfermedad
- Las Interacciones entre los Cuerpos Sutiles

Unidad N°5: La Consciencia y la Supra Consciencia

- La Respiración y el Pensamiento Puro
- Relación entre Chakras y Cuerpos Sutiles
- Respiración, Chakras y Cuerpos Sutiles
- El Darse Cuenta. Meditación

Unidad N°6: Los Regalos de la Física Cuántica a la Medicina

- Causalidad Ascendente y Causalidad Descendente.
- La Discontinuidad: el Salto Cuántico. La No-Localidad Cuántica. La Sanación a Distancia. La Jerarquía Entrelazada.
- Consciente, Inconsciente y Creatividad.

Unidad N°7: La Medicina del Cuerpo Vital o Etérico

- Correspondencia entre Antiguo y Nuevo Paradigma. Utilidad de la Medicina Alopática. La Biología dentro de la Consciencia.
- El Cuerpo Vital y los Campos Morfogenéticos.
- Medicina Ayurvédica y Sanación de Desequilibrios del Cuerpo Vital. Los Doshas.
- Medicina Tradicional China y Sanación de Desequilibrios del Cuerpo Vital. Yin Yang y 5 Elementos. Cómo funciona la Acupuntura. Posible integración entre Ayurveda y Medicina Tradicional China.
- La Medicina de los Chakras.
- Fundamentos científicos cuánticos de la Homeopatía.
- Breve reseña de la visión de la Antroposofía (Steiner).
- Los Sistemas Terapéuticos Florales: cómo actúan en la sanación emocional.

Unidad N°8: La Medicina Mente-Cuerpo

- La Medicina Mente-Cuerpo: Mente Cuántica, Significado Cuántico y Medicina Cuántica. Creatividad Cuántica. Cómo enferma la mente al cuerpo.
- Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología, Neuropeptidos y Nutrición. La Respuesta ante las Emociones y la Represión de las mismas. La Mentalización de los Sentimientos.
- Técnicas de la Medicina Mente-Cuerpo: La Hipnosis y el Bío-Feedback. El Efecto Placebo. Liberación de los Recuerdos. Espinoanalogía. La Psicología de los Chakras. La Meditación. El Yoga. Ciencia Cristiana y Sanación por la Fe.

La Oración y su Poder Sanador. Sanación Benedictina. Curaciones Espontáneas

Unidad N°9: La Sanación Cuántica y la Inteligencia Supramental



- La Sanación Cuántica y la Inteligencia Supramental. Oportunidades para el
- Despertar de la Consciencia. Creatividad del Cuerpo Vital-Físico para personas sanas. Salud Positiva. Perspectiva Saludable acerca de la Muerte. Sanación como recuperación de la Totalidad. Curación Milagrosa: ¿Creatividad del Cuerpo Físico?
- Adonde se dirige la Evolución Humana: conexión de esta idea con la de Inmortalidad. Del Ego a la Mónada Cuántica Evolutiva: Desarrollo de un Nuevo Contexto para la Vida. Morir Creativamente: el Yoga de la Muerte y la Meditación de la Muerte que ayuda a perderle miedo a la misma y al sufrimiento, sanar heridas por la pérdida de seres queridos y reactivar el Amor por la Vida, encontrándole el sentido a la misma.

Para mayor información e inscripción ver datos del Centro Aurora antes mencionados

CONSULTAS CON DR. JORGE ESTEVES:

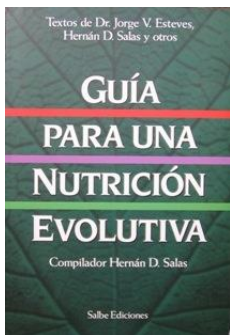
Se realizan exclusivamente a distancia Vía Skype (a diferencia de los Cursos que son por Zoom) y se recomienda a los interesados, que no vengan solo como pacientes, sino que también el mismo paciente o su familiar, se inscriba al menos al Curso Básico de 1er Año de Tecnicaturas/Postgrado SHEDAL aunque no rinda los exámenes, dado que para los alumnos y un familiar directo las consultas son sin cargo.

Las mismas son grupales y con indicaciones personalizadas, pues son mucho mejor que las individuales, que ya no se realizan desde hace tiempo, pues se aprende mucho más y todos salen mucho más motivados al ver la evolución que van teniendo otros pacientes y lo que fuera de intimidad, puede conversarse en forma privada al final de la Consulta Grupal, que suele durar varias horas.

Es indispensable que el paciente o un familiar participe del Curso Básico de 1er Año al menos viendo los videos que se envían, si no pudiera asistir en vivo, dado que sin esto, la mayoría de las personas no sabría ni por dónde empezar, no disfrutaría de la Dieta del SHEDAL personalizada que es uno de los pilares para la sanación, al no tener ni las clases de cocina que son exclusivas para alumnos, podría incluso caer en carencias alimentarias si no aprende bien cómo evitarlas y no se beneficiaría con la atmósfera sanadora que se respira en cada clase y de la fraternal ayuda que se brinda entre tantos compañeros del Curso y los integrantes del Grupo Terapéutico SHEDAL que se reúne cada 15 días también por Zoom. Por esta integración tan fraternal que se ha ido generando, a cada nuevo alumno/paciente o su familiar, cuando se lo inscribe y se lo suma al Grupo, se le brinda una cálida bienvenida a la Familia SHEDAL. Para quienes quieran inscribirse a Cursos y Consultas se les sugiere escribirnos un email a elumbra3@yahoo.com.ar y allí le enviaremos las instrucciones para esto.

OTROS LIBROS ESCRITOS POR EL DR. JORGE ESTEVES (Varios de ellos en co-autoría)

TAPAS, SÍNTESIS E ÍNDICES DE NUESTROS 7 LIBROS ANTERIORES



SÍNTESIS GUÍA PARA UNA NUTRICIÓN EVOLUTIVA (8va Reimpresión)

Esta Guía constituye uno de los libros más completos sobre nutrición pues contiene los aspectos principales que hacen a la buena alimentación: fundamentos teóricos, descripción y propiedades de casi todos los productos utilizados en la dieta macrobiótica y otros sistemas de alimentación natural, formas de preparación de esos alimentos y numerosas recetas para cocinar los platos principales de una dieta equilibrada.

En la primera parte, Conceptos Básicos, se incluyen los fundamentos teóricos: el cambio hacia una alimentación equilibrada, cómo hacer de los alimentos una medicina personalizada, nuevas leyes de la nutrición, cereales: alimento principal de la humanidad, doce pasos prácticos para comenzar un cambio de dieta, aplicando yin-yang a la nutrición, una categorización de alimentos según el grado de beneficio/perjuicio sobre la salud y otros.

En la segunda parte, Glosario, se encuentra la descripción, forma de obtención, composición química y propiedades de los productos que se utilizan en las dietas de alimentación natural y que es necesario conocer si uno está dispuesto a aprovechar los buenos y saludables productos que se ofrecen hoy en la mayoría de las tiendas especializadas. Se citan sólo algunos: aceites vegetales, aduki, algas, bardana, todos los cereales, incluidos los de origen inca (quinoa y kiwicha), nabo daikón, miso, natto y tempeh, semillas, shiitake, salsa de soja (shoyu), queso de soja (tofu), umeboshi y otros.

La tercera parte, Aplicaciones Prácticas, está compuesta por las preparaciones culinarias de cada uno de los tipos de productos utilizados: cereales, vegetales, legumbres, pescado, algas, jugos, té e infusiones, etc. Se incluye también un capítulo sobre tratamientos externos como compresas, cataplasmas, ungüentos, baños de asiento, lavajes y otros.

La cuarta parte, Anexos, constituye un complemento de la primera y contiene capítulos referidos a cómo evitar carencias alimentarias, una dieta desintoxicante del hígado, cómo autodiagnosticar y tratar el Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones (una patología que padece el 70% de la población) y unas recetas para nutrir el espíritu.

En suma, en las páginas de este libro Ud. hallará, entre otras cosas, las herramientas que le permitirán:

- Planear una dieta mediante cambios progresivos y no traumáticos, asegurando una alimentación equilibrada y sin carencias.
- Prevenir y protegerse contra las enfermedades más comunes.
- Conocer la composición de los alimentos más beneficiosos para su salud y cómo preparar sabrosos platos con ellos.
- Descubrir los fundamentos de la verdadera Curación Natural, a través de la Terapéutica Nutricional.
- Aprender a diagnosticar y tratar con efectividad su estado actual de salud.

ÍNDICE GUÍA PARA UNA NUTRICIÓN EVOLUTIVA

Introducción 11

Primera Parte. Conceptos Básicos 15

1. El Cambio hacia una alimentación equilibrada 17

Comer con inteligencia y comer con el corazón 17

Los cómo y los por qué. Las preguntas que siempre se hacen antes de empezar 20

¿Por qué una nutrición evolutiva? 21

2. Cómo hacer de los alimentos una medicina personalizada 27 Ventajas y desventajas del Vegetarianismo estricto, el Naturismo y la Macrobiótica 27 La dieta ideal 33

3. Principios y leyes que rigen a la naturaleza	35	Principios	35	Leyes de Transformación	37	Aplicación práctica	45	Dieta estándar, yinización y yanginización	46
4. Las 8 Nuevas Leyes de la Nutrición	49	El nuevo enfoque	49	¿Bioquímica versus Biofísica?	50				
5. Cereales: alimento principal de la humanidad	53	Relación dieta/enfermedad	54	Hombre y cereal: un mismo origen	56	Principios nutricionales del consumo de cereales	58		
6. Doce pasos prácticos para comenzar un cambio de dieta	63								
7. Aplicando Yin-Yang a la nutrición	73	Característica Yin-Yang de los alimentos	73	Cómo balancear un plato	75	Alimentos productores de ácido y alcalino	78		
8. Los cinco elementos en la alimentación	81	Los fenómenos naturales y los cinco elementos	81	Cocinando con los cinco elementos	85				
9. Categorización de alimentos según el grado de beneficio/perjuicio para la salud	87								
Parte Segunda. Glosario	95								
10. Glosario de Productos	97	Aceites vegetales	97	Aduki, Porotos	99	Algas	100	Araruta y Kudzu	104
Banacha	105	Bardana	106	Cereales	106	Arroz	106	Arroz Moti	108
Avena	109	Cebada	109	Maíz	110	Mijo	111	Trigo	112
Los cereales incas: Kiwicha y Quinoa	114	Daikon	116	Dulcificantes	119	Malta o miel de cebada	120	Miel de arroz	121
Amazake	121	Hato Mugi	122	Lotus	122	Miso	123	Natto y Tempeh	128
Sal Marina	129	Semillas	131	Coriandro	131	Fenogreco	132	Calabaza	132
Girasol	132	Sésamo	133	Shiitake	136	Shoyu o Salsa de Soja	138	Teka, condimento	142
Té Mu	143	Tofu o Queso de Soja	143	Umeboshi, ciruelas secas	145				
Parte Tercera. Aplicaciones prácticas	149								
11. Preparaciones Básicas	151	Cereales integrales	152	Arroz integral	152	Cebada entera	155	Mijo pelado	155
Trigo sarraceno	155	Avena entera en grano	156	Trigo	156	Maíz	157	Crema Bud-Li	158
Vegetales	160	Legumbres y derivados	172	Sopas y caldos	174	Fuentes de proteína animal (pescados y otros)	176	Vegetales Marinos (Algas)	178
Condimentos y alimentos complementarios	180	Jugos	183	Frutas y postres	184	Tés e infusiones	185		
12. Menús Básicos	191								
13. Tratamientos Externos	209	Compresa de Jengibre	209	Cataplasmas	210	De ñame blanco	210	de harina	211
de sarraceno	211	de tofu	211	de clorofila	212	de manzana	212	de rábano daikon	212
de llantén	212	Empaque de sal caliente	212	Ungüentos	213	de artemisa carbonizada	213	con aceite de sésamo	213
de óleo de sésamo con jengibre	213	Baños de asiento	213	con hojas	213	con algas kombu	214	con raíz de jengibre	214
Enemas	214	de café	216	de leche alcalina	216	de leche con ajo	216	técnica del lavado rectal profundo	217
Lavajes vaginales	218	Duchas vaginales	218						
Parte Cuarta. Anexos	221	14. Dieta Macrobiótica y Requerimientos Nutricionales	223	Análisis de la Dieta Macrobiótica	223	Cómo evitar carencias alimentarias con un buen balance de nutrientes	229		
15. S.E.D.A. (Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones)	245	Antecedentes	245	Mecanismo de generación	246	Tratamiento específico	252		
16. Dieta Desintoxicante del Hígado	257	Síntomas de disfunción hepática y Cómo sanar el hígado	257						
17. Recetas para nutrir el Espíritu	261	18. Bibliografía General	269						



Síntesis Volumen 1 Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización- Generalidades-

Este Tratado de 5 Volúmenes, sintetiza lo que a criterio de los autores, podría ser el eje de la Medicina, la Nutrición y la Psicología en un futuro próximo, cuando la población mundial en general y los profesionales de la Salud, puedan enterarse de todo lo que le conviene a la gente y al medio ambiente, pero que hoy no se difunde adecuadamente, pues esta información haría reducir el consumo de todo lo que genera enfermedades y por lo tanto también de todos los remedios que se indican para mantener las enfermedades crónicamente "controladas", pero que a la vez conduce al consumo de más medicamentos "tapasíntomas", que son la tercera causa de muerte. Los autores consideran que al Sistema Consumista Globalizado hoy imperante, no le conviene que la gente "se cure" (corrigiendo las causas de sus dolencias), sino que "dure", pero consumiendo lo que la enferma, para que siga consumiendo lo que la hace durar. Pero como el secreto es algo que se transmite a todo el mundo en voz baja, así como un murmullo, es de esperarse que quienes se animen a experimentar desde hoy, lo que este Tratado propone como estrategia que a miles de personas les permitió curarse de muchas enfermedades clásicamente consideradas como "incurables" y que confirmen en su propio cuerpo, que ellos también pudieron curarse o mejor dicho, sanarse, retransmitan este "secreto" a otras personas que quieran también confirmarlo. Así, gracias a que cada vez más personas de muchos países que lo logren, es probable que este Sistema que hoy gobierna al mundo, vaya gradualmente cambiando y se adapte a lo que cada vez más gente sana, madura y despierta le demande. Sólo de esta forma, sin violencia y pensando en el bien de todos, incluso de los actuales responsables de la Dictadura Económica que hoy condiciona al Poder Político y Judicial y a los Medios de Comunicación Masiva, de la gran mayoría de los países del mundo, se podrá lograr una real transformación de la Globalización actual, que conduzca a una verdadera Democracia, a la Paz Mundial y salvaguardar la Vida en el Planeta, mejorando la Calidad de esa Vida y la Felicidad de todos los habitantes de la Tierra, propiciando el Crecimiento Espiritual de todos, a través del Amor por sí mismo y por el prójimo, predicado por los más grandes Maestros Espirituales de la Historia de la Humanidad.

Índice Volumen 1 Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización

Introducción: Definiciones y Conceptos básicos Medicina Holística 5

Madurez humana y un posible futuro próximo 7

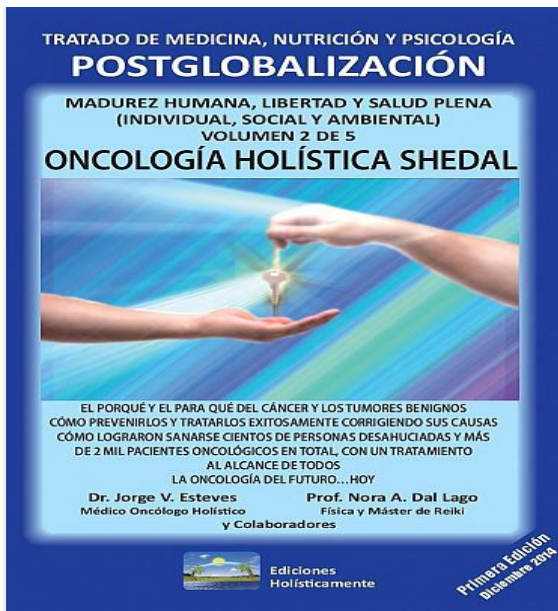
Capítulo 1: Medicina Holística o Todología y Pedagogía Médica 11

Yo también fui un pedazólogo: visión holística o un cuento chino 13 ¿Y por qué, Doctor?15

Capítulo 2: un nuevo modelo de salud está naciendo Lic. H. García Igarza 17 Las Siete Esferas de la Salud 18

Capítulo 3: La Esfera Psicológica: Psicología Espiritual: Nueva imagen del mundo y del hombre -

<i>Lic. Humberto García Igarza</i>	19
<i>Capítulo 4: La Esfera Social y Ambiental</i>	20
<i>La Humanidad a la hora de elegir qué futuro quiere</i>	23
<i>Síntesis de nuestra propuesta holística para reducir sensiblemente la malnutrición, la contaminación ambiental, la desocupación, la violencia y el gasto público y privado en salud</i>	26
<i>Capítulo 5: La Esfera Económica -Lic. Humberto García Igarza</i>	29
<i>¿Qué es el Estado?</i>	33
<i>Capítulo 6: La Esfera de la Relación con Uno Mismo.</i>	35
<i>Capítulo 7: La Esfera Biológica</i>	37
<i>Capítulo 8: Principios para iniciar una vida natural y equilibrada</i>	41
<i>Capítulo 9: Ventajas y Desventajas de 10 dietas a predominio vegetariano</i>	45
<i>Capítulo 10: Alimentos como causa de enfermedad</i>	51
<i>Capítulo 11: Mecanismos por los cuales alimentos generan enfermedad</i>	53
<i>Capítulo 12: Carnes rojas y Pollo común: como generan enfermedades</i>	55
<i>Capítulo 13: Leche, quesos, otros lácteos y 100 enfermedades que provocan</i>	63
<i>Mecanismos por los cuales los lácteos generan 100 enfermedades</i>	66
<i>Saludables reemplazos de carnes rojas y lácteos</i>	89
<i>Como evitar carencias de los 5 nutrientes más importantes</i>	92
<i>Capítulo 14: Dulces, harinas y compañía: como causan enfermedades: Hiperinsulinismo, hipoglucemias del S.E.D.A</i>	101
<i>Test autodiagnóstico del S.E.D.A.</i>	107
<i>Cómo se producen las hipoglucemias</i>	113
<i>Análisis de cada causa de hipoglucemia</i>	115
<i>La glucosa en nuestras células: el sol interior</i>	121
<i>La respuesta del organismo a las hipoglucemias y sus consecuencias</i>	123
<i>Cómo hacer e interpretar una curva de glucemia p/confirmar diagnóstico</i>	125
<i>Serotonina, melatonina y adrenalina. Eicosanoides, la zona y la fuerza natural de autocuración</i>	128
<i>Nuestra propuesta terapéutica en general y el tratamiento del S.E.D.A</i>	138
<i>Capítulo 15: presentación sintética del SHEDAL y la investigación del SEDA</i>	161
<i>Capítulo 16: introducción al abordaje holístico de especialidades médicas</i>	183
<i>Capítulo 17: los 5 Elementos: pilares del SHEDAL y de la Medicina Oriental</i>	189
<i>Análisis detallado de cada uno de los 5 Elementos</i>	190
<i>Regla mnemotécnica para entender y recordar la dinámica de 5 Elementos</i>	192
<i>La frutilla del postre: transmutación de emociones negativas en positivas</i>	195
<i>Capítulo 18: Alimentos refrescantes y calentantes</i>	197
<i>Capítulo 19: Recetas de Cocina SHEDAL con colaboración de Clara Aurora Perednik...</i>	199
<i>Capítulo 20: Complementos del SHEDAL más frecuentemente empleados</i>	207
<i>Aceite Esencial de Polen o Polen Reconvertido Crinway.</i>	207
<i>Plata Coloidal -Dra. Silvana Perfumo-</i>	211
<i>Agua de mar oceánica</i>	213
<i>Algunos tratamientos naturales externos incluidos en el SHEDAL</i>	220
<i>Hidroterapia de Colon SHEDAL: profunda limpieza del cuerpo y el alma.....</i>	222
<i>Bío Regenerador Celular</i>	232
<i>Capítulo 21: Esferas del Estado de Sobriedad y de Auto-realización -H. García Igarza...</i>	241
<i>Capítulo 22: Psicología SHEDAL (primera parte)</i>	261
<i>Bibliografía recomendada</i>	265
<i>Temario de los 8 Seminarios de Medicina, Nutrición y Psicología Holística SHEDAL, como adelanto de los contenidos de los 5 Volúmenes de este Tratado</i>	295



1er Edición Agotada Disponible 2da Edic.

SÍNTESIS VOLUMEN 2 TRATADO MNPPG (ONCOLOGÍA HOLÍSTICA SHEDAL)

Este segundo de los 5 Volúmenes del Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización plantea cómo puede desde hoy, recurrirse a lo que, a criterio de los autores será la Oncología en un futuro próximo, cuando toda la Población Mundial, incluyendo a los Profesionales de la Salud, puedan enterarse de cuáles son las causas decisivas pero corregibles del Cáncer y de los Tumores Benignos, para que, al corregirlas, se tengan muchas más posibilidades de prevenir realmente y tratar en forma exitosa y duradera a este flagelo, que es la segunda causa de muerte en el mundo. De esto hasta hoy, no se ha podido enterar masivamente la gente, pues el Sistema Consumista Globalizado que hoy gobierna al mundo, se ha esforzado en impedir que esta información seria y científicamente indiscutible se difundiera, pues bajarían mucho las ventas de todo lo que genera Cáncer, pero que a la vez, sostiene a este Sistema imperante.

Este Volumen propone también un Método creado por los autores, llamado SHEDAL (Sistema Holístico de Esteves y Dal Lago para la Real Prevención y Tratamiento Causal de múltiples enfermedades), que aplicado a la Oncología, especialidad del Dr. Jorge Esteves, permitió que, (en sana y respetuosa complementación con la Oncología Clásica, cuando sus métodos trajeran más beneficios que perjuicios o en su reemplazo cuando suceda lo contrario) de 2.500 pacientes con Cáncer atendidos, el 90% controlara por muchos años o revirtiera por completo su enfermedad y al otro 10% se lo pudiera ayudar a vivir algo más, sin sufrimiento y aprovechando con lucidez sus últimos días para acercarse a la Sanación del Alma, preparándose para lo que venga después de cambiar de plano de existencia. Sobre 500 pacientes desahuciados, el 50% logró sobrevivir y al otro 50% se lo ayudó al buen morir. Diez casos de cáncer de páncreas con metástasis hepáticas y varios casos de melanomas avanzados, por ejemplo, lograron controlar naturalmente por mucho tiempo o sanar completamente, su supuestamente mortal enfermedad.

Pero lo más importante es que la gran mayoría de los pacientes, aprovechó esta oportunidad como un Despertador, que les enseñó a valorar la Vida y la Salud, a perderle el miedo a la muerte y al sufrimiento y a descubrir que **no se trata de estar sanos para ser felices, sino de ser felices para estar sanos, entendiendo que la Felicidad es como el Sol, siempre está, aunque a veces la veamos y a veces no y si despertamos y vemos más allá de las nubes o**

de las penas transitorias, la descubriremos dentro nuestro, iluminará nuestras vidas y nos ayudará a sanarnos de casi todo lo que tengamos, si con fe, amor, disciplina, perseverancia y humildad, hacemos los cambios que tengamos que hacer, confirmando qué tan cierta es la frase: ¡¡Ayúdate, que Dios te ayudará!!!

INDICE VOLUMEN 2 (los nros. de páginas eran de la 1er Edición agotada, en la 2da cambiaron)

Introducción	Pág. 5
PARTE 1: LAS CAUSAS DEL CÁNCER Y LOS TUMORES BENIGNOS	
Capítulo I: La Antesala del Éxito: Descubrir las Causas de cada caso en particular.....	Pág. 11
Causas Decisivas pero Corregibles del Cáncer.....	Pág. 12
Clasificación de las Causas Alimentarias y de los Factores Psico-Socio-Espirituales.....	Pág. 16
Capítulo II: Análisis Detallado de los Causales Dietéticos del Cáncer.....	Pág. 17
Capítulo III: Comentario sobre los Factores Ambientales que inducen al Cáncer.....	Pág. 31
Capítulo IV: Factores Psico-Socio-Espirituales que predisponen al Cáncer y a otras serias enfermedades.....	
Aporte del Dr. Mario Batalla para el Tratamiento de los 12 Factores antedichos.....	Pág. 56
Capítulo V: Comentario sobre serias Teorías Psicósomáticas para Cáncer y otras enfermedades complementarias a la Psicología del SHEDAL.....	Pág. 59
PARTE 2: TRATAMIENTO DE CÁNCER EN GENERAL Y TUMORES BENIGNOS	
Introducción:	Pág. 62
Capítulo VI: Tratamientos Convencionales para el Cáncer. Cirugía, Quimio, Radio, Hormono e Inmunoterapia: Cuando salvan vidas y cuando matan más rápido y peor.....	Pág. 63
Cirugía.....	Pág. 65
Quimioterapia y Quimioterapia Adyuvante.....	Pág. 68
Radioterapia.....	Pág. 70
Hormonoterapia.....	Pág. 71
Inmunoterapia o Bioterapia.....	Pág. 73
Acerca de los Trasplantes de Médula Ósea.....	Pág. 74
Conclusión	Pág. 75
Capítulo VII: Corregir las Causas del Cáncer empezando por la Dieta.....	Pág. 77
Dieta del SHEDAL: Anti-cancerígena, Desintoxicante e Inmuno-moduladora.....	Pág. 77
La Dieta del SHEDAL en síntesis.....	Pág. 86
Los Maravillosos Eicosanoides: Preguntas y Respuestas esclarecedoras.....	Pág. 87
Capítulo VIII: Tratamientos Naturales Anti-cancerígenos, Inmuno-moduladores, Desintoxicantes, Armonizantes y Antiálgicos incluidos en el SHEDAL.....	Pág. 91
Tratamientos Naturales Externos.....	Pág. 91
Medicamentos Naturales y Suplementos Nutricionales.....	Pág. 93
Terapias Magnéticas o Electromagnéticas útiles en Cáncer.....	Pág. 106
PARTE 3: CAUSAS Y TRATAMIENTO DE CADA TIPO DE CÁNCER, RELATO DE CASOS Y PSICOLOGÍA DEL SHEDAL	
Capítulo IX: Consideraciones Especiales para cada tipo de Cáncer y Tumor Benigno.....	Pág. 113
Cánceres y Tumores Benignos de Elemento Madera.....	Pág. 114
Cánceres y Tumores Benignos de Elemento Fuego.....	Pág. 120
Cánceres y Tumores Benignos de Elemento Tierra.....	Pág. 124
Cánceres y Tumores Benignos de Elemento Metal.....	Pág. 136
Cánceres y Tumores Benignos de Elemento Agua.....	Pág. 147
Capítulo X: Caminata Chi Kung Terapéutica para Cáncer en General y Elemento Agua...Pág. 165	
Capítulo XI: Historias de Vida.....	Pág. 167
Testimonios Relatados por los mismos Pacientes.....	Pág. 167
Casos Oncológicos Relatados por el Dr. Jorge Esteves.....	Pág. 177
Capítulo XII: Características de la Psicología del SHEDAL y Física Cuántica.....	Pág. 183
La Historia de Pepe: La importancia de una Actitud Positiva.....	Pág. 184
El Amor, la mejor Terapia...la Fe, el mejor Remedio.....	Pág. 186
Bibliografía Recomendada	Pág. 189



Síntesis del Volumen 3 del

Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización (Bases del Diagnóstico Oriental y Patologías de Elemento Madera y de Elemento Fuego)

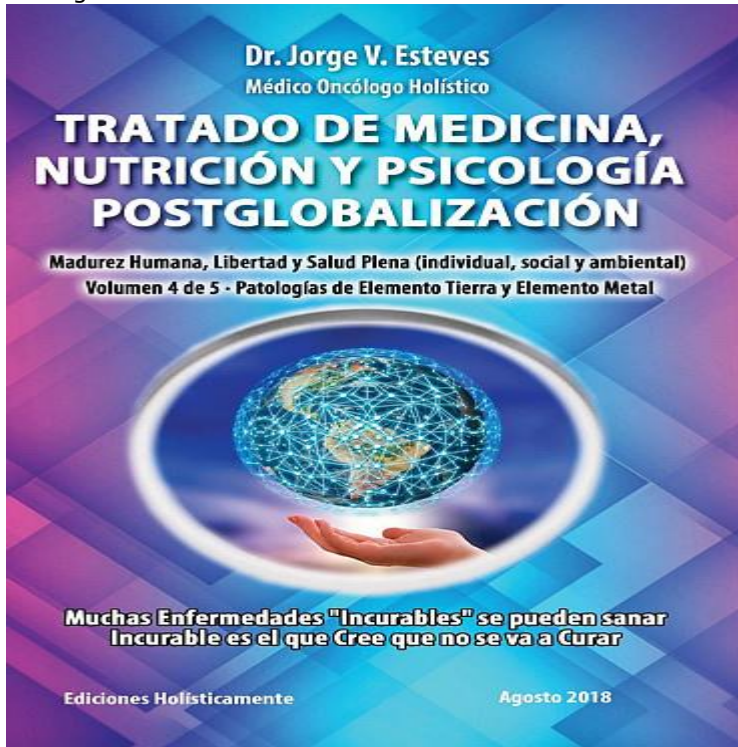
Madurez Humana, Salud Plena y Libertad, será lo que caracterizará a la Nueva Humanidad, cuando la actual comience a darse cuenta de que la verdadera salud, es parte de nuestro interior, de nuestras elecciones, de los decretos más profundos. Sobre la frase de Hipócrates "Haced de los alimentos vuestra primera Medicina", podríamos decir que es una gran verdad y que tiene plena vigencia. Esto piensan los autores de este Tratado de 5 Volúmenes, proponiendo un Sistema (SHEDAL), que invita a transitar un camino para despertar, saliendo del letargo y encontrando solución a muchas enfermedades consideradas incurables y capacitando a los lectores, para que, supervisados por sus médicos, nutricionistas, psicólogos y guías espirituales, descubran el maravilloso tesoro que tienen dentro: paz, armonía, felicidad, salud plena, amor y sobre todo, que el verdadero maestro y el mayor sanador, vive en el interior de cada uno.

ÍNDICE VOLUMEN 3

Introducción	5
PARTE I: Bases del Diagnóstico en Medicina Tradicional China (MTCH)	
Capítulo 1: Tipos de Energía Vital según la MTCH	7
Capítulo 2: Diagnóstico de Estado Energético en general aplicable a cualquier Órgano	9
PARTE II: Elemento Madera: Visión Oriental	
Capítulo 3: Generalidades y Cuadros Diagnósticos Orientales de Elemento Madera	25
Capítulo 4: Fitoterapia y Alimentos Terapéuticos para cada Cuadro de Elemento Madera	33
PARTE III: Causas y Tratamiento Holístico Occidental de Patologías del Elemento Madera	
Capítulo 5: Síntomas o Enfermedades de Elemento Madera incluidos en las 120 manifestaciones posibles del SEDA o Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones o Hiperinsulinismo	39
Alergias, Prurito o Picazón, Psoriasis, Constipación o Estreñimiento, Colon Irritable, Agresividad, Irritabilidad, Ideas Sobrevaloradas, Ataques de Pánico, Cefaleas, Migrañas, Neuralgias de la Cabeza, Contracturas Musculares, Calambres, Dolor en Pantorrillas, Dolores Musculares Generales, Bruxismo, Puños Apretados, Tortícolis. Patologías del Ojo y de la Visión relacionadas con el SEDA: Visión Cambiante, Fotofobia, Ardor en los Ojos. Otros Síntomas de Elemento Madera vinculados al SEDA: Zumbido de Oídos, Astenia, Cansancio, Síndrome de Fatiga Crónica, Falta de Voluntad de Levantarse de la Cama, Trastornos de Conducta, Dificultad de Sociabilidad, Comerse las Uñas y Succión de Dedo, Flatulencia	39 a 95
Capítulo 6: Trastornos del Elemento Madera No Vinculados al SEDA	97
Patologías del Hígado propiamente dicho: Hepatitis Viral Aguda, Hepatitis Crónica, Cirrosis Hepática, Hepatopatías Tóxicas y Medicamentosas, Esteatosis Hepática o Hígado Graso, Cáncer y	

otros Tumores de Hígado	97 a 112
Enf. de la Vesícula Biliar y Vías Biliares: Generalidades, Litiasis Biliar (Cálculos), Colecistitis Crónica y Pólipos Biliares, Colecistitis Aguda, Colédocolitiasis y Colangitis Aguda, Cáncer de Vesícula Biliar y de Vías Biliares Extrahepáticas	112 a 120
Tendinitis, Reumatismos Extra-articulares y Escoliosis.....	120
Comentario sobre Hipertiroidismo, Patologías de Genitales Externos Femeninos y Masculinos, de Mamas y de Uñas	122
Patologías del Ojo y la Visión No vinculadas al SEDA: Conjuntivitis, Iritis, Blefaritis, Tracoma, Orzuelos y Derrames Hemorrágicos. Miopía, Hipermetropía, Astigmatismo, Presbicia, Estrabismo, Diplopía, Daltonismo y Hemeralopía. Retinitis o Retinosis Pigmentaria. Retinopatía Diabética e Hipertensiva. Desprendimiento de Retina. Litiasis Lacrimal. Dacriocistitis. Epífora. Sequedad Ocular. Úlcera-Opacidad de Córnea. Trasplante de Córnea. Maculopatías. Cataratas. Pterigion. Glaucoma. Opacidad del Cuerpo Vítreo. Neuritis Óptica. Afección Óptica por Tumores de Hipófisis. Cáncer de Ojo: Retinoblastoma y Melanoma Ocular	123 a 136
PARTE IV: Elemento Fuego: Visión Oriental	
Capítulo 7: Generalidades y Cuadros Diagnósticos Orientales del Elemento Fuego	137
Capítulo 8: Fitoterapia y Alimentos Terapéuticos para cada Cuadro de Elemento Fuego	145
PARTE V: Causas y Tratamiento Holístico Occidental de Trastornos de Elemento Fuego	
Capítulo 9: Trastornos del Elemento Fuego Vinculados con el SEDA	149
Enfermedades Cardiovasculares y SEDA: Aumento de Colesterol o Triglicéridos y Obstrucciones de Arterias Coronarias, Cerebrales, de las Piernas, etc., Hipertensión e Hipotensión Arterial y Síncope. Palpitaciones, Arritmias Cardíacas y Opresión en el Pecho o en el Cuello.....	150 a 183
Patologías del Sueño y SEDA: Insomnio, Mal descanso, Sueño entrecortado, Pesadillas, Terrores nocturnos, Somniloquia (hablar en sueños), Sonambulismo (caminar dormido).....	183 a 192
Hipersomnia (dormir en exceso) y Somnolencia después de comer	192 a 195
Patologías Mentales, Psicológicas e Intelectuales y SEDA: Enfermedades Mentales/Psiquiátricas: Depresión (incluye Síndrome Maníaco Depresivo o Enfermedad Bipolar y formas más leves o más severas de Depresión), Ciclotimia (variación del estado de ánimo), Fantasías de Muerte, de Suicidio, Intentos de Suicidio, Crisis de Euforia o Manía, Niño o Adulto Hiperactivo o Hiperkinético, Acatisia (imposibilidad de mantenerse sentado), Sensación de que todos hablan de uno mismo, Crisis de Risa incontrolable y/o inmotivada y Otras Patologías Mentales (Esquizofrenia, Demencia, Neurosis tipo Boderline, Psicopatías, etc)	196 a 218
Trastornos Psicológicos y SEDA: Ansiedad y Neurosis de Ansiedad, Angustia y Neurosis de Angustia Fobias y Neurosis Fóbica, Crisis y Neurosis Histéricas, Otros Síntomas Psicológicos: Inseguridad, Tendencia al Aislamiento, Timidez, Tendencia al Aburrimiento, Celos Excesivos y Llanto Fácil. Neurastenia, Neurosis Cardíaca, Hipocondría, Trastornos Obsesivo-Compulsivos (TOC), Estrés y Baja Autoestima.....	218 a 242
Trastornos Intelectuales y SEDA: Fallas de la Memoria, Pérdida de la Concentración, Lentitud Mental o Embotamiento, Dificultad de Aprendizaje, Disminución del Rendimiento Escolar o Laboral con Coeficiente Intelectual Normal	243 a 254
Patologías Neurológicas y SEDA: Vértigo o Mareos y Desmayos o Pérdida de Conocimiento. Enuresis y Encopresis (orinarse en la cama o defecarse encima). Epilepsia o Dis-ritmia, Ausencias (Petit mal), Convulsiones aisladas o febriles. Dolor, Parestesias u Hormigueos y otros Trastornos Sensitivos. Temblores, Enfermedad de Parkinson o Parálisis Agitante. Enfermedad de Alzheimer, Esclerosis Múltiple (EM) y Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)	254 a 296
Otros Síntomas de Elemento Fuego y SEDA: Intolerancia al Calor, Fiebres o Febrículas a repetición, Transpiración Excesiva y Palidez	296 a 304
Capítulo 10: Enfermedades de Elemento Fuego No Vinculadas al SEDA	305
Trastornos del Meridiano de Triple Recalentador	306
Enfermedades Cardiovasculares Independientes del SEDA: Pericarditis y Derrame Pericárdico. Miocardiopatías. Endocarditis y Valvulopatías. Aneurismas y Vasculitis. Insuficiencia Cardíaca (a veces también relacionada con SEDA)	307 a 325
Enfermedades Mentales, Neurológicas y del Intelecto Independientes del SEDA: Encefalitis y Meningitis. Neuralgia del Trigémino, Parálisis Facial, Parálisis Cerebral y Otras, Atrofia Cerebelosa y Polineuritis. Apoplejía, Ictus o Accidentes Cerebrovasculares (ACV) y consecuencias.	

Tumores del Sistema Nervioso (Benignos y Malignos). Autismo y Oligofrenia..... 325 a 342
 Enfermedades del Intestino Delgado: Enteritis, Síndrome Diarreico y de Mala Absorción,
 Celiacía, Crohn, Fiebre Intestinal, Diarrea Estival. Dolor Abdominal, Apendicitis y Abdomen
 Agudo. Enfermedades Infecciosas del Intestino Delgado. Enfermedades Vasculares del ID.
 Enfermedades Tumorales y Pólipos del Intestino Delgado. Otras Enfermedades del ID..343 a 362
 Capítulo 11: Historias de Vida363
 Capítulo 12: Psicología del SHEDAL: Generación de Enferm. y "Darse Cuenta" para Sanarse..371
 Bibliografía Recomendada:....373 Hasta el Próximo Volumen:382



Síntesis del Volumen 4 del Tratado MNPPG-Patologías de Elemento Tierra y de Elemento Metal:

En el Volumen 4 de los 5 que componen este Tratado, hemos incluido el estudio de una amplia variedad de patologías que la Medicina Oriental clasifica dentro de los Elementos Tierra y Metal. Para aclarar esto a quien no está familiarizado con la Medicina de Extremo Oriente (China, Japón, etc.) diremos que aquí presentamos con un enfoque oriental, pero también holístico occidental, una amplia lista de trastornos de los cuales mencionamos a continuación algunos: ENFERMEDADES DIGESTIVAS (Incluso Gastritis, Úlcera GD, Estreñimiento, Colitis Ulcerosa, Crohn, Celiacía, con cientos de casos que volvieron a tolerar el gluten, Cáncer de Colon, Estómago, etc.)

ENF. PANCREÁTICAS (Incluso Cáncer de Páncreas y Enf. Fibroquística).

ENF. ENDÓCRINAS Y METABÓLICAS (Incluso Obesidad, Diabetes, Hipotiroidismo, Hipertiroidismo, con cientos de casos curados de estas patologías, que pudieron de a poco dejar toda medicación).

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS (Incluso Asma Bronquial, EPOC, Cáncer de Pulmón, Laringe)

ENF. INFECCIOSAS (Todo tipo de Infecciones por Bacterias, Hongos, Parásitos y Virus, incluso Hepatitis C, SIDA y un revolucionario enfoque sobre estos trastornos).

DERMATOLOGÍA y MEDICINA ESTÉTICA (Cáncer de Piel Melanoma y No Melanoma, Várices, Celulitis, Estrías, Arrugas, Acné, Psoriasis, Eczemas, etc.).

ENF. ALÉRGICAS Y AUTOINMUNES (gran efectividad en 1.800 pacientes con Enf. Autoinmunes).

FIBROMIALGIA (Analizando con detalle cómo corregir sus causas con un efectivo tratamiento)

ADICIONES DE TODO TIPO, BULIMIA/ANOREXIA, DEPRESIÓN, FATIGA CRÓNICA, LEUCEMIAS, LINFOMAS, ANEMIA, HEMORRAGIAS, TROMBOSIS y muchos otros temas de interés.

VACUNAS: Lo que no puede dejar de saberse sobre las mismas.

En la mayoría de estos y otros trastornos se verá aquí también las estadísticas de la efectividad del **SHEDAL (Sistema Holístico de Esteves y Dal Lago para la Prevención y Tratamiento Causal de Múltiples Enfermedades)** explicándose los fundamentos científicos de tan notoria efectividad.

Se publican también aquí, sorprendentes Testimonios de Pacientes y Relatos de Casos Clínicos de quienes padecían diversas enfermedades supuestamente incurables, que lograron sanarse y sin depender de por vida de nada, ni de nadie, gracias a un auto-tratamiento natural supervisado y que se encuentra al alcance de todas las personas dispuestas a cambiar su alimentación, sus hábitos y actitudes, como los pilares básicos para la desactivación de las causas corregibles.

ÍNDICE DEL VOLUMEN 4

PARTE I: ELEMENTO TIERRA: VISIÓN ORIENTAL

Capítulo 1: GENERALIDADES Y CUADROS DIAGNÓSTICOS ENERGÉTICOS DE ELEMENTO TIERRA Pág. 19

Capítulo 2: FITOTERAPIA Y ALIMENTOS TERAPÉUTICOS PARA ELEMENTO TIERRA Pág. 27

PARTE II: ELEMENTO TIERRA: VISIÓN OCCIDENTAL

Capítulo 3: TRASTORNOS DE ELEMENTO TIERRA VINCULADOS CON EL SEDA:

A) TRASTORNOS ENDÓCRINOS Y METABÓLICOS:

Obesidad y Exceso de Peso.....Pág. 46

Hipotiroidismo y Nódulos Tiroideos Fríos.....Pág. 61

Diabetes Melitus I y II.....Pág. 72

B) PATOLOGÍAS DEL ESTÓMAGO Y DUODENO:

Dispepsia, Epigastralgia, Gastritis, Acidez Gástrica, Duodenitis y Úlcera Gastroduodenal.....Pág. 93

C) ADICCIONES INOCENTES O NO Y DESEQUILIBRIOS DEL APETITO, BULIMIA Y ANOREXIA:

Adicción al Tabaco, al Alcohol, a las Drogas, al Juego, a Dulces, a Harinas, al Mate, al Café o Té Común, a la TV o Computadora, al Trabajo, a las Compras y a las Personas, Bulimia y Anorexia Nerviosa..... Pág. 117

D) FIBROMIALGIA Y MANIFESTACIONES DEL SEDA ASOCIADAS A LA MISMA:..... Pág. 156

Capítulo 4: TRASTORNOS DEL ELEMENTO TIERRA NO VINCULADOS AL SEDA:

A) Patologías de la Boca, Encías, Lengua, Glánd Salivales, Halitosis (Mal Aliento) y Trast del Gusto.Pág. 208

B) Patologías del Esófago (Disfagia, RGE, Esofagitis, Hernia Hiatal, Várices Esofág., Cáncer, etc)....Pág. 244

C) Patologías del Estómago y Duodeno no relacionadas al SEDA (SZE, Cáncer, Tumores Benignos, Estómago en Cascada, Vólvulo Gástrico, Dilatación Aguda Estómago, Divertículo Gástrico; Bezoares, etc).Pág.264

D) Patologías del Páncreas (IPE, Pancreatitis Ag. y Crón., Enf. Fibroquística, Tumores de Páncreas).Pág.280

E) Otras Enfermedades Endócrinas: Hipertiroidismo y Nódulos Tiroideos Calientes, Diabetes Insípida, Secreción Inadecuada de HAD, Enf. de Addison, Enf. de Cushing.....Pág. 315

F) Adelgazamiento y Desnutrición.....Pág. 337

G) Patologías Hematológicas (de la Sangre): Anemias, Hemorragias, Policitemias, Trombocitosis, Púrpura, Trombocitopenia, Leucopenia, Aplasia Medular, Leucemias, Linfomas Hodgkin y No Hodgkin...Pág. 340

H) Flebología y Estética: Várices, Celulitis, Estrías, Flebitis, Tromboflebitis Y Trombosis Venosa.....Pág. 362

I) Edemas en General (Retención de Líquidos) y Linfedema (Edema Linfático).....Pág. 379

J) Patologías Musculares no vinculadas al SEDA: Desgarros Muscul., Esguinces, Miastenia Gravis..Pág. 387

K) Otras Patologías: Neurofibromatosis (Von Recklinhausen) y Amiloidosis.....Pág. 393

PARTE III: ELEMENTO METAL: VISIÓN ORIENTAL

Capítulo 5: GENERALIDADES Y CUADROS DIAGNÓSTICOS ORIENTALES DEL ELEMENTO METAL.....Pág. 401

Capítulo 6: FITOTERAPIA Y ALIMENTOS TERAPÉUTICOS PARA CADA CUADRO DE ELEMENTO METAL.Pág. 411

PARTE IV: ELEMENTO METAL: VISIÓN OCCIDENTAL

Capítulo 7: TRASTORNOS DEL ELEMENTO METAL VINCULADOS CON EL SEDA:

A) Alergias en General.....Pág. 430

B) Asma Bronquial.....Pág. 433

C) Síndrome de Cansancio o Fatiga Crónica (SFC) Virósico.....Pág. 437

D) Anginas o Catarros Frecuentes.....Pág. 441

E) Ganglios Inflamados.....Pág. 446

F) Fiebre o Febrículas a repetición.....Pág. 450

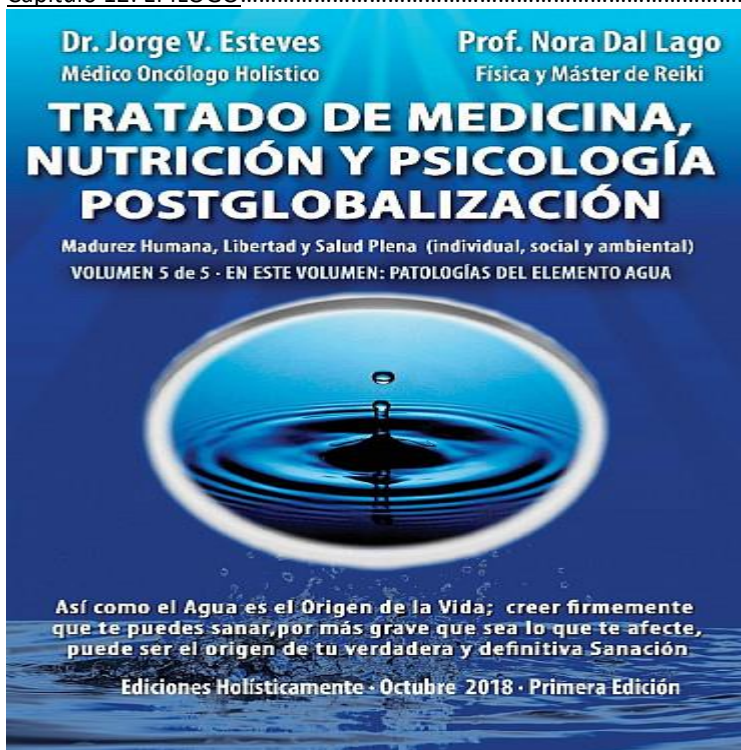
G) Divertículos (Diverticulosis y Diverticulitis).....Pág. 452

H) Constipación o Estreñimiento.....	Pág. 455
I) Colon Irritable.....	Pág. 456
J) Psoriasis.....	Pág. 457
K) Canas precoces.....	Pág. 460

Capítulo 8: TRASTORNOS DE ELEMENTO METAL NO VINCULADOS CON EL SEDA:

1) Enfermedades Infecciosas: Generalidades.....	Pág. 465
1A) Enfermedades por Virus de todo tipo.....	Pág. 469
1B) Enfermedades por Bacterias de todo tipo.....	Pág. 471
1C) Enfermedades por Hongos de todo tipo (Micosis).....	Pág. 475
1D) Enfermedades por Parásitos de todo tipo (Protozoos y Helmintos).....	Pág. 477
1E) Lo que no puede dejar de saberse sobre las Vacunas.....	Pág. 480
1F) SIDA: Del Miedo y el Desamor que enferman al Amor por la Vida que sana.....	Pág. 487
2) Enfermedades Respiratorias y Otorrinolaringológicas (salvo las de Oído, que irán en Volumen 5)	
2A) Cómo sanar naturalmente la Gripe y otras Enferm. Infecciosas Respiratorias.....	Pág. 515
2B) Anginas, Amigdalitis y Sinusitis Aguda.....	Pág. 523
2C) Sinusitis Crónica y Pólipos Nasales.....	Pág. 525
2D) Resfrío Común y Rinitis Alérgica.....	Pág. 527
2E) Tráqueo-Bronquitis, Bronquiolitis y Gripe.....	Pág. 529
2F) EPOC (Bronquitis Crónica y Enfisema) y Bronquiectasias.....	Pág. 532
2G) Laringitis y Pólipos Laríngeos.....	Pág. 535
2H) Neumonía y Tuberculosis.....	Pág. 538
2I) Fibrosis Pulmonar.....	Pág. 540
2J) Cáncer de Pulmón.....	Pág. 543
2K) Cáncer de Laringe.....	Pág. 545
2L) Cáncer de Faringe/Cavum y Cáncer de Amígdala/Úvula.....	Pág. 548
3) Enfermedades del Colon (Intestino Grueso), incluyendo Recto-sigmoides y del Ano:	
3A) Colitis en General.....	Pág. 553
3B) Colitis y Rectitis Ulcerosa.....	Pág. 555
3C) Pólipos y Adenomas de Colon.....	Pág. 561
3D) Hemorroides, Trombosis Hemorroidal, Fisura Anal y Fístula Anal.....	Pág. 563
3F) Cáncer de Colon, de Recto y de Ano.....	Pág. 567
4) Enfermedades de la Piel y Estética: Dermatología y Estética Holística SHEDAL:	
4A) Eczemas (Incluso Dishidrosis).....	Pág. 573
4B) Acné.....	Pág. 576
4C) Herpes Zooster (Culebrilla) y Herpes Simple.....	Pág. 578
4D) Candidiasis Dérmica y de las Uñas.....	Pág. 581
4E) Verrugas y Queratosis.....	Pág. 584
4F) Arrugas y Envejecimiento de la Piel.....	Pág. 586
4G) Manchas de la Piel y Vitiligo.....	Pág. 589
4H) Alopecia.....	Pág. 592
4I) Cáncer de Piel Melanoma y No Melanoma.....	Pág. 595
5) Enfermedades Autoinmunes: Generalidades.....	Pág. 599
5A) Artritis Reumatoidea.....	Pág. 608
5B) Artritis Psoriásica.....	Pág. 613
5C) Esclerosis Múltiple (EM).....	Pág. 615
5D) Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).....	Pág. 617
5E) Lupus Eritematoso Sistémico (LES).....	Pág. 619
5F) Dermatomiositis.....	Pág. 622
5G) Esclerodermia.....	Pág. 624
5H) Pénfigo.....	Pág. 626
5I) Retinitis/Retinosis Pigmentaria.....	Pág. 628
5J) Hepatitis Autoinmune.....	Pág. 630
5K) Gastritis Autoinmune.....	Pág. 632

5L) Enfermedad de Crohn.....	Pág. 635
5M) Enfermedad Celíaca.....	Pág. 636
5N) Tiroiditis de Hashimoto.....	Pág. 641
5Ñ) Síndrome de Sjögren (Ojos y Boca Secos).....	Pág. 643
PARTE V: Capítulo 9: MARCHAS O CAMINATAS TERAPÉUTICAS CHI KUNG O QI GONG.....	Pág. 649
Capítulo 10: TESTIMONIOS Y RELATOS DE CASOS CLÍNICOS.....	Pág. 657
Capítulo 11: PSICOLOGÍA SHEDAL APLICADA A PATOLOGÍAS DE ELEMENTOS TIERRA Y METAL.....	Pág. 679
Capítulo 12: EPÍLOGO.....	Pág. 693



Síntesis Volumen 5 del

Tratado de Medicina, Nutrición y Psicología Postglobalización

-Patologías de Elemento Agua-:

Este es el último de los 5 Volúmenes Básicos (más allá de futuros Apéndices) que conforman este Tratado que presenta en total más de 550 patologías de todas las Especialidades Médicas, enriqueciendo el enfoque de la milenaria Sabiduría Oriental, con avanzados descubrimientos científicos occidentales, engarzados dentro de una modalidad integrativa denominada SHEDAL (Sistema Holístico de Esteves y Dal Lago para la prevención y tratamiento causal de múltiples enfermedades). Se procura brindar una Educación para la Salud Individual, Social y Ambiental. Más allá de la impactante efectividad, incluso en múltiples patologías hasta hoy consideradas incurables, avaladas por estadísticas sobre miles de pacientes y con muchos Testimonios y Relatos de Casos Clínicos realmente conmovedores, es muy destacable que aunque lo que se concluye, bajaría las ventas de ciertos alimentos y otros productos causantes de enfermedades y de medicamentos que no se precisarían, si la gente no se enferma y se sana de verdad y sin depender de nada, ni de nadie para esto, al corregir las causas dietético-ambientales y psico-socio-espirituales, de la forma que en este Tratado se enseña, con un auto-tratamiento natural supervisado y al alcance de todos, el objetivo final, es el beneficio para cada uno de los habitantes de este hermoso Planeta Tierra, en igualdad para todos.

En este Volumen 5, se incluye la propuesta del SHEDAL aplicada a la Reumatología (Artritis, Artrosis, Osteoporosis, etc.), Nefrología (Insuficiencia Renal, Litiasis, etc.), Urología, Ginecología, Mastología (Mamas), Sexología, Fertilidad, Obstetricia, Neonatología, Lactancia, Pediatría, Hebiatría (Adolescencia), Gerontología y Rejuvenecimiento, Traumatología y Prevención de Accidentes, Otolología (Oídos), Odontología, Deportología y Optimización de Actividades

Deportivas, Intelectuales, Laborales, Escolares, Sexuales, Creativas y Artísticas y una Introducción a la aplicación de este Método a la Veterinaria, así como lo que debería incluir un Botiquín Natural de Emergencias, siendo de los 5 Volúmenes, en el que más se profundiza en la Psicología del SHEDAL, con un enfoque que contribuye a la sanación del Cuerpo, la Mente y el Alma y considera al Crecimiento Espiritual y al aprender a Amar desde el Corazón, tanto a sí mismo, como al prójimo, a la vida y a su Creador, como la más valiosa y efectiva terapia y como el verdadero Sentido de la Vida.

ÍNDICE Volumen 5:

PRIMERA PARTE: ENFOQUE ORIENTAL DE PATOLOGÍAS DE ELEMENTO AGUA

Capítulo 1: Generalidades de Elemento Agua y Diagnóstico de sus Cuadros.....Pág. 17

Capítulo 2: Fitoterapia y Alimentos Terapéuticos para el Elemento Agua.....Pág. 25

SEGUNDA PARTE: ENFOQUE OCCIDENTAL DE PATOLOGÍAS DEL ELEMENTO AGUA

Capítulo 3: Causas y Tratamiento Holístico Occidental de Trastornos vinculados al SEDA y al Elemento Agua:

SEDA, Eicosanoides, los Síntomas o Enfermedades incluidas en el SEDA y las Especialidades Médicas relacionadas al Elemento Agua.....Pág. 41

A) Reumatología Holística SHEDAL.....Pág. 44

A1) Osteoporosis y Osteopenia.....Pág. 44

A2) Artrosis y Artritis (incluye Artritis Reumatoidea, Psoriásica, Gotosa, Séptica, Fiebre Reumática, Poliartalgias Migratrices, Síntesis de Fibromialgia, etc.).....Pág. 56

A3) Dolores Osteoarticulares en general: causa Reumatológica, Traumatológica u Oncológica..85

B) Sexología Holística SHEDAL y Fertilidad:

B1) Impotencia Sexual Masculina.....Pág. 89

B2) Eyaculación Precoz.....Pág. 90

B3) Disminución de Libido o del Deseo Sexual Masculino.....Pág. 91

B4) Frigidez, TDSH, Vaginismo, Dispareunia y Anorgasmia.....Pág. 94

B5) Esterilidad Femenina y Masculina.....Pág. 100

C)Misceláneas: Otras Manifestaciones del SEDA vinculadas al Elemento Agua:

C1) Intolerancia al Frío.....Pág. 107

C2) Intolerancia al Ruido.....Pág. 109

C3) Zumbido de Oídos.....Pág. 110

Capítulo 4: Causas y Tratamiento Holístico Occidental de Trastornos de Elemento Agua No

Incluidos en SEDA: Especialidades Médicas vinculadas al Elemento Agua.....Pág. 115

1) Nefrología Holística SHEDAL:

1A) Insuficiencia Renal Aguda y Crónica.....Pág. 115

1B) Síndrome Nefrítico/Hematuria y Síndrome Nefrótico/Proteinuria.....Pág. 121

1C) Poliquistosis y Quiste Renal Simple.....Pág. 125

1D) Glomérulo y Pielonefritis, Cistitis y Uretritis (Infección Urinaria Alta y Baja)Pág. 129

1E) Litiasis, Arenilla y Cólico Renal.....Pág. 134

1F) Tumores Benignos y Cáncer de Riñón y de Uréter.....Pág. 138

2) Urología Holística SHEDAL:

2A) Prostatismo, Adenoma de Próstata e Hipertrofia Prostática Benigna (HPB).....Pág. 143

2B) Cáncer de Próstata.....Pág. 147

2C) Pólipos, Tumores Benignos y Cáncer de Vejiga.....Pág. 150

2D) Varicocele, Hidrocele y Orquiepididimitis.....Pág. 153

2F) Tumores Benignos y Cáncer de Testículo.....Pág. 158

2G) Fimosis y Enfermedad de La Peyronié (Pene Curvo).....Pág. 160

2H) Tumores Benignos y Cáncer de Pene.....Pág. 163

3) Ginecología Holística SHEDAL:

3A) Metrorragia, Amenorrea y otras Alteraciones Menstruales.....Pág. 166

3B) Menopausia y sus Trastornos.....Pág. 169

3C) Flujo Vaginal Candidiásico y Tricomoniásico.....Pág. 174

3D) Fibroma/Mioma Uterino.....Pág. 178

3E) Quistes Ováricos y Endometriosis.....Pág. 182

3F) Cáncer de Ovario.....Pág. 186

3G) Cánceres de Útero: Cáncer de Endometrio y Cáncer de Cuello Uterino.....	Pág. 190
3H) Cáncer de Vulva y Vagina.....	Pág. 195
4) Mastología Holística SHEDAL:	
4A) Mastitis y Galactorrea.....	Pág. 198
4B) Nódulos Mamarios y Fibroadenoma.....	Pág. 203
4C) Cáncer de Mama y Enfermedad de Paget del Pezón.....	Pág. 207
5)Obstetricia Holística SHEDAL:	
5A) Trastornos más frecuentes del Embarazo y el Parto.....	Pág. 214
5B) Mola Hidatiforme y Corioncarcinoma.....	Pág. 220
6)Lactancia, Neonatología y Pediatría Holística SHEDAL (Incluye Nutrición Pediátrica)..	Pág. 222
7)Hebiatría Holística SHEDAL (Trastornos más frecuentes de la Adolescencia).....	Pág. 246
8)Geriatría Holística SHEDAL (Trast. frecuentes de la 3ra Edad y Rejuvenecimiento)..	Pág. 249
9)Traumatología Holística SHEDAL:	
9A) Tumores Óseos Secundarios y Primitivos y Sarcomas de Partes Blandas.....	Pág. 256
9B) Fracturas y Fisuras Óseas.....	Pág. 262
9C) Desgarros Musculares y Esguinces.....	Pág. 264
9D) Hernia de Disco.....	Pág. 267
9E) Dolor Crónico y Agudo.....	Pág. 268
9F) Otras Patologías Traumatológicas y Afines (Cifo-Escoliosis, Dorso Curvo del Adolescente, Traumatismos Cráneo-Encefálicos, Síndrome de Túnel Carpiano, Juanetes, Dedo en Martillo, Espolón Calcáneo, Codo del Tenista, Rotura de Ligamentos, Patologías de Meniscos, Quemaduras, etc.....	Pág. 270
9G) Prevención de Accidentes.....	Pág. 280
10)Otología Holística SHEDAL (Patologías de los Oídos):	
10A) Hipoacusia y Sordera.....	Pág. 285
10B) Otitis Agudas y Crónicas.....	Pág. 287
10C) Vértigo o Mareos y Trastornos del Equilibrio.....	Pág. 290
11)Nociones Básicas de Odontología Holística y su Relación con la Dieta del SHEDAL.....	Pág. 294
<u>Capítulo 5:</u> Psicología del SHEDAL en General y aplicada a Patologías de Elemento Agua.Pág. 307	
Meditar, Armonizar y Sanar.....	Pág. 349
<u>Capítulo 6:</u> Otros Aportes del SHEDAL: Deportología Holística SHEDAL, Optimización de Otras Actividades Humanas, Botiquín Natural de Emergencias y Posibles Aplicaciones del SHEDAL a la Veterinaria:	
1) Deportología Holística SHEDAL:	
1A) Mejoría en el Rendimiento Deportivo.....	Pág. 353
1B) Reducción del Riesgo de Lesiones Deportivas.....	Pág. 357
1C) Aceleración de la Rehabilitación de Lesiones Deportivas.....	Pág. 362
1D) Mejoría de la Conducta Deportiva (Menos Amonestaciones, Expulsiones y Suspensiones) y Trastornos de Conducta en Niños, Adolescentes y Adultos (Deportistas o no).....	Pág. 365
1E) Psicología del SHEDAL aplicada a la Deportología.....	Pág. 366
2) Optimización de Otras Actividades Humanas gracias al SHEDAL:	
2A) Mejoría en el Rendimiento Intelectual, Escolar y Laboral.....	Pág. 373
2B) Mejoría en la Actividad Sexual Femenina y Masculina.....	Pág. 376
2C) Mejoría en la Creatividad y en las Actividades Artísticas.....	Pág. 378
3) Botiquín Natural de Emergencias.....	Pág. 380
4) Posibles Aplicaciones del SHEDAL a la Veterinaria.....	Pág. 390
<u>Capítulo 7:</u> Testimonios de Pacientes y Relatos de Casos Clínicos.....	Pág. 395
<u>Capítulo 8:</u> Reflexiones Finales como Integración de lo visto en los 5 Volúmenes de este Tratado.....	Pág. 421
<u>550 Patologías/Síntomas/Actividades Investigadas por el Dr. Jorge V. Esteves:</u>	
<u>Índice Alfabético con Referencias de dónde encontrar la información publicada.....</u>	Pág. 427



Síntesis La Dieta de la Felicidad y la Bío-Armonización:

Todos buscamos la Felicidad como modo de vida, una oportunidad para encontrar armonía y alegría y en ocasiones nos cuesta hallar y/o disfrutar de dichos momentos. Este libro presenta algunas posibles formas de sentirnos más plenos y saludables, encontrando así un bello modo de relacionarnos con esta hermosa vida.

Presenta la explicación científica, en lenguaje comprensible, de la acción psicofarmacológica de los alimentos y como una dieta específica, con ajustes personalizados, ayuda a estabilizar la glucemia, encendiendo el sol interior y a subir la serotonina a lo normal y a bajar la adrenalina a valores adecuados y cómo esto contribuye en gran medida, asociándolo a ciertos complementos naturales y a técnicas psicoterapéuticas holísticas modernas, basadas en el Amor, como eje de la sanación, a desactivar de raíz el Estrés, las Adicciones de todo tipo (sin requerirse represión para superarlas), la Bulimia/Anorexia Nerviosa, la Depresión Psíquica, el Cansancio Crónico, etc. También se comprenderá porqué, gracias a este Método, se logra armonizar la producción de Eicosanoides, súper-hormonas que producen todas nuestras células y a través de esto, se consigue normalizar las funciones de todas las células, lo cual es clave para sanar enfermedades funcionales y optimizar todo tipo de actividades humanas: intelectuales, laborales, escolares, deportivas, sexuales, artísticas y para facilitar actividades espirituales, como la Meditación. SHEDAL es el Sistema Holístico de Esteves y Dal Lago para la prevención y tratamiento causal de múltiples enfermedades y en este libro se sintetizan solo algunos aspectos salientes de un Tratado de 5 Volúmenes, escrito por estos autores, junto a algunos colaboradores, donde se plantea un nuevo camino, para la posible sanación de cientos de enfermedades de todas las

especialidades médicas en base a 3 etapas: Desintoxicación (orgánica y emocional), Armonización y Estabilización, sirviendo la salud plena que en lo individual se vaya logrando, como un pilar donde se asiente una creciente recuperación de la salud Social y Ambiental, lo cual activa una semilla de esperanza, con respecto a un futuro mejor para la Humanidad. Las Recetas de Cocina que se presentan en las páginas centrales de este libro, si se llevan a la práctica, permitirán entender que la propuesta es muy placentera, no solo para el paladar, sino también para el Alma. También en diferentes capítulos, se hará hincapié en la importancia de descubrir el verdadero sentido de la vida y como corolario de esto, al final del libro, se encontrará una Introducción a la Nutrición y Dieta para el Alma, que contribuirá a comprender por qué se plantea que el Amor, es lo que verdaderamente sana, tanto a nosotros mismos, como a lo que nos rodea, siendo entonces el más importante nutriente y la más valiosa y efectiva de todas las terapias.

ÍNDICE LA DIETA DE LA FELICIDAD Y LA BÍO-ARMONIZACIÓN:

Introducción.....	7
Capítulo 1: Dieta de la Felicidad, SHENG, SHEDAL, SEDA, Eicosanoides, Bío-Armonización, Medicina Holística	11
Capítulo 2: Hipoglucemias o el Sol Interior Apagado: la importancia de encenderlo	21
Capítulo 3: Dulces, Harinas, Lácteos, Carnes (sobre todo rojas), Parásitos y cómo interactúan generando muchas enfermedades	27
Las 100 Enfermedades producidas por lácteos y carnes rojas	28
Doce mecanismos fisiopatológicos por los cuales los lácteos generan enfermedades.....	31
Los 8 mecanismos fisiopatológicos por los cuales las carnes rojas generan enfermedades	32
Comentario sobre la declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS)	33
Saludables reemplazos de carnes rojas y lácteos en la dieta del SHEDAL	34
Parásitos: su importancia en la generación de enfermedades y su relación con el consumo de dulces, harinas, carnes rojas y lácteos.....	39
Capítulo 4: Los grandes aportes de la antidieta, la macrobiótica, la medicina tradicional china y la dieta para estar en la zona: qué suma a esto el SHEDAL y porqué hablamos de "Una mejor zona"49	
Capítulo 5: Test autodiagnóstico del S.E.D.A. (síndrome de estrés, depresión y adicciones) y cómo se genera este trastorno que padece el 80% de la población	57
Capítulo 6: Distrés o estrés crónico y agudo	67
Capítulo 7: Cómo desactivar el componente biológico de todos los deseos adictivos a la vez .79	
Capítulo 8: La dieta de la felicidad (o del SHEDAL) y el tratamiento del SEDA, en síntesis	87
Capítulo 9: Algunas Recetas Básicas de Cocina Natural Evolutiva SHEDAL	101
Capítulo 10: Cómo Desactivar el Componente Psicológico de todos los Deseos adictivos	125
Capítulo 11: Efectividad terapéutica del SHEDAL en diferentes adicciones.....	135
Capítulo 12: Bulimia y Anorexia Nerviosa.....	143
Capítulo 13: Depresión psíquica, baja autoestima, autodesprecio, intentos de suicidio.....	157
Abordaje psicológico/emocional y espiritual con base holística (SHEDAL)	157
Abordaje biológico occidental/oriental con base holística de la depresión	167
Incidencia de hipoglucemias y estadísticas de la efectividad terapéutica del método SHEDAL en pacientes con depresión	174
Capítulo 14: Astenia, Decaimiento o Cansancio y Falta de Voluntad de Levantarse de la Cama...181	
Capítulo 15: Síntesis de la utilidad del método SHEDAL en la prevención y tratamiento de otras patologías y en la optimización de todo tipo de actividades humanas ...	197
Capítulo 16: Introducción a la Nutrición del Alma	207
Dieta para el Alma	209
Reflexión para cada día: elijo cambiar mi sistema de creencias, elijo la salud plena, la felicidad y la prosperidad	212

Las Revistas Holísticamente impresas se encuentran prácticamente agotadas (se publicaron unos 200 mil ejemplares) pero pueden bajarse gratis de www.holisticamente.com.ar Los 7 libros antedichos y un amplio listado de libros afines, se pueden adquirir y enviar con flete a pagar en destino, solicitando antes su costo actualizado por email a elumbra13@yahoo.com.ar