

# **OBJETIVO**

## **500 MILLONES DE HABITANTES**

**El plan oculto para reducir la población mundial**



**Y las claves para aumentar tu energía al 100%  
y prevenir o curar casi todas las enfermedades**

**[WWW.SENSACIONEX.NET](http://WWW.SENSACIONEX.NET)**

## PRÓLOGO



No, esto no es una novela de ciencia ficción. Está pasando en este mismo instante. Desde hace muchos años el gobierno mundial en la sombra gracias a su control de casi todo, lleva años matándonos. ¿Sorprendido?. ¿Pensabas que sólo mataban a africanos y árabes en guerras y hambrunas?. Pues no, a los blancos también nos matan. De una forma más discreta, eso sí, pero el resultado es el mismo. ¿Piensas que si esto fuera verdad lo dirían los medios de comunicación?. Igual es que los mismos que nos matan, también controlan los medios de comunicación.

Aunque no consiguen reducir la población (lo que sería sospechoso), si que la población crece mucho menos de lo que sería normal. A través de la economía, el trabajo, la educación, la televisión, los alimentos, la radiación electromagnética, la contaminación, la sanidad, las drogas, los químicos.... nos tienen cansados, ocupados, enfermos y sumisos para que no nos opongamos a su plan de esclavitud final, el futuro Gobierno Mundial. Ahí es donde comenzará la verdadera exterminación de la población. Este libro es un resumen de las muchas maneras que tienen de mentirnos, robarnos, esclavizarnos, torturarnos, enfermarnos y matarnos. También te explico como mejorar tu salud y tu energía para curarte de casi cualquier enfermedad.

## GOBIERNO MUNDIAL, LA ESCLAVITUD TOTAL



La élite quiere crear un gobierno mundial, una dictadura que nos esclavizará totalmente. Para lograrlo hay dos maneras, conquistando los países por las malas (con guerras, con desastres “naturales” provocados como hambrunas, terremotos, inundaciones, sequías....) o por las buenas (con crisis económicas). De las dos maneras consiguen crear una deuda impagable que ocasiona al final que la élite se acabe quedando con las casas, empresas, terrenos, recursos naturales.... y se conviertan en los dueños de los países.

La élite controla el timo del sistema económico. Fabrican el dinero y luego nos lo venden a los ciudadanos al 7%. Si pedimos un préstamo el banco no fabrica dinero, sólo nos lo apunta en la cuenta, es dinero que no existe. Luego tenemos que devolver en dinero real el préstamo más los intereses, que suben para estrangular la economía e irse quedando con todo. Cada día que pasa la riqueza del mundo está en menos manos. Actualmente sólo existe un 5% del dinero en billetes, el 95% restante está en los ordenadores, es dinero virtual. El siguiente paso es eliminar el dinero físico, por eso nos hacen grandes descuentos si pagamos con tarjeta, para fomentar el uso del dinero electrónico, para cuando llegue el momento de eliminar el dinero físico no pongamos pegos. Crearon la Unión Europea para ir posteriormente eliminando los países. Ya existe también la Unión Africana, les falta la Unión Americana y la Unión Asia-Pacífico. El gobierno mundial es:

- Un banco mundial y una hacienda mundial controlarán el dinero electrónico y los impuestos. Con el dinero electrónico no podrás protestar, ya que si no eres un buen esclavo te quitarán el dinero.
- Unas leyes mundiales para dirigirnos a todos. Una policía y un ejército mundial supervisarán los cumplimientos de las leyes para evitar países y personas rebeldes.
- Unos microchips de identificación y control, donde llevaremos el dni, el dinero y el historial sanitario, y nos controlarán por GPS.
- Una gran empresa mundial que está surgiendo de las fusiones de las grandes empresas. Sólo habrá trabajo esclavo para unos pocos. Los parados serán marginados y eliminados.
- Una vigilancia extrema, se están colocando cámaras de vigilancia por todas partes, llega el gran hermano que “predijo” George Orwell en su libro “1984”.
- Cada región del mundo tendrá una función en cuanto a la industria y el comercio, de tal forma que todos los países seamos dependientes unos de otros y no se pueda ser autosuficiente. El objetivo final es reducir la población mundial a 500 millones de esclavos.

David Rockefeller: “Estamos al borde de una transformación global. Necesitamos una gran crisis, y las naciones aceptarán el Gobierno Mundial”. Paul Wargurg: “Tendremos un Gobierno Mundial, guste o no. Sólo falta saber si será por conquista o por consentimiento”.

- Libros recomendados: “Gobierno mundial”, “La verdadera historia del club Bilderberg”.

## **CHEMTRAILS, NOS ESTAN FUMIGANDO**



Si miras al cielo podrás observar como algunos aviones en determinados días cubren el cielo de estelas que persisten horas. Estas estelas químicas contienen sustancias entre las que se incluyen bario, estroncio, aluminio, titanio, celsio, dibromoetano, bacterias, virus, hongos.... A diferencia, las estelas naturales de los aviones están formadas por vapor de agua, por éso desaparecen en segundos.

De esta forma nos contaminan de diversas formas, por el aire que respiramos, por el agua que bebemos y nos lavamos, y por los alimentos que comemos. A largo plazo, conseguirán contaminar de tal manera la tierra, que sólo crecerá en ella los plantas transgénicas resistentes a todos estos venenos que tantas ganas tienen la élite de darnos de comer. También estas fumigaciones consiguen matar a las abejas, y sin abejas no hay alimentos.

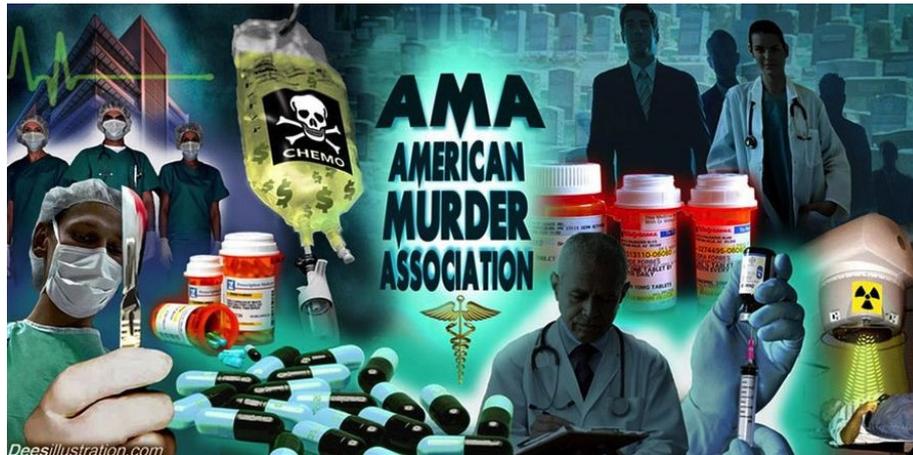
Con estas estelas también alteran el clima y producen sequías al destruir las nubes. De esta forma producen hambrunas, controlan a los gobiernos, suben los precios de los alimentos, se apoderan de las tierras.... También consiguen disminuir la radiación solar en un 22% afectando a la fotosíntesis de las plantas. Menos sol, menos evaporación y menos lluvia. También a los animales nos afecta esta disminución de la luz solar al bajar la producción de numerosas hormonas básicas para la buena salud y la energía.

Algunas de las enfermedades que causan los chemtrails son:

Alergias, dolores, fatiga crónica, enfermedades respiratorias, digestivas, oculares, auditivas, mentales, autoinmunes, cardiovasculares, articulares, neurológicas, de la piel, extrañas (como la enfermedad de Morgellons que consiste en la aparición de fibras sintéticas y nanomateriales que emergen del cuerpo y se nutren del oxígeno y el hierro de nuestra sangre)....

- Libro recomendado: "Chemtrails, rastros mortales en el cielo".
- Documentales: "¿Qué nos están fumigando?", "Chemtrails, un enigma sin resolver".
- Reportajes recomendados: Revista DSalud nº 133 y 166 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)
- Web recomendada: [www.anecieloslimpios.blogspot.com.es](http://www.anecieloslimpios.blogspot.com.es)
- Foros recomendados: Foro Red Jedi y Foro Burbuja Conspiraciones.

## **EL SISTEMA SANITARIO ES LA 1ª CAUSA DE MUERTE**



La élite controla todas las grandes empresas como las alimentarias, las de telefonía, las tabacaleras, el narcotráfico, las alcoholeras, las de energía, las químicas.... Primero nos crean las enfermedades con los alimentos, la contaminación, las drogas, las ondas electromagnéticas, los productos químicos, los venenos, los chemtrails...., y luego nos acaban de rematar cuando vamos a curarnos al sistema sanitario que ellos controlan también. Como también controlan los medios de comunicación, no nos enteramos de lo que pasa en realidad.

Cada año se enferman y mueren muchos millones de personas en el mundo por el sistema sanitario, bien porque se ocultan las causas y soluciones de las enfermedades, bien por los efectos “secundarios” de los fármacos y vacunas, bien por los tratamientos para el cáncer como la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia (gas mostaza), bien porque se inventan y exageran enfermedades para que seamos medicados, bien por las operaciones, bien por la radiación, bien por los empastes metálicos....

Además, el sistema sanitario vive de las enfermedades. Muchos millones de personas trabajan en la sanidad en todo el mundo (laboratorios, médicos, enfermeros, farmacéuticos, ong's, investigadores, políticos....). El sistema sanitario nos quiere enfermos, no tiene ningún interés en curarnos, ya que una persona sana no les genera dinero. Los médicos ni saben las causas de las enfermedades ni quieren saberlas, ya que ganan mucho dinero con los fármacos que recetan y con los análisis, pruebas, operaciones.... que hacen. Si la mayor causa de las enfermedades es la alimentación, ¿cómo es posible que a los médicos no les importe lo que comes?. Y si algún médico se pone a curar a la gente es amenazado, despedido y le quitan la licencia. Además le pueden arruinar la vida económica y moralmente, llegando a encarcelarlo e incluso matarlo.

El sistema sanitario trata las enfermedades con fármacos, cirugía o radiación. Ésto no puede curar una enfermedad, ya que no solucionan la causa, sólo tratan los síntomas. Los fármacos nos gustan porque son remedios fáciles a las enfermedades, una pastillita y ya estoy curado. No queremos responsabilizarnos de nuestra salud. Además nos han lavado el cerebro a través de la tele con que la salud es muy complicada, y que hay que estudiar la carrera de medicina para saber curar. Por eso sólo hacemos caso a los médicos aunque no nos curen. La salud es muy sencilla, y el mejor médico eres tú mismo. Si a tí no te importa tu salud (ni te informas, ni mejoras tu alimentación, ni dejas tóxicos....), menos le va a importar a los médicos.

- Libros recomendados: “Los inventores de enfermedades”, “Traficantes de salud”, “Medicamentos que nos enferman e industrias farmacéuticas que nos convierten en pacientes”, “Medicina enferma”, “Medicamentos que matan y crimen organizado”.
- Documentales recomendados: “La comida importa”, “La psiquiatría, una industria de la muerte”.
- Revista recomendada: Discovery Salud [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **MERCURIO EN LOS EMPASTES DE METAL**



Las amalgamas o empastes de metal contienen hasta un 50% de mercurio. El mercurio es el metal no radiactivo más tóxico que existe. Una dosis de 1 sólo gramo puede matar a una persona adulta. Cada empaste contiene alrededor de 1 gramo de mercurio que se va liberando gradualmente. Cada amalgama libera unos 34 ug de mercurio al día. Las amalgamas están prohibidas en varios países como Suecia, Rusia, Japón y Noruega, y en otros países se advierte de los riesgos de ponérselas.

Hay unas acciones que hacen que se evapore e ingiera más mercurio como masticar chicle, el rechinar de dientes, la electrólisis con otros metales de la boca, las comidas y bebidas calientes y ácidas, el tabaco, el alcohol, las drogas, los dentífricos y colutorios con flúor, las ondas electromagnéticas de móviles, wifi, antenas de telefonía, teléfonos inalámbricos....

A la hora de quitarse una amalgama se tiene que hacer con un dentista que conozca los protocolos de seguridad para que no se produzca una mayor intoxicación en la retirada. Hay que utilizar una mascarilla con carbón activado, gafas, gorro, dique de goma, aspiradores...., y se tiene que evitar romper el empaste para no intoxicar al paciente. En mi caso, el dentista se colocó una mascarilla conectada a una bombona de oxígeno para respirar aire limpio, ésto nos indica lo tóxico del empaste que hemos llevado en la boca.

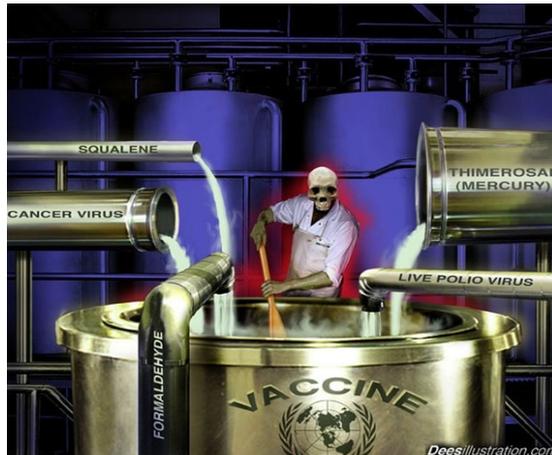
También hay que destacar que una vez quitados los empastes se seguirá vertiendo en el cuerpo mercurio ya que el diente es como una esponja, cada diente tiene 15 kilómetros de microcanales donde se ha depositado el mercurio durante años. Un producto natural que elimina metales pesados como el mercurio es el carbón activado. Otros quelantes que utilizan para eliminar el mercurio del cuerpo son el DMPS, DMSA y EDTA. Dos de cada diez personas tienen más dificultades para eliminar el mercurio del cuerpo debido a un gen.

Algunas de las enfermedades que causan los empastes de mercurio son:

Ansiedad, cansancio, somnolencia, depresión, ideas suicidas, agresividad, nerviosismo, alergias, anemia, angina, infarto, soplo, taquicardias, arritmia, palpitaciones, arteriosclerosis, dolor de cabeza, colitis, mala digestión, gastritis, úlceras, diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, insomnio, cáncer, asma, enfermedad de Crohn, leucemia, rinitis, sinusitis, bronquitis, fatiga crónica, fibromialgia, inmunodeficiencias, gripes, resfriados, gingivitis, diabetes, electrosensibilidad, dolores articulares y musculares, artritis, hipertiroidismo, hipotiroidismo, falta de memoria, esclerosis múltiple, parkinson, alzheimer, autismo, vértigos, fofobia, temblores, epilepsia, sensibilidad química múltiple, tos, osteoporosis, muerte súbita infantil....

- Libros recomendados: "La verdad sobre las enfermedades emergentes", "Mercurio en la boca".
- Reportaje recomendado: Revista DSalud nº 54 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)
- Web recomendada: [www.mercurioenlaboca.org](http://www.mercurioenlaboca.org)

## **VACUNAS, EL MITO ASESINO**



Las vacunas nos gustan porque proponen remedios fáciles a las enfermedades, un pinchazo y ya estoy protegido. Puedo hacer lo que quiera (tomar alcohol, tabaco, drogas, fármacos, comida basura, respirar aire contaminado, rodearme de miles de productos químicos y de radiaciones electromagnéticas....) que cuando tenga algún problema siempre habrá alguna vacuna que me proteja. Las vacunas hacen que cedamos la responsabilidad de nuestra salud a los psicópatas que nos gobiernan.

La realidad es que las vacunas están creadas para matarnos, para hacernos enfermos crónicos, para reducir nuestra capacidad mental, para hacernos sumisos y dependientes, para introducirnos microchips, para esterilizarnos.... Si el sistema sanitario vive de las enfermedades ¿van a querer protegerte de las enfermedades con vacunas?. No tiene mucho sentido, ¿verdad?. Las vacunas están llenas de venenos que son además introducidos directamente en la sangre, lo que causa una reacción brutal autoinmune del propio cuerpo que empieza a atacarse a sí mismo. Entre los venenos que contienen las vacunas encontramos:

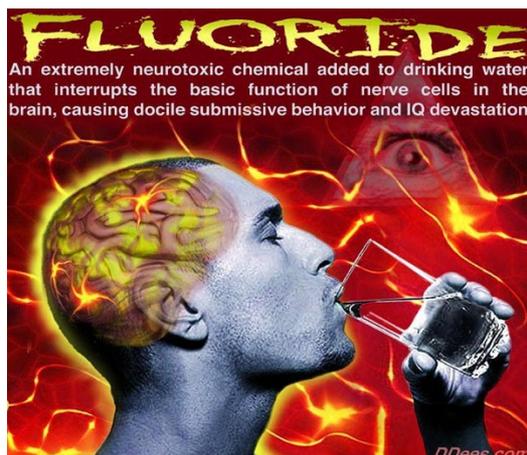
Mercurio, aluminio, escualeno, formaldehído, gelatina, albúmina del suero humano (obtenida a partir de fetos humanos muertos), antibióticos, tejidos, órganos, sangre y suero de animales, acetona, etilenglicol (anticongelante), tritón X-100 (detergente), glicerina, glutamato monosódico, fenol, polisorbato 80....

Las vacunas también suelen causar las mismas enfermedades contra las que se vacunan. La historia de las vacunas ha causado millones de muertos, todos silenciados por los medios de comunicación controlados por los mismos que fabrican las vacunas. La fundación Rockefeller lleva desde 1960 intentando fabricar una vacuna anti-fertilidad para esterilizar a las mujeres. Algunas de las enfermedades que causan las vacunas son:

Autismo, muerte súbita infantil, diabetes, artritis, enfermedades autoinmunes, daños musculares y nerviosos, esclerosis múltiple, pérdida de visión y de memoria, fatiga crónica, fibromialgia, cáncer, lupus, neuritis, alzheimer, parkinson, hiperactividad, dislexia, alergias, encefalitis, convulsiones, asma, epilepsia, insomnio, agresividad, parálisis, lesiones cerebrales, inflamaciones, déficit de atención, dolores, demencia, infartos, síndrome de la guerra del golfo....

- Libros recomendados: “La cara oculta de las vacunas”, “Las vacunas, sus peligros y consecuencias”.
- Documental recomendado: “Vacunación, la verdad oculta”.
- Reportajes recomendados: Revista DSaLud [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **FLUOR, SUMISION Y CANCER**



El flúor, la maravilla que nos han vendido para protegernos de la caries, es en realidad un desecho super tóxico de la industria del aluminio. Se empezó utilizando en la Alemania nazi en los campos de concentración para tener a los prisioneros tranquilos, ya que una de las propiedades del flúor es acumularse en la glándula pineal y provocar un estado de sumisión. Ésta es la principal razón por la que nos meten el flúor en todas partes, necesitan que no nos rebelamos ante su plan de esclavitud y exterminio mundial. El flúor es el principal ingrediente del matarratas.

El flúor se encuentra en el agua, en las bebidas envasadas, en la sal refinada y alimentos procesados que llevan sal, en los dentífricos y colutorios, en el teflón de las sartenes, en algunas leches, en los antidepresivos.... Sólo leyendo lo que pone en las advertencias de los dentífricos asusta, aunque ésto lo han ido suavizando con los años.

- A niños menores de 6 años poner la cantidad del tamaño de un guisante, siempre con la supervisión de un adulto.
- En caso de ingestión llamar al médico o al servicio de toxicología.

Y por eso lo ponen con sabores a fresa o menta, para que los niños no lo ingieran.

Algunas de las enfermedades que provoca el flúor son:

Fracturas óseas, cáncer, alergias, fatiga crónica, dolor de cabeza, nerviosismo, depresión, mareos, hipotiroidismo, insomnio, problemas de memoria, deterioro intelectual, inestabilidad emocional, ansiedad, cansancio, náuseas, trastornos visuales, daños hepáticos y renales, osteoporosis, problemas digestivos y pulmonares, artritis, úlceras, anemia, inmunodeficiencias, baja inteligencia, malformaciones congénitas....

- Libro recomendado: "Leche y flúor, 2 venenos a nuestro alcance".
- Reportaje recomendado: Revista DSaLud nº 155 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)
- Vídeo recomendado: "Sulfate Flúor"

## **RADIACIONES ELECTROMAGNETICAS**



Estamos rodeados de ondas electromagnéticas, tanto en nuestra casa como fuera de ella. Hay dos tipos de ondas, las de baja frecuencia como líneas de alta tensión, subestaciones eléctricas, cables de la luz, electrodomésticos, transformadores...., y las de alta frecuencia como los móviles, antenas de telefonía, wifi, teléfonos inalámbricos, contadores inteligentes, TPVs, videoconsolas, vigilabebés.... Las frecuencias de estas ondas interfieren con las frecuencias de nuestras células, impidiendo por ello su funcionamiento normal y dando origen a la enfermedad, siendo esto más peligroso durante el sueño. Estos daños son acumulativos, y se notan más a medio y largo plazo. La radiación electromagnética es mucho más peligrosa en los fetos y en los niños. Al ser sus cráneos más delgados y blandos, las radiaciones penetran más profundamente en sus cerebros, causando daños irreversibles como trastornos del comportamiento, déficit de atención, hiperactividad, problemas de memoria....

Especialmente peligrosos son los teléfonos inalámbricos digitales y algunos TPVs, ya que emiten ondas las 24 horas del día. Es cómo tener una antena de telefonía dentro de casa. El router wifi emite ondas siempre que la luz wlan o wifi estén encendidas, aunque no estés conectado a internet, y aunque te conectes por cable. Ante el rechazo a las antenas de telefonía, las nuevas antenas se camuflan simulando palmeras, pinos, cactus, faros, farolas, anuncios luminosos, tendidos eléctricos, chimeneas, cornisas.... Una nueva ley expropiará las azoteas para la colocación de antenas. La desaparición de pájaros, abejas.... están causadas por las antenas.

Consigue un detector de ondas de baja y de alta frecuencia para analizar tú casa, y averiguar también si algún vecino te puede estar radiando. Para dormir mejor desconecta los interruptores de la casa por las noches, haciendo un cable exclusivo para la nevera. Si no puedes, quita los electrodomésticos que tengas cerca de tu cuerpo como el radiodespertador, lámpara.... Y séparate de la pared medio metro, ya que pasan por ella los cables de la luz, y también puedes tener en la habitación de detrás electrodomésticos conectados a la corriente.

Algunas de las enfermedades que causan las ondas electromagnéticas son:

Dolores de cabeza, insomnio, cansancio, depresión, agresividad, hiperactividad, déficit de atención, hipertensión, arritmia, acúfenos, mareos, náuseas, vértigos, conjuntivitis, anemia, trombosis, cáncer, daños en el ADN, inmunodeficiencia, problemas hormonales, infertilidad, daños fetales, abortos, problemas sexuales, artritis, fibromialgia, fatiga crónica, estrés, ansiedad, infartos, alzheimer, parkinson, disminución de la inteligencia, picores, hipotiroidismo, alergias, quemazón, nerviosismo, dolores, taquicardias, electrosensibilidad, problemas auditivos, visuales, mentales, cardiovasculares, circulatorios, de memoria, de comportamiento, de concentración....

- Conferencia: "Cómo protegerse del exceso de radiaciones electromagnéticas".
- Reportajes recomendados: Revista DSalud [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **PRODUCTOS QUÍMICOS, ESTAMOS RODEADOS**



En la actualidad estamos expuestos a más de 100 mil productos químicos que nos bajan la energía, nos enferman y nos matan.

Nos llegan a nuestro cuerpo a través del agua (flúor, cloro, aluminio, nitratos, fármacos....), de los alimentos (pesticidas, herbicidas, antibióticos, hormonas, aditivos, metales pesados, nanopartículas....), de los limpiadores (lejías, amoníacos, detergentes, limpiacristales, insecticidas, ambientadores....), de las pinturas (barnices, disolventes, pegamentos....), de la incineración de basuras (dioxinas....), de la energía (petróleo, gas, carbón, nuclear, fracking....), del tabaco, de los fármacos, de los cosméticos (perfumes, jabones, champús, geles, lacas, desodorantes, dentífricos, maquillaje, tintes, cremas solares....), de los muebles (formaldehído, retardantes de llama, conservantes....), de la ropa (tintes, fibras sintéticas, pesticidas, lavado en seco, detergentes, naftalina....), de las tablas de planchar (teflón), de las alfombras y moquetas (formaldehído....), de los chemtrails (aluminio, bario, estroncio, titanio, dibromoetano, celsio....), de los empastes (mercurio....), de las vacunas (mercurio, aluminio, escualeno, formaldehído....), de la construcción (amianto, pinturas, tuberías de plomo, plástico y cobre....), de los plásticos (PVC, ftalatos, bisfenol....), de los tetrabricks y latas (aluminio), de los colchones (poliester, poliuretano, viscoelástico....), de los alimentos fritos y cocinados a más de 100° (hidrocarburos aromáticos policíclicos, acrilamida, furanos, aminas heterocíclicas....), de las sartenes (teflón), de las ollas (aluminio, cobre....), de las bombillas de bajo consumo (mercurio)....

Estos productos químicos acaban además contaminando el suelo, los pantanos, los ríos y acaban en el mar, el gran vertedero. De ahí nos vuelven a llegar a nosotros a través del agua, los alimentos y el pescado, por lo que cada vez la carga tóxica que tenemos en nuestros cuerpos es mayor. Sobre todo, los niños y los fetos son más sensibles a los tóxicos, que son la causa de importantes problemas al nacer como alergias, mortalidad infantil, problemas neurológicos, respiratorios, de aprendizaje, de comportamiento, del crecimiento....

Algunas de las enfermedades que nos causan estos productos químicos son:

Cáncer, enfermedades respiratorias, dolores, alzheimer, parkinson, alergias, sensibilidad química múltiple, diabetes, enfermedades autoinmunes, infertilidad, abortos, daños fetales, cansancio, depresión, ansiedad, estrés, problemas de memoria, insomnio, mareos, náuseas, artritis, esclerosis múltiple, infartos, arritmias, electrosensibilidad, fatiga crónica, fibromialgia, hipotiroidismo, problemas hormonales, daños en el ADN, hiperactividad....

- Libros recomendados: “Vivir sin tóxicos”, “La epidemia química”, “Hogar sin tóxicos”, “¿Cansancio o intoxicación?”.
- Libro y documental recomendado: “Nuestro veneno cotidiano”.
- Reportajes recomendados: Revista DSalud nº 63 y 129 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **TRANSGENICOS, EL ALIMENTO FRANKESTEIN**



Monsanto, la empresa que controla el 90% de las semillas transgénicas ha creado los siguientes venenos: PCBs, Poliestireno, DDT, Dioxinas, Agente Naranja, Glifosato (Round-up), Hormona de Crecimiento Bovino, Aspartamo, Chemtrails.... Algunas plantas transgénicas producen insecticidas para matar a los insectos, luego ese insecticida contamina el suelo, el agua, y nos lo comemos. Muchos transgénicos son resistentes a los venenosos herbicidas, con lo cual se rocían mucho más, envenenando el suelo, el agua y los alimentos. Además, las malas hierbas acaban haciéndose resistentes a los herbicidas, con lo cuál hay que fumigar mucho más.

Las semillas transgénicas al estar patentadas, no se pueden volver a utilizar. Si se encuentran transgénicos en las cosechas de un agricultor que no los cultiva (por contaminación del pólen), te denuncian y pierdes las tierras, lo cuál es el objetivo, ser los dueños de los alimentos. Los transgénicos hacen que se pierda la soberanía alimentaria, que es el derecho a producir y consumir nuestros propios alimentos saludables y ecológicos. En la India, entre 1995 y 2010 se suicidaron más de 250 mil agricultores de algodón tras la ruina económica creada por los transgénicos. Las empresas de transgénicos prometen mayores ganancias y menores costes a los agricultores. Una vez que empiezan a cultivar los transgénicos, las empresas empiezan a subir los costes hasta que al final los agricultores acaban arruinados y perdiendo las tierras.

Nos mienten diciendo que los cultivos transgénicos son más productivos, se ha demostrado que rinden un 10% menos. Dicen que son un ahorro para los agricultores porque las propias plantas eliminan sus plagas, cuando a la larga la resistencia a los venenos de insectos y malas hierbas, hace que aumente el gasto en venenos. También los transgénicos son responsables de la desaparición de las abejas. En España se cultivan unas 100 mil hectareas de maíz transgénico. En Europa sólo se etiquetan los productos que contienen más de un 0,9% de transgénicos. Así que los europeos consumimos cada año 20 millones de toneladas de transgénicos sin saberlo. El 60% de los alimentos procesados que consumimos contiene transgénicos como la soja y el maíz. Los productos de animales que han sido alimentados con transgénicos como carne, huevos y leche no se etiquetan.

Algunas de las enfermedades que producen los transgénicos son:

Alergias, cáncer, malformaciones congénitas, abortos, infertilidad, problemas de memoria, cansancio, depresión, hipotiroidismo, diabetes, fatiga crónica, fibromialgia, alzheimer, parkinson, esclerosis múltiple, artritis, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, autoinmunes, hormonales, hepáticas, renales, neurológicas....

- Libro y documental recomendados: "El mundo según Monsanto".
- Reportajes recomendados: Revista Dsalud [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **ALIMENTOS IRRADIADOS**



Desde hace décadas en muchos países se irradian los alimentos con rayos X con excusas como la esterilización y la conservación, pero la verdadera razón es alterar y destruir los nutrientes de los alimentos y hacerlos tóxicos. Ésto se permite gracias al Codex Alimentarius.

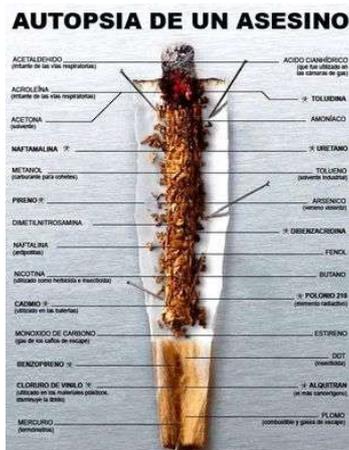
Por ejemplo, en los alimentos ricos en grasas se produce una transformación de los ácidos linoleico, oleico, palmítico, esteárico, mirístico y se convierten en ciclobutanonas, sustancias que permanecen años en los alimentos y son consideradas cancerígenas. También aparece otra sustancia, el furano que es tóxico para el hígado y tiene efectos cancerígenos.

En todos los estudios hechos con ratones se encuentra daños en el ADN después de consumir alimentos irradiados. En un estudio con gatas preñadas y en período de lactancia las dieron alimentos irradiados y se observó una notable desmielinización de las fibras nerviosas, dando lugar a fatiga, parálisis, pérdida de visión, esclerosis múltiple y otras patologías. A los 3 o 4 meses de volver a una dieta sin alimentos irradiados se observó la remielinización de las fibras nerviosas y la normalización de su sistema nervioso.

La irradiación destruye la mayor parte de las vitaminas, aminoácidos, enzimas, ácidos grasos esenciales.... En Estados Unidos, se permite irradiar muchas clases de alimentos como carnes, huevos, fruta, vegetales, germinados, zumos, especias y salsas para ensaladas. Australia, India, Brasil y México permiten la irradiación de cualquier alimento a cualquier dosis. En Europa sólo se permite la irradiación de especias y hierbas aromáticas y las salsas para ensaladas, lo que no impide que nos lleguen de otros países alimentos irradiados.

- Reportaje recomendado: Revista DSalud nº156 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **TABACO, EL VENENO QUIMICO**



Ya sabemos que el tabaco enferma y mata, pero el tabaco en sí no es el problema. El problema son los 300 aditivos tóxicos ocultos que se le añade, y que en la combustión se convierten en unos 4.800 compuestos tóxicos. Entre estos compuestos tenemos:

Alquitrán, nicotina, monóxido de carbono, acetaldehído, 1,3-butadieno, ácido cianhídrico, acroleína, tolundina, acetona, amoníaco, naftamalina, uretano, metanol, pireno, arsénico, dimetilnitrosamina, dibenzacridina, naftalina, butano, cadmio, estireno, benzopireno, cloruro de vinilo, mercurio, plomo, cianuro de hidrógeno, benceno, tolueno, fenol, p-cresol, hidroquinona, myosmina, cotinina, isopreno, crotonaldehído, tolueno, eicosano, aminobifenilo, óxido de etileno, berilio, pentadecano, terpeno, ácido butílico, ácido fénico, ácido carboxílico, acroleína, alcaloides, flúor, metilcolantreno, metilcriseno, gas radón, saborizantes, azúcar....

Pero si hay alguno realmente peligroso es el polonio 210, un producto radiactivo derivado de los fertilizantes fosfatados que se utilizan en el cultivo. La radiactividad de consumir un paquete y medio de cigarrillos al año, es la misma que si te hicieras 300 radiografías de tórax, casi una radiografía al día. Se sabe que la radiactividad es la causa del 90% de los cánceres de pulmón....

Todas las drogas que existen como el tabaco, alcohol, cocaína, heroína, marihuana, opio.... son creadas, distribuidas y permitidas por los gobiernos para tenernos enfermos, cansados, idiotas, dependientes...., para así controlarnos mejor y aplacar nuestra rebeldía. También los gobiernos utilizan el dinero negro de la droga para enriquecerse y financiar proyectos secretos.

El tabaco causa 4 millones de muertes anuales en el mundo, 1 millón en Europa, y 50 mil en España. Y algunas de las enfermedades que causa son:

Cáncer, cansancio, depresión, cirrosis hepática, úlcera de estómago, leucemia, infertilidad, abortos, enfermedades cardiovasculares, neurológicas, respiratorias....

- Reportajes recomendados: Revista DSalud nº 92 y 158 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## ASPARTAMO, EL VENENO DULCE



El aspartamo (E-951) es un edulcorante sintético de Monsanto, la empresa líder en transgénicos y otros venenos. El aspartamo es la caca de una bacteria transgénica alimentada con residuos. Lo encontramos en más de 6 mil productos, como los alimentos procesados, los alimentos y bebidas "light" o sin azúcar, en golosinas, en comidas para animales, en medicamentos.... Todos los productos que tienen aspartamo tienen que tener la etiqueta "contiene fenilalanina". El aspartamo una vez en el cuerpo se descompone en un 50% de fenilalanina, un 40% de ácido aspártico y un 10% de metanol o alcohol metílico. Este metanol se descompone a su vez en formaldehído, ácido fórmico y dióxido de carbono. Además si se eleva la temperatura del aspartamo se genera también otro tóxico, la dicetopiperacina. También hay 2 edulcorantes sintéticos, el E-961 (neotamo) y el E-962 que son también aspartamo.

Al aspartamo se le conoce como el asesino silencioso por sus 92 enfermedades que produce:

Fatiga crónica, insomnio, depresión, migraña, pérdida de memoria, alteraciones emocionales, irritabilidad, dolores de cabeza y espalda, agresividad, cambios de humor, alteración del carácter, ansiedad, fobias, obsesiones, pánico, asma, mareos, vértigos, cansancio, temblores, hipertensión, inmunodeficiencias, angina, taquicardia, artritis, artrosis, fibromialgia, náuseas, vómitos, hinchazón, problemas digestivos, estreñimiento, diarrea, hipoglucemia, problemas de tiroides, aumento de peso, descenso de libido y problemas de erección, alteraciones de la vista y oído, alopecia, alzheimer, parkinson, esclerosis múltiple, lupus eritematoso, epilepsia, convulsiones, diabetes, malformaciones congénitas, linfomas, cáncer, infartos....

- Libro recomendado: "El aspartamo y otros edulcorantes", "Los aditivos alimentarios".
- Documental recomendado: "Dulce miseria, un mundo envenenado".
- Reportaje recomendado: Revista DSalud nº 98 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## GLUTAMATO, MATANDO TUS NEURONAS



Los glutamatos son unos aditivos potenciadores del sabor peligrosos para la salud. Son utilizados por la industria alimentaria para provocarnos adicción. Van desde el E-620 hasta el E-625, siendo el glutamato monosódico (E-621) el más conocido. Se encuentran en la mayoría de alimentos procesados para personas y animales, y se utilizan en muchos restaurantes causando el “síndrome del restaurante chino”. Entre sus peligrosos efectos, está el de destruir las neuronas tanto las del cerebro como las del intestino, lo que explica los problemas digestivos que causa.

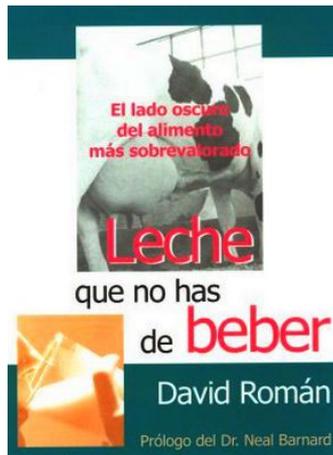
Los glutamatos suelen estar camuflados con mil nombres como: aceites o grasas vegetales hidrogenadas, fermentos autorizados, vegetales hidrolizados, extracto de levadura, gelatina, proteínas hidrogenadas, caseinatos sódicos o cálcicos, ciertos aceites de maíz, aromas artificiales o naturales, extracto de malta, extracto de especias, maltrodextrina, salsa de soja, ácido cítrico, productos fermentados, jarabe de maíz, aroma de caramelo, enzimas, proteínas de soja, trigo, arroz, avena, leche....

Algunas de las enfermedades que causan los glutamatos son:

Parálisis, úlceras, hinchazón en manos, pies o cara, obesidad, diarrea, náuseas, arritmia, vómitos, vertigos, hipertensión, hipotensión, gases, diabetes, taquicardia, estreñimiento, colitis, inflamaciones, angina, escalofríos, temblores, mareos, dolores, asma, rigidez, sofocos, cansancio, depresión, bronquitis, confusión mental, ansiedad, pánico, hiperactividad, tos, déficit de atención, agresividad, desequilibrio, pérdida de memoria, insomnio, fatiga crónica, migrañas, esclerosis múltiple, parkinson, alzheimer, autismo, cáncer, reflujo gastroesofágico, alergias, problemas digestivos, próstata, tiroides, auditivos, visuales....

- Libro recomendado: “Los aditivos alimentarios”.
- Reportaje recomendado: Revista DSalud nº 151 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **LECHE, UN “ALIMENTO” QUE MATA**



La leche de vaca es un alimento creado para el ternero. La composición de la leche es específica para cada especie, tiene los nutrientes apropiados a cada mamífero. Una vez destetado ningún mamífero vuelve a consumir leche salvo el ser humano. Al ir creciendo vamos perdiendo la enzima lactasa que nos permite digerir la leche. Por tanto, al no poder ser digerida totalmente provoca dolor abdominal, hinchazón, eructos, náuseas, gases, calambres, diarrea....

Además hay que añadir el proceso de esterilización o pasteurización que transforma y desnaturaliza las proteínas, el añadido de vitaminas liposolubles A y D cuyo exceso es tóxico, el pus de la vaca, la adicción de conservantes, los microorganismos patógenos (virus, bacterias, hongos, parásitos....), toxinas varias, productos químicos (insecticidas, herbicidas, fungicidas, antibióticos, medicamentos varios, dioxinas, detergentes, desinfectantes, metales pesados....), hormonas de la vaca....

Sobre el timo del calcio de la leche, decir que las personas que toman más lácteos son las que tienen niveles de calcio más bajos, y las que tienen más problemas de osteoporosis y fracturas. Al ingerir lácteos se toman muchas proteínas ácidas y minerales ácidos como el fósforo. El cuerpo contrarresta esta acidez con minerales alcalinos como el calcio para echarlos a ambos fuera del cuerpo. Además, el exceso de calcio en el hueso desplaza al colágeno, siendo éste causa de fracturas. La leche de vaca contiene 1.200 mg de calcio por litro, en contraste con la leche humana que sólo contiene 300 mg. El cuerpo expulsa el exceso de calcio que pueda, y si no, lo acaba almacenando en las arterias dando lugar a arteriosclerosis, hipertensión, infartos, otros problemas cardiovasculares, piedras en el riñón.... Las hormonas de crecimiento de la leche provocan un crecimiento antinatural y exagerado en los niños que causa problemas de salud.

Algunas de las enfermedades que causa el consumo de leche son:

Alergias, asma, bronquitis, sinusitis, rinitis, dermatitis, urticaria, anemia ferropénica, cólicos del lactante, sangrado gastrointestinal, muerte súbita infantil, reflujo gastroesofágico, incontinencia urinaria, úlceras, colon irritable, colitis, enfermedad de Crohn, vómitos, diarrea, otitis, neumonía, dolor de garganta y cabeza, psoriasis, insomnio, cansancio, nerviosismo, hiperactividad, irritabilidad, ansiedad, fatiga crónica, cataratas, agresividad, depresión, arteriosclerosis, infartos, cáncer (máma, próstata, útero, ovarios, linfoma, testículos, colon, pulmón, estómago, páncreas....), osteoporosis, diabetes, esclerosis múltiple, artritis reumatoide, autismo, enfermedad de Crohn, parkinson, estreñimiento, caries, infertilidad, trastornos visuales y auditivos, gripe, enfermedades autoinmunes, angina....

- Libros recomendados: “Leche que no has de beber”, “Los peligros de la leche”, “Leche y flúor, 2 venenos a nuestro alcance”, “El estudio de China”.
- Reportaje recomendado: Revista DSalud nº 84 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **AZUCAR, EL GRAN VENENO**



El azúcar es un veneno responsable de muchos problemas de salud y enfermedades. Su consumo ha pasado de los 2 kilos por persona al año en 1900 a los 60 kilos actuales, entre el azúcar consumida directamente y el azúcar oculto dentro de alimentos y bebidas.

- Es un alimento refinado despojado de sus nutrientes (vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos....), nutrientes que necesitamos para realizar la chispa que genera la energía, y la falta de energía es la causa primaria de todas las enfermedades.
- El azúcar son calorías vacías, al consumirlo dejamos de tomar alimentos con nutrientes. Además de no aportar nutrientes a tu cuerpo, disminuye las reservas de vitaminas del grupo B y de minerales como el zinc que son necesarios para la digestión del azúcar.
- Acidifica el cuerpo, privándole del oxígeno necesario para generar la chispa de la energía y eliminando minerales alcalinos necesarios como el calcio, magnesio, potasio, sodio....
- Es un alimento de alto índice glucémico. Cuando se toma azúcar su nivel en sangre sube bruscamente, ya que se digiere muy rápido. Como el exceso de azúcar es muy peligroso para la salud, la insulina coge el azúcar rápidamente y lo guarda como grasa en las células. Entonces el azúcar en sangre baja y el cuerpo nos vuelve a pedir más azúcar, le damos más y empieza el círculo vicioso.
- Sube los triglicéridos, causa resistencia a la insulina, aumenta la tensión arterial, produce glicación de las proteínas, y es una de las sustancias más inflamatorias.
- El alcohol es azúcar fermentado, por eso causa los mismos problemas que el azúcar.
- En general todos los endulzantes naturales y químicos son nocivos para la salud.

El azúcar es 50% fructosa y 50% glucosa. El azúcar es una droga ya que su ingesta provoca una liberación de dopaminas y endorfinas, dos neurotransmisores que nos hacen sentir bien y que son liberados también cuando se toman drogas. Por eso el azúcar es adictivo. La fórmula química de la cocaína es  $C_{17}H_{21}NO_4$ . La fórmula del azúcar es  $C_{12}H_{22}O_{11}$ , prácticamente iguales. El azúcar moreno es igual de perjudicial que el blanco, ya que la diferencia de nutrientes es mínima. Algunas de las enfermedades que causa el consumo de azúcar son:

Colitis ulcerosa, problemas digestivos, hipertensión, hiperactividad, osteoporosis, piedras en riñones, hígado y vesícula, arteriosclerosis, infartos, nerviosismo, cansancio, depresión, diabetes, gastritis, úlceras, hepatitis, dolores, insomnio, cáncer, inflamaciones, caries, gota, reuma, artritis, artrosis, gingivitis, obesidad, estreñimiento, resfriado, gripe, sinusitis, bronquitis, alergias, agresividad, hipoglucemia, adicción a tabaco, drogas y alcohol, anemia, falta de memoria, ansiedad, náuseas, mareos, vómitos, dermatitis, acné, diarrea, hipotiroidismo, inmunodeficiencias, colitis, enfermedad de Crohn....

- Libros recomendados: “Azúcar azúcar”, “Sugar Blues”, “Cuidado con el azúcar”.
- Reportaje recomendado: “Efectos de la nutrición en el cerebro”.

## **EXCESO DE GLUCOSA EN SANGRE**



Tener un alto nivel de glucosa en la sangre repetidamente y durante muchos años es causa de muchas enfermedades. Cuando comemos azúcar o hidratos de carbono con un alto índice glucémico que incrementan muy rápido la glucosa en sangre causa que estas moléculas de glucosa se junten con proteínas formando las moléculas PGA (productos de glicación avanzada). Cuantos más desechos o moléculas PGA haya acumuladas en el cuerpo más daños se producirán en el organismo. Además cuando las proteínas se glucosilan, la cantidad de radicales libres que se forman aumenta unas 50 veces provocando ésto muchos problemas de salud.

El alimento que más incrementa los PGA es el trigo ya que contiene amilopectina A que causa una más rápida digestión y por consiguiente un mayor nivel de glucosa en sangre. La fructosa incrementa la formación de PGA mucho más que la glucosa. Los alimentos más ricos en PGA son los animales como la carne y el queso. Además cuando estos se cocinan a altas temperaturas como en asados o fritos se incrementa el contenido de PGA más de mil veces, incrementándolos más todavía los cocinados prolongados.

Para disminuir el exceso de glucosa en la sangre come carbohidratos de bajo índice glucémico, y si son de alto índice glucémico cómelos en poca cantidad. La fibra de cereales integrales, legumbres, verduras, frutos secos... ralentiza la digestión de la glucosa. También puedes comer grasas junto con los carbohidratos para reducir la velocidad de digestión. El ejercicio físico reduce el nivel de hemoglobina glucosilada.

Para medir el nivel de PGA en el cuerpo existe un análisis de sangre en donde se mide la hemoglobina glucosilada. Un nivel normal es de 4 a 5% de hemoglobina glucosilada. Un diabético suele tener de 9 a 12%. Por cada 1% de incremento en el nivel de hemoglobina glucosilada hay un 28% de incremento en la mortalidad por cualquier enfermedad. También es interesante medir el nivel de insulina en ayunas.

Algunas de las enfermedades que causa el exceso de glucosa en sangre son:

Cáncer, diabetes, cataratas, arteriosclerosis, infartos, artritis, alzheimer, hipertensión, cansancio, depresión, obesidad, osteoporosis, envejecimiento acelerado, enfermedades renales, autoinmunes, cardiovasculares, hepáticas....

- Libros recomendados: "Sin trigo, gracias", "Cerebro de pan".

## **EL PELIGRO DE LA SOJA**



La soja es un alimento tóxico, sobre todo la soja sin fermentar como la leche de soja, ya que:

- Contiene antinutrientes que impiden que asimilemos sus nutrientes como los inhibidores de la proteasa que digieren las proteínas. Éstos además son inhidores del crecimiento y causan problemas en el páncreas como el cáncer.
- El ácido fítico resiste la cocción y reduce la absorción de minerales como calcio, magnesio, zinc, hierro.... y algunas vitaminas como D, E, K y B12.
- Debido al procesamiento a altas temperaturas se desnaturalizan las proteínas y los ácidos grasos poliinsaturados se convierten en grasas trans.
- Tiene déficit en hierro, vitamina B1 y B12 y en el aminoácido lisina.
- Contiene fitoestrógenos que alteran nuestras hormonas.
- La mayor parte de la soja que se vende actualmente es transgénica, con su cóctel de venenos incluido, como el herbicida glifosato.
- Contiene un exceso de manganeso siendo tóxico sobre todo en el cerebro donde se acumula, siendo la causa de alteraciones cerebrales y del comportamiento.
- La isoflavonas producen alteraciones de la tiroides.

Hoy encontramos a la soja en casi todos los alimentos procesados. Algunas de las enfermedades que causa su consumo son:

Alergias, envejecimiento acelerado del cerebro, ansiedad, estrés, agresividad, comportamiento sumiso, enfermedades autoinmunes, inmunosupresor, diabetes, hipotiroidismo, cansancio, estreñimiento, cáncer, problemas sexuales, malformaciones en el nacimiento, alteraciones en el ADN, problemas cardiovasculares, osteoporosis, infertilidad, alzheimer....

- Reportaje recomendado: Revista DSaúde nº 121 [www.dsaude.com](http://www.dsaude.com)

## **TRIGO, EL PELIGRO DESCONOCIDO**



El trigo fué modificado hace años para crear una variedad de trigo enano de rápido crecimiento y mayor producción que diera dos cosechas al año, con lo cual se pasó de los 750 kilos por hectárea en 1.950, a los 2.700 kilos del año 2.000. Este trigo moderno tiene diferentes proteínas, grasas y almidones que el trigo antiguo. Y sobre todo contiene mucho más gluten. El gluten es una proteína que se pega en los intestinos e impide la asimilación de los nutrientes y se encuentra en el trigo, centeno y cebada. Hoy en día el trigo es responsable de muchos problemas de salud al causar en el cuerpo una reacción autoinmune inflamatoria.

Además el trigo se cultiva de forma intensiva con lo que se agota el suelo, se utilizan abonos químicos que contienen 3 minerales nada más, se le echa su cóctel de venenos como pesticidas, herbicidas..., se refina para quitarle sus nutrientes....

Y para hacer el pan se utiliza levadura química, se añaden aditivos como blanqueantes (dióxido de cloro), propilenglicol, propionato de calcio (antibacteriano y fungicida), aluminio, bromato de potasio y tricloruro de nitrógeno (ya prohibidos), cloruro de amonio, tartrato, cloruro de amilasa, gelatina, almidón modificado, emulgentes, conservantes, antioxidantes, estabilizadores, reguladores de la acidez, potenciadores del sabor, leche, azúcar....

El gran problema es que al venir el pan por lo general sin etiqueta, no hay manera de saber que ingredientes contiene. El trigo es como una droga debido a unas sustancias opiáceas que contiene de manera natural, además de las endorfinas y serotonina que genera el consumo de carbohidratos. Por éso somos adictos a su consumo en pan, bollería, pasta....

Algunas de las enfermedades que causa el trigo moderno son:

Inflamaciones, artritis, artrosis, enfermedades autoinmunes, esclerosis múltiple, diabetes, celiaquía, anemia, dermatitis, migrañas, dolores, cansancio, depresión, fatiga crónica, fibromialgia, diarrea, náuseas, vómitos, mareos, estreñimiento, cólicos, espasmos, cáncer, lupus, esquizofrenia, autismo, déficit de atención, hiperactividad, alergias, problemas digestivos y respiratorios, gases, calambres, reflujo, gastritis, úlcera, enfermedad de Crohn, colitis, colon irritable, hemorroides, estomatitis, asma, rinitis, bronquitis, hipotiroidismo, insomnio, dermatitis, urticaria, ataxia, neuropatías, acné, psoriasis, migrañas, alopecia areata, hernia de hiato, infertilidad, abortos, incontinencia urinaria, acidificación....

- Libros recomendados: "Cerebro de pan", "Sin trigo, gracias", "La alimentación, la tercera medicina".
- Reportajes recomendados: Revista DSaLud nº 157, 163 y 164 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## ALIMENTOS SIN NUTRIENTES Y CON VENENOS



Los alimentos actuales están desprovistos de muchos de los nutrientes (minerales, vitaminas....) que tenían hace años, ya que los abonos químicos que se utilizan suelen tener 3 minerales nada más (nitrógeno, fósforo y potasio) en vez de los 52 minerales que necesitan las plantas y nosotros. Además se realizan cultivos intensivos que agotan el suelo. Al faltarle minerales a las plantas enferman, y con el pretexto de que están enfermas por virus, plagas.... se les echa venenos como pesticidas, herbicidas.... que hacen que nuestro cuerpo sacrifique vitaminas y minerales para expulsar los tóxicos del cuerpo. Sacamos los minerales del suelo, nos los comemos y luego los echamos por el báter yendo a parar a las depuradoras junto con multitud de productos químicos tóxicos, con lo que no se pueden utilizar nuestros desechos para abonar la tierra. También muchos de los restos de comida que tiramos a la basura acaban en vertederos, por lo que cada día que pasa la tierra y los alimentos se empobrecen y envenenan más y más.

Además, los alimentos actuales se refinan para así despojarlos de los escasos nutrientes que puedan tener. Son alimentos refinados el azúcar, la sal refinada, el trigo blanco, el arroz blanco.... También los alimentos son irradiados, lo que causa la desnaturalización y pérdida de nutrientes, y creación de tóxicos. Además, son almacenados durante meses, reduciéndose aún más su contenido nutricional. También se cocinan a altas temperaturas lo que destruye muchos nutrientes, y se elimina el agua de la cocción perdiéndose muchos nutrientes. Al tener pocos nutrientes los alimentos actuales necesitamos comer más para cubrir las necesidades, apareciendo entonces la obesidad y sus enfermedades asociadas. La sal refinada causa muchos problemas de salud ya que sólo es cloruro sódico. Además se le añaden tóxicos como flúor, conservantes, antiapelmazantes, aluminio.... La sal marina tiene 84 minerales en la proporción exacta que requiere nuestro cuerpo, ya que la composición de nuestra sangre es igual a la del agua de mar de hace millones de años, época en que la vida animal abandonó el agua.

Consume alimentos ecológicos (cereales integrales, legumbres, verduras, frutas, frutos secos, levadura de cerveza, germinados....) que tienen muchas más vitaminas, minerales, enzimas, ácidos grasos, antioxidantes...., ya que se utilizan abonos orgánicos y no tienen venenos ni transgénicos. Consume también muchos alimentos crudos. Analiza los nutrientes de tu dieta para ver si puedes tener déficit de alguno. El principal déficit del ser humano es la vitamina C ya que casi todos los animales producen su propia vitamina C de 2 a 10 gramos diarios en proporción al ser humano. La dosis de vitamina C recomendada de 60 mg es claramente insuficiente. Es necesario tomar suplementos diarios de vitamina C (1 gramo), E (400 U.I) y B (50 mg). Además añade yodo (de alga kelp o fucus) y zinc (10 mg). Tener buena salud y energía es muy sencillo, sólo es necesario que el cuerpo tenga oxígeno, agua y nutrientes, y que no tenga residuos ni tóxicos. Elimina de la dieta los alimentos a los que eres adicto, ya que te hacen daño.

- Libros recomendados: "Nutrición óptima para la mente", "Antienviejecimiento con nutrición ortomolecular", "Nutrición vitalizante", "Manual de nutrición celular", "Despide a tú médico", "Cúrate tú mismo", "Nutrición ortomolecular", "La terapia Gerson".
- Documental recomendado: "La comida importa".

## **DIETA VEGETARIANA**



La dieta óptima del ser humano es la dieta vegetariana. Por comodidad y supervivencia el ser humano ha comido productos animales ya que es más fácil que cultivar la tierra. Hay muchas razones que apoyan los beneficios para la salud y la energía de una dieta vegetariana:

- Somos fisiológicamente muy parecidos a los monos, y éstos tienen una dieta vegetariana.
- La dentadura del ser humano no es la de un carnívoro. No tenemos ni los colmillos ni los caninos ni los molares para desgarrar la carne que tienen estos.
- El aparato digestivo no es el de un carnívoro. Generamos poco ácido clorhídrico para digerir las proteínas animales. Al tener además un intestino delgado tan largo esto genera putrefacción de la carne y creación de tóxicos. Además carecemos de la enzima uricasa que descompone el ácido úrico en sustancias más inofensivas.
- El Ph de la sangre es alcalino, de 7,3 a 7,4. Las proteínas animales son muy ácidas y por ello acidifican el Ph eliminando el oxígeno del cuerpo y muchos minerales alcalinos como el potasio, magnesio, calcio.... Por eso la acidez es la causa de muchas enfermedades.
- El consumo de productos animales genera un alto consumo de proteínas cuyo exceso se deposita en los vasos sanguíneos e impide el paso de la sangre con nutrientes y oxígeno siendo ésto la causa de muchas enfermedades y baja energía.
- La carne es deficiente en minerales como el calcio, hierro, magnesio, potasio.... y en vitaminas como la A, C, E, ácido fólico....
- La carne actual está repleta de toxinas como antibióticos, hormonas, medicamentos, conservantes, pesticidas, herbicidas, bacterias....
- Al cocinar la carne se coagulan las proteínas siendo más difícil su digestión y se generan además compuestos tóxicos, adictivos, cancerígenos....
- El ganado actual es alimentado con cereales transgénicos como el maíz y la soja que les provocan enfermedades. Estos cereales además son ricos en ácidos grasos omega 6 con lo que la relación entre el omega 6 y el omega 3 es muy alta a favor del omega 6. Los animales alimentados al aire libre tienen más equilibrados el omega 6 y el omega 3.
- El pescado es deficiente en minerales como el calcio, hierro, zinc, magnesio, potasio.... y en vitaminas A, C y E. Y por la enorme contaminación del mar está lleno de tóxicos y metales pesados (arsénico, cadmio, mercurio, plomo, dioxinas, PCB, COP, HAP, HCB....).
- En todos los estudios la gente vegetariana tiene muchas menos enfermedades que la gente carnívora. La dieta vegetariana tiene déficit de vitamina B12, yodo y zinc.
- La dieta vegetariana es solidaria con la gente que muere de hambre, ya que para crear un kilo de carne se necesitan 22 kilos de cereales y miles de litros de agua.
- Por todo ésto la dieta vegetariana es lo mejor para nosotros mismos, para las demás personas, para los animales y para el medio ambiente.
- Libros recomendados: "Nutrición vitalizante", "El estudio de China", "La terapia Gerson".

## **HORNOS MICROONDAS**



Los hornos microondas hacen rotar las moléculas muchos millones de veces por segundo. Las deformaciones violentas que ocurren en las moléculas de los alimentos tiene por resultado su deformación y destrucción, convirtiendo a los alimentos en tóxicos y carcinógenos. Su uso fue prohibido en la Unión Soviética.

Se forman carcinógenos (sustancias que pueden producir cáncer) en todas las comidas examinadas (carnes, leche, cereales, frutas, verduras...). El calentar el biberón en un microondas provoca cambios en la leche, una pérdida de vitaminas, y se destruyen las propiedades. En las fórmulas para bebés se convirtieron los aminoácidos en sintéticos (cis-isómeros no biológicamente activos). Además, uno de los aminoácidos convertidos es una neurotoxina (venenoso para el sistema nervioso) y una nefrotoxina (venenoso para los riñones).

Los primeros signos de la enfermedad del microondas son la presión sanguínea baja y pulso lento. Las manifestaciones posteriores y más comunes son la excitación crónica del sistema nervioso simpático (síndrome de estrés), y la presión sanguínea alta. Esta fase también incluye a menudo dolor de cabeza, mareo, dolor de ojos, insomnio, irritabilidad, ansiedad, dolor de estómago, tensión nerviosa, incapacidad para concentrarse, pérdida del cabello, apendicitis, cataratas, problemas de reproducción, cáncer...

Los síntomas crónicos son seguidos por crisis de agotamiento suprarrenal y dolencia cardíaca isquémica (el bloqueo de las arterias coronarias y ataques cardíacos). Se observaron desórdenes linfáticos, que llevaron a la capacidad reducida de prevenir determinados tipos de cánceres, y porcentajes más elevados de problemas digestivos y un paulatino colapso de los sistemas de eliminación.

- Provoca daño cerebral permanente a largo plazo, por el acortamiento de los impulsos eléctricos en el cerebro (despolarizando y desmagnetizando el cerebro).
- Los seres humanos no podemos absorber, metabolizar y descomponer los productos secundarios desconocidos.
- La producción hormonal se detiene o se altera.
- Los minerales, las vitaminas y los nutrientes se reducen entre un 60 a un 90% y se alteran. Los minerales de las verduras se transforman en radicales libres cancerígenos.
- Provoca cáncer estomacal e intestinal. Provoca un aumento de las células cancerígenas en la sangre humana.
- Provoca deficiencias del sistema inmunológico a través de las alteraciones de las glándulas linfáticas y el suero sanguíneo.
- Provoca pérdida de memoria y de concentración, inestabilidad emocional, y una disminución de la inteligencia.

## **EL HAMBRE EN EL MUNDO**



Vivimos en un mundo en el que podríamos vivir sin problemas más de 100 mil millones de personas. Se nos ha hecho creer que la superpoblación de los países del Sur es la causante de los millones de muertes anuales por hambre, cuando la realidad es que están causadas por el gobierno mundial en la sombra. El objetivo es reducir la población mundial y controlar los países. El control de los países se consigue mediante la deuda. A través de los préstamos del Banco Mundial para financiar guerras y otros proyectos, se consigue una deuda impagable que obliga a los países a vender la tierra y los recursos naturales, modificar las leyes proteccionistas....

De esta forma se eliminan los impuestos que gravan a los productos importados del Norte, entrando así en competencia con los productos locales causando la ruina de los agricultores. La “ayuda humanitaria” también hace disminuir los precios de la comida, con lo que los agricultores locales no pueden vender sus cosechas, y acaban perdiendo sus tierras. La agricultura intensiva basada en el uso de abonos químicos, pesticidas, herbicidas y transgénicos ocasiona al final la ruina de los agricultores y la pérdida de sus tierras.

Otras veces se les dice que todo lo que siembren será comprado. Los agricultores se endeudan comprando tierras para sembrar más, y cuando se dejan de comprar todos los alimentos porque hay un exceso, éstos no pueden pagar sus préstamos y acaban perdiendo sus tierras. La entrada de supermercados en los países del Sur que importan mayoritariamente los alimentos, causan también la ruina de los agricultores locales que no tienen dónde vender sus productos.

Al final el control de las tierras queda en manos de unas pocas personas. Las tierras se acaban dedicando a la exportación de productos agrícolas (tabaco, soja, café, té, azúcar, cacao, drogas, algodón....) para los países del Norte, mientras que la población de los países del Sur no puede cultivar sus propios alimentos y acaban siendo esclavizados. Además se dejan sin cultivar la mayor parte de las tierras como ocurre en Chad, Etiopía, Sudán, Somalia, Mali....

Además, la mayor parte de los cereales que se producen en el mundo son utilizados para alimentar al ganado. En los países del Sur se cultivan la soja, maíz.... para alimentar a los animales que consumimos en el Norte. Según la FAO, hoy se produce un 50% más de los alimentos necesarios para alimentar a toda la humanidad. Además se dedican muchos millones de hectáreas para producir biocombustibles. Y mientras mil millones de personas están desnutridas y muchos millones mueren de hambre, tiramos a la basura entre agricultores, supermercados y consumidores cada día 1.300 millones de toneladas de alimentos.

- Libro recomendado: “Doce mitos sobre el hambre”.

## MICROCHIPS DENTRO DE NUESTRO CUERPO



Primero se los pusieron a nuestros animales, todos contentos porque ha ayudado a recuperar animales perdidos, luego nos ponen chips en todas partes, en el móvil, productos, dni, coche, abono transporte....., para que nos vayamos acostumbrando al chip y lo veamos normal.

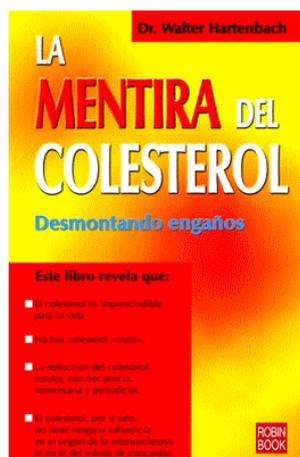
El siguiente objetivo más siniestro es colocarnos un microchip dentro de nuestro cuerpo para saber dónde estamos en cada momento y controlarnos por GPS. Además nuestro cerebro funciona mediante ondas, el microchip puede modificar estas ondas de tal forma que pueden modificar nuestros pensamientos y emociones, pueden hacernos sumisos o agresivos según les convenga, pueden hacer que tengamos apetito sexual o no, pueden provocarnos miedo, pueden causarnos tremendos dolores musculares, y pueden incluso matarnos a través del microchip con una dosis de cianuro en caso de que nos rebelamos. Es la absoluta esclavitud. Nos quieren convertir en robots.

El tamaño de los microchips es ya tan pequeño que perfectamente nos lo pueden insertar con una vacuna. El objetivo es que en el chip vaya el carnet de identidad, el dinero, el historial médico.... Si nos negamos, no tendremos dinero ni asistencia sanitaria. Para vendernos los microchips lo hacen primeramente por las buenas, diciendonos que si nuestro padre tiene Alzheimer, se podrá localizar si se pierde. Luego empezarán los robos de bebés y los secuestros de niños (que los harán ellos). Entonces lo publicitarán enormemente por la tele para que entre el pánico, y los padres asustados corran a colocarles el microchip a sus hijos.

También se implantará microchips a los soldados para saber su posición y su estado, pondrán microchips a los delincuentes para controlarlos, y finalmente nos los pondrán a los demás, por las buenas o por las malas. Otro aspecto es que algunos animales que llevan microchips están sufriendo cáncer causado por éstos. Un dato es que el objetivo de cambiar la televisión de analógica a digital, es que las frecuencias de UHF-VHF sean usadas para los microchips.

- Libros recomendados: “El despertar del león”, “La verdadera historia del club Bilderberg”.
- Reportaje recomendado: Revista DSaLud nº 148 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **EL TIMO DEL COLESTEROL**



Primero se inventa que el colesterol alto es la causa de las enfermedades cardiovasculares. Luego se marcan unos niveles de colesterol máximo que no se deben sobrepasar, niveles que se van bajando para ir consiguiendo más “enfermos”. Y después para solucionar el problema se nos venden unos medicamentos para bajar el colesterol con graves efectos “secundarios”. El colesterol es imprescindible para la vida, si no ingieres colesterol en la comida, el hígado se encargará de fabricarlo, ya que es necesario para muchas funciones del cuerpo:

- El colesterol produce numerosas hormonas (cortisol, estrógenos, progesterona, testosterona....).
- El colesterol sintetiza los ácidos biliares necesarios para digerir las grasas.
- El colesterol forma parte de las membranas de todas las células del cuerpo, recubre la mielina de las neuronas y protege a las células de la deshidratación.
- El colesterol inhibe buena parte de las infecciones.
- El colesterol produce la vitamina D. Los niveles bajos de vitamina D son responsables de muchísimas enfermedades.

Las verdaderas causas de las enfermedades cardiovasculares son la oxidación, el estrés, el azúcar, la inflamación, la deshidratación, la falta de vitamina C...., ya que aumentan la tensión arterial, causando rotura e inflamación en las arterias. Cuando esto ocurre, el colesterol se pega a ellas para taponar las heridas. Cuando estas arterias están dañadas ya no se dilatan cuando se necesita para que circule más sangre con oxígeno y nutrientes. Es en este momento cuando vienen los infartos, anginas, arritmias.... El estrés también causa un superproducción de plaquetas que se acaban apelotonando y formando obstrucciones o trombos.

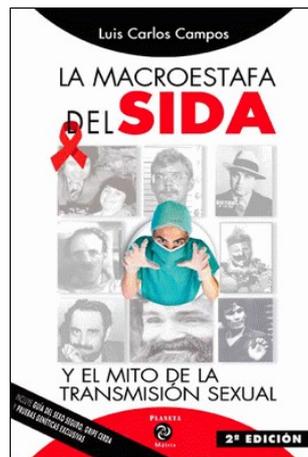
Los medicamentos para el colesterol reducen el cortisol que distribuye la glucosa, las proteínas, los minerales, las vitaminas, las hormonas, los ácidos grasos...., reducen la coenzima Q10 que produce la chispa de la energía, siendo el corazón el músculo que más Q10 necesita, también por ésto los medicamentos para el colesterol provocan infartos, falta de energía....

Algunos de los efectos “secundarios” de los medicamentos para el colesterol son:

Dolores musculares, debilidad muscular, cáncer, diabetes, esclerosis múltiple, cansancio, cambios de humor, depresión, agresividad, problemas de memoria, alzheimer, parkinson, fatiga crónica, fibromialgia, problemas sexuales, infartos, amnesia, neuropatías, daño fetal, insomnio, vértigo, parálisis, mareos, espasmos y calambres musculares, enfermedades infecciosas, respiratorias, hepáticas, cardiovasculares, renales, digestivas, oculares, musculares....

- Libros recomendados: “La verdad sobre el colesterol”, “La mentira del colesterol”.
- Reportajes recomendados: Revista DSalud [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **SIDA, OTRA ENFERMEDAD INVENTADA**



Los primeros casos de SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) se dieron en personas que abusaban de drogas, antibióticos, mala nutrición.... El CDC (centro de control de enfermedades) de Estados Unidos se inventó que era causado por un virus, el VIH, y se creó la típica alarma social en estos casos, vendida a bombo y platillo por los medios, como en los intentos de genocidio más recientes de las gripes aviar y porcina. El virus VIH sencillamente no existe, nunca se ha fotografiado, ni se ha aislado, ni se ha secuenciado su ADN, requisitos imprescindibles para ser considerado un virus.

Luego se creó un test chapucero en el que cualquiera podía dar positivo, habiendo hasta 66 motivos por darlo. Dándose la curiosidad que podrías ser considerado enfermo o no dependiendo del día, el tipo de test o el país donde te hicieras el test. Un día podrías ser considerado positivo y al siguiente no. Con un test podrías ser considerado positivo y con otro test no. Y en un país podrías ser considerado positivo y en otro país no. En Occidente algunas enfermedades pasaron a ser consideradas como SIDA. Y en África cualquier persona enferma puede ser considerada enferma de SIDA. Además se inflaron las estadísticas de las personas enfermas de SIDA para hacerlo ver como una pandemia. Este genocidio fué dirigido principalmente para eliminar a homosexuales y drogadictos, por eso en los test preguntaban si te drogabas o eras homosexual.

Una vez que eras considerado positivo te administraban un fármaco asesino llamado AZT que fué el que en realidad causó las millones de muertes. Nadie sospechó del fármaco puesto que si tenías un virus mortal era normal que te encontrases mal y que murieses. El AZT se vendía en una caja negra en la que aparecía una calavera, con la advertencia de que es un potente tóxico. Cuando nos contaron que por fin el VIH ya no era mortal, y que ahora la enfermedad era crónica, fué porque se modificó la medicación, se cambió el AZT por otros fármacos menos tóxicos.

Algunos de los efectos secundarios del AZT son los siguientes:

Neutropenia, leucopenia, nauseas, vómitos, anorexia, dolores, fiebre, mialgia, parestesia, insomnio, cansancio, diarrea, vértigo, ansiedad, depresión, escalofríos, urticaria, convulsiones, miopatía, cáncer, problemas hepáticos y cardiovasculares, demencia, encefalopatía, inmunodeficiencia....

- Libros recomendados: “La macroestafa del SIDA”, “Descodificando el SIDA”, “Acabar con el mito del SIDA”, “Desmontar el SIDA”, “El rapto de Higea”, “VIH/SIDA, una gran mentira”.
- Reportajes recomendados: Revista DSalud [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)
- Documentales recomendados: “House of numbers”, “La ciencia del pánico”.

Usted muestra a la gente un microorganismo y les dice lo que es y lo que hace, y la gente lo acepta y lo dan por hecho. Lo creen. En realidad no saben nada. Pero ellos creen lo que les dicen. La campaña masiva para que la gente crea que el virus Ébola puede actuar en cualquier momento, después de que se produzca el más mínimo contacto, es todo un éxito. Al fin y al cabo la gente suele caer fácilmente en altos niveles de histeria.

Esto es lo que impide un análisis detallado de Liberia, Sierra Leona y la República de Guinea, tres países africanos donde la pobreza y la enfermedad son un elemento esencial de la vida cotidiana en la inmensa mayoría de la gente. Los grupos de poder que controlan esas zonas de África tienen una máxima: no resolver los problemas básicos de las personas. Por ejemplo: No limpiar las aguas contaminadas, no devolver las tierras robadas a las personas para que puedan cultivar alimentos y alcanzar niveles aceptables de salud nutricional, no resolver el hacinamiento, no instalar el saneamiento básico, no fortalecer su sistema inmunológico para que puedan protegerse de los gérmenes y, en definitiva, no dejar que el pueblo asuma verdaderamente el poder, porque entonces tendrían que deshacerse de los monstruos corporativos locales y globales que les están saqueando los recursos de sus tierras.

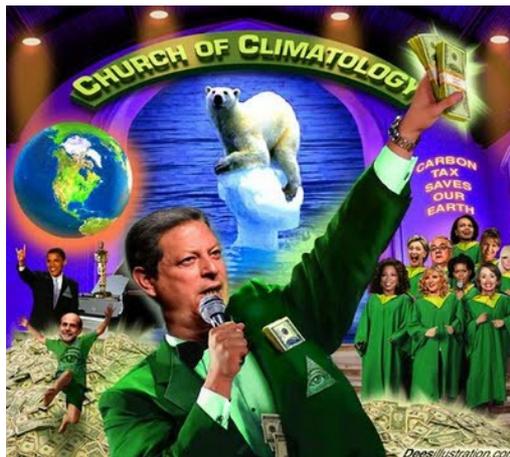
Como no es posible resolver todos estos problemas de la gente común, se necesita una portada que impacte. Un artículo a toda plana que exonere a los grandes poderes económicos. Un artículo de portada como, por ejemplo, un germen. Todo gira en torno al germen. El germen es el demonio. Un atacante extraño. Olvídense de todo lo demás. El germen es el único enemigo. Se olvida el hecho, por ejemplo, que un estudio reciente de 15 farmacias y 5 dispensarios de medicamentos del hospital de Sierra Leona descubrió el uso generalizado y desmedido de antibióticos beta-lactámicos. Estos medicamentos son muy tóxicos. ¿Uno de sus efectos? El sangrado excesivo.

Se olvida el hecho de que las empresas de plaguicidas son conocidas por enviar pesticidas tóxicos prohibidos a África. ¿Uno de los efectos adversos de esos productos químicos? El sangrado. Pero olvídense de esto. La culpa es del germen y nada más que del germen. Se olvida el hecho de que, durante décadas, una de las principales causas de muerte en el Tercer Mundo ha sido la diarrea incontrolada. El cuerpo empieza a drenar los electrolitos y el adulto o el niño mueren. Cualquier médico en su sano juicio prescribiría unos simples suplementos para reemplazar los electrolitos perdidos, pero no, la línea médica oficial no va por ese camino. La diarrea es causada por los gérmenes en el tracto intestinal, por lo que deben administrarse grandes cantidades de antibióticos para matar los gérmenes. Los medicamentos matan a todas las bacterias en el intestino, incluyendo los necesarios y beneficiosos, y el paciente no puede absorber la poca comida que puede tomar y muere.

Por otra parte, también se puede sangrar. Pero no, todo el sangrado proviene del Ébola. Es el germen. No piense en nada más. Se olvida el hecho de que las vacunas de adenovirus, que se han utilizado en Liberia, Guinea y Liberia (el epicentro de Ébola), tienen, según vaccines.gov, los siguientes efectos adversos: sangre en la orina o en las heces y diarrea. Pero no, todo el sangrado proviene del virus del Ébola. Por supuesto. No piense en nada más. El periodista Charles Yates destapó un escándalo en Liberia centrado en torno a la planta de Firestone Rubber: vertidos químicos ocasionaron el envenenamiento del agua y enfermedades de la piel como el "Rash", del que se dice que es uno de los síntomas del Ébola, así como la diarrea. También la planta de embotellado de Coca Cola en Liberia produjo la pérdida incontrolada de un líquido oscuro que provocó contaminación ambiental y animales muertos.

La desnutrición crónica y la miseria, condiciones que son endémicas en Liberia, Sierra Leona y Guinea, son la causa número uno de la depleción de células T en el mundo. Las células T son un componente vital del sistema inmunológico. Cuando se compromete este sistema, cualquier germen lo tendrá fácil para destruirlo y será la causa de epidemias y muerte. Que siga la farsa.

## **EL TIMO DEL CALENTAMIENTO GLOBAL**



La teoría del calentamiento global causado por el hombre se ha convertido en casi una religión, los científicos que la rechazan, son tachados de herejes, dejan de recibir subvenciones y reciben amenazas de muerte. Sin embargo, los científicos o calentólogos que lo apoyan, reciben mucho dinero para sus falsos estudios. Muchos miles de personas viven del timo del calentamiento global. El clima siempre está cambiando, alrededor del año 1.000 hubo un período largo cálido, y en el siglo XIV hubo una pequeña edad del hielo. En los últimos 150 años la temperatura ha subido sólo medio grado, la mayor parte de esta subida ha ocurrido antes de la industrialización, antes de 1940. Desde 1940 hasta 1975, aumentó la producción industrial enormemente, sin embargo las temperaturas bajaron. Desde 1975 han vuelto a subir.

Los gases de efecto invernadero retienen el calor, pero si el calentamiento fuera causado por estos gases, haría más calor arriba de la atmósfera (troposfera), que abajo. La realidad es que ocurre lo contrario, hace más calor abajo que arriba. La culpa se le ha echado al CO<sub>2</sub> producido por el hombre. El CO<sub>2</sub> es sólo el 0,054% de todos los gases de efecto invernadero del aire. El vapor de agua es el gas de mayor efecto invernadero. El CO<sub>2</sub> lo producimos todos los seres vivos, y es necesario para la vida. Los volcanes producen más CO<sub>2</sub> que todos los coches, fábricas y aviones juntos. Los animales y las bacterias producen 150 gigatoneladas de CO<sub>2</sub> al año. Y los océanos 80. Los humanos sólo 6,5 gigatoneladas. Ha habido épocas con 10 veces más CO<sub>2</sub>. Cuando las temperaturas suben, después de cientos de años el CO<sub>2</sub> aumenta igual. Y cuando las temperaturas bajan, después de cientos de años el CO<sub>2</sub> baja igual.

Cuando nos dicen que el océano se calienta, la realidad es que eso es causado hace miles de años, ya que el océano al ser tan grande y profundo, tarda miles de años en verse los cambios. Y cuando nos enseñan que el hielo en el ártico está cayendo, en realidad nos están mostrando imágenes del deshielo en primavera. El Sol es el causante del calentamiento global. Las manchas solares son períodos de máxima actividad solar. En estos períodos la temperatura aumenta. Los rayos cósmicos son los responsables de la formación de nubes que enfrían el clima, cuando más rayos cósmicos hay, más nubes se producen y más baja la temperatura. Cuando hay mucha actividad solar, el viento solar desvía los rayos cósmicos fuera de la Tierra, lo que hace que no haya nubes.

El calentamiento global ha sido creado para robarnos el dinero con impuestos al carbono, para meternos miedo con enfermedades y desastres, para hacernos dependientes de los gobiernos, para hacer políticas que reduzcan la natalidad, para desindustrializar los países, para crear problemas mundiales que exijan un gobierno mundial, para vendernos la mierda de la energía nuclear, solar y eólica, para que los países del Sur no se desarrollen y así seguir robándoles sus recursos naturales....

- Documental recomendado: "El gran fraude del calentamiento global".

## LA TELE NOS LAVA EL CEREBRO



A través de la tele nos manipulan, atemorizan, mienten, distraen, dirigen, controlan, convencen....

- La tele al hablarnos mucho sobre un tema hace que le demos mucha importancia aunque no la tenga. Y si algo no sale en la tele no le damos importancia aunque la tenga.
- La tele al hablarnos mucho de dinero hace que le demos mucha importancia. La corrupción refuerza esta idea más, ya que consigue que te cabrees, y así se graba a fuego en tu mente que el dinero es indispensable como el aire. Al hablar mucho de corrupción, consiguen además que dejemos de pagar impuestos, por lo que en un futuro nos dirán que hay que eliminar el dinero físico porque hay mucho fraude fiscal, y vendrá el dinero electrónico por el cuál nos controlarán, robarán y esclavizarán más todavía. Como la élite controla el dinero no quiere que lo dejemos. El dinero es un cáncer, ya que hace que nos robamos, esclavizemos, enfermemos y matemos los unos a los otros por conseguirlo.
- La tele nos hace creer que todo está bien y que no existen grandes problemas. Nos distraen con entretenimientos y problemas sin importancia para que no pensemos en los verdaderos problemas.
- La tele nos habla mucho de deportes para que les demos mucha importancia. Con los deportes nos tienen distraídos e impulsan nuestra competitividad para que nos pasemos la vida luchando entre nosotros. "Divide y vencerás".
- La tele nos convence de que la democracia es el mejor sistema que existe, y de que las elecciones y las manifestaciones son la única manera de cambiar las cosas.
- La tele nos convence de que los políticos nos quieren ayudar, que los médicos nos quieren curar, que los periodistas nos quieren informar, que los policías nos quieren proteger, que los terroristas son la amenaza del mundo, que las guerras son por el bien de todos....
- La tele nos convence de que vivimos en el "Primer" Mundo porque tenemos mucha tecnología, y que los habitantes del "Tercer" Mundo son pobres e infelices porque no tienen esta tecnología, aunque sea esta tecnología la que nos esclaviza al tener que trabajar todo el día para pagar miles de cosas que no necesitamos. La tele siempre nos muestra a los habitantes del "Tercer" Mundo con un rostro serio y triste. De esta forma damos gracias de vivir en el "Primer" Mundo y aceptamos nuestra esclavitud.
- La tele nos convence de que el "progreso" es estudiar muchos años, trabajar casi toda la vida, vivir en ciudades contaminadas, comer comida basura, tomar fármacos....
- La tele nos convence de que el trabajo, sanidad, educación, vivienda, energía.... son derechos que tenemos, cuando la realidad es que son distintas formas de esclavizarnos.
- La tele nos vende productos que no necesitamos, productos que son tóxicos para nosotros y el medio ambiente, alimentos y bebidas que son perjudiciales para la salud....
- La tele nos muestra continuamente a gente sonriendo y dando una apariencia de buenas personas. Ésto hace que confiemos más en la gente, y al confiar en la gente tenemos problemas ya que "El hombre es un lobo para el hombre". Al confiar en la gente dejamos de pensar y de buscar la solución a nuestros problemas por nuestra cuenta, y esperamos a que los demás nos los solucionen. La tele nos hace dependientes de los demás. Y

cuanto más dependamos de los demás más problemas tendremos.

- Con las noticias de miedo (terrorismo, violencia, economía, hambre, problemas ecológicos, enfermedades....) nos inducen a la dependencia del gobierno, del sistema sanitario y de la policía para que nos protejan. Nos hacen creer que les preocupamos con estas noticias.
- Los desastres “naturales” (hambrunas, terremotos, inundaciones....) son difundidos por la tele para que se den préstamos y ayuda “humanitaria” a los países afectados que hacen al final que la élite se quede con sus tierras, recursos naturales y se hagan dueños del país.
- La tele nos convence de que tenemos que votar en las elecciones. También nos dice a quién tenemos que votar, ya que la tele sólo nos muestra a los partidos políticos que quieren que votemos que son los que controlan ellos. Y los partidos políticos que no le interesa al sistema que votemos no salen en la tele. También consiguen dividirnos con la política para que nos enfrentemos entre nosotros, los de izquierdas contra los de derechas
- La tele nos ha obsesionado con las enfermedades causadas por virus, bacterias.... De esta forma han desviado la atención de la mayores causas de las enfermedades y nos han hecho dependientes del sistema sanitario y político. Además, la tele nos vende productos químicos tóxicos para que nos defendamos de los virus, bacterias.... (vacunas, antibióticos, insecticidas, detergentes, lejías....), productos que nos enferman más todavía.
- La tele nos dice qué alimentos tenemos que comer y donde tenemos que comprarlos. Nos enseñan a que busquemos solo el placer en la comida y nos olvidemos de los nutrientes.
- La tele nos convence de que la educación es necesaria para ser “alguien” en la vida. Nos convencen de que somos incultos si no aprendemos lo que ellos nos enseñan. La realidad es que la educación sólo sirve para hacernos idiotas y buenos esclavos sumisos.
- La tele nos convence de que el sistema sanitario que tenemos es el mejor del mundo (aunque no sepa curar casi ninguna enfermedad y sea responsable de muchos millones de enfermedades y muertes al año). El debate entre la sanidad pública y la privada refuerza más la idea de que la sanidad pública es lo mejor que hay. A través de la tele nos venden enfermedades inventadas, nos exageran enfermedades, nos hacen creer que no existe cura para las enfermedades, desprestigian la medicina natural.....
- La tele nos vende que los terroristas son el mayor problema que tenemos. De esta forma desvían la atención de los verdaderos problemas y sus causantes. El terrorismo es creado por la élite para con la excusa de protegernos del terrorismo nos quitan las libertades, los derechos y las armas, nos ponen más control policial y vigilancia, hacen guerras....
- La tele nos vende que los policías y los militares están para proteger al pueblo, cuando la realidad como estamos viendo es que están para proteger al sistema y a la élite.
- La tele nos convence de los falsos problemas ecológicos inventados por la élite como el calentamiento global, el agujero de la capa de ozono....
- La tele nos convence de que no existen energías alternativas al petróleo o a la nuclear, y que las únicas energías limpias que existen son la solar y la eólica.
- La tele nos convence para que aceptemos trabajar media vida para pagar los miles de impuestos que nos ponen con la excusa de que son para pagar servicios básicos.
- La tele nos convence de que la constitución y las miles de leyes hay que respetarlas y obedecerlas aunque sean injustas, ridículas y hechas sin referéndum popular.
- La tele nos convence de que los políticos están para solucionar los problemas. La realidad es que los políticos están controlados por la élite y sus grandes empresas. Los políticos viven de los problemas, por eso no les interesa solucionarlos, y por eso los crean ellos.
- La tele nos convence de que evitemos la violencia y que nos manifestemos pacíficamente, ya que el poder lo único que teme es a la violencia del pueblo. Por eso tanta repulsa en la tele a la violencia y tanto “No a la violencia”. No hace falta ser violentos, es suficiente con que el poder sepa que la gente responde si se la putea. Nos putean porque nos dejamos.
- La tele nos produce cansancio, baja energía y enfermedades debido a los iones positivos que emite y al exceso de actividad que genera en nuestro cerebro. Además la luminosidad de los monitores y televisiones (sobre todo los LED) produce daños visuales graves.
- Como dijo Malcolm X “Si no estáis prevenidos ante los medios de comunicación os harán amar al opresor y odiar al oprimido”.

## **BOMBILLAS DE BAJO CONSUMO**



Las bombillas y tubos fluorescentes de bajo consumo son peligrosos para la salud por muchas razones. Primeramente por su contenido en mercurio, cada bombilla contiene entre 3 y 5 miligramos que en caso de rotura se liberan. El mercurio es tóxico para el cerebro, sistema nervioso, hígado, riñones, sistema cardiovascular, sistema reproductivo...., causando temblores, inestabilidad emocional, pérdida de memoria, insomnio, problemas neurológicos y respiratorios, dolores de cabeza, dolores musculares y articulares, náuseas, ansiedad, depresión, alzheimer, cáncer....

Siendo esto más peligroso para los fetos y los niños ya que son más vulnerables a los tóxicos, perjudicándoles en el desarrollo de su cerebro y sistema nervioso. Una sola bombilla puede contaminar hasta 190 mil litros de agua. Muchos cientos de miles de estas bombillas acaban rotas en el vertedero contaminando el suelo, el abono, los alimentos y el agua con mercurio.

Además estas bombillas emiten bastante radiación electromagnética, hasta 180 voltios por metro, dependiendo de la distancia a la que estemos nos pueden causar dolores de cabeza, enfermedades respiratorias y cardiovasculares, migrañas, vértigo, problemas visuales y auditivos, náuseas, convulsiones, insomnio, depresión, cansancio, cáncer, electrosensibilidad....

Estos campos electromagnéticos de las bombillas fluorescentes viajan además por la instalación eléctrica de la casa, provocando electricidad sucia que nos afecta en otras habitaciones siendo causa de cáncer, problemas respiratorios.... Además estas bombillas emiten radiación ultravioleta siendo por ésto peligrosas para las personas con enfermedades de la piel, y causando problemas visuales. También producen centelleo y parpadeo, se encienden y apagan continuamente, lo que puede causar ataques de epilepsia, cansancio, mareos, nerviosismo, estrés, daños neurológicos, hipoglucemia, presión en la cabeza, malestar general....

- Reportaje recomendado: Revista DSalud nº 116 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **MALA CIRCULACION SANGUINEA**



La mala circulación sanguínea (sobre todo en el cerebro) es la causa de muchas enfermedades. La sangre circula por el cuerpo con oxígeno, agua y nutrientes. Damos por hecho que esta circulación de la sangre funciona bien, sin embargo detrás de casi cualquier enfermedad o problema de salud se encuentra una falta de sangre con oxígeno, agua y nutrientes. Una forma de detectar si tenemos una buena o mala circulación sanguínea es el pelo. El pelo está situado en el extremo más alejado del cuerpo, por tanto si hay un problema de circulación lo notaremos en él. Si al pelo no le llega la sangre estará seco, débil y se caerá. Sin embargo cuando al pelo le llega la sangre estará brillante, fuerte y no se caerá. También si la circulación sanguínea es mala al cerebro no le llegan el oxígeno, agua y nutrientes siendo esto causa de cansancio, depresión, mala memoria, agresividad, baja inteligencia, inflamación, dolores, infartos, cáncer....

Este cansancio hace que comamos cada poco tiempo para lograr un breve aumento de la circulación. Al final este comer de más nos lleva a la obesidad y a sus enfermedades asociadas. Además este cansancio hace que necesitemos comer comida basura de rápida digestión y sustancias estimulantes como azúcar, trigo, lácteos, carne, carbohidratos refinados, cafeína, alcohol, tabaco, drogas.... que nos producen más enfermedades. Al tener mala circulación necesitamos tener problemas ya que éstos hacen que nos aumente la adrenalina y ésta aumenta la circulación de sangre en el cerebro. A partir de los 10 años de edad nuestra circulación empieza a empeorar progresivamente y vamos perdiendo vitalidad, memoria, pelo...., teniendo todo tipo de enfermedades y acumulando kilos de sobrepeso. Mejora tu circulación con:

**Nutrientes:** La **vitamina C** forma parte del colágeno de los vasos sanguíneos, sin vitamina C los vasos se rompen y nos desangramos. Al romperse los vasos el cuerpo utiliza colesterol y calcio para taponar las roturas y esto impide la circulación. La **vitamina E** regula la presión arterial, baja la tensión alta y sube la tensión baja. También elimina los coágulos que impiden la circulación. Las **vitaminas B** mejoran la circulación en parte al reducir la homocisteína que causa inflamación en las arterias. El **magnesio** mejora la relajación de los vasos sanguíneos. La **arginina** dilata los vasos sanguíneos. El **omega 3** mejora la circulación de la sangre. En general todas las vitaminas, minerales, aminoácidos, grasas.... son necesarios para una buena circulación de la sangre. Toma suplementos de vitamina C (1 gramo), vitamina E (400 U.I) y vitaminas B (50 mg). Los antioxidantes y el ajo, cebolla, ginkgo biloba, vinpocetina.... mejoran la circulación también.

**Limpieza del hígado:** Las piedras del hígado frenan la circulación de la sangre.

**Conexión a Tierra:** Los electrones de la Tierra son anticoagulantes y mejoran la circulación.

**Radiación electromagnética:** Produce coagulación de los glóbulos rojos dificultando la circulación.

**Iones negativos:** Los iones positivos del aire favorecen la coagulación de los glóbulos rojos.

**Deshidratación:** La falta de agua impide una correcta circulación de la sangre.

**Acidez del PH:** La acidez de la sangre causa mala circulación. Toma una dieta alcalina.

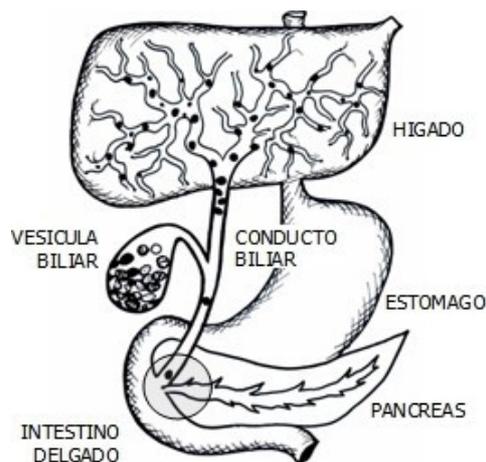
**Ejercicio:** El ejercicio aeróbico mejora la circulación sanguínea.

**Agua destilada:** No tiene calcio que se acumula en los vasos impidiendo la circulación.

**Otras terapias:** La digitopuntura, la acupuntura, el masaje, la música.... mejoran la circulación.

- Libros: “¿Por qué los animales no sufren infarto?”, “Vitamina C”, “Vitamina E”.

## LIMPIEZA HEPATICA Y DE LA VESICULA



El hígado es el responsable de la transformación, conversión, distribución y suministro del combustible del cuerpo. Con el paso de los años los canales del hígado se van congestionando con miles de piedras formadas por bilis y colesterol. Si los canales del hígado se bloquean con piedras, la sangre circula entonces más despacio, lo que ocasiona que lleguen tarde los nutrientes, el oxígeno y el agua a los billones de células de todo el cuerpo, y que además no se puedan eliminar los desechos correctamente. Todo esto impide que se genere la energía necesaria para el funcionamiento normal del cuerpo, apareciendo entonces la enfermedad.

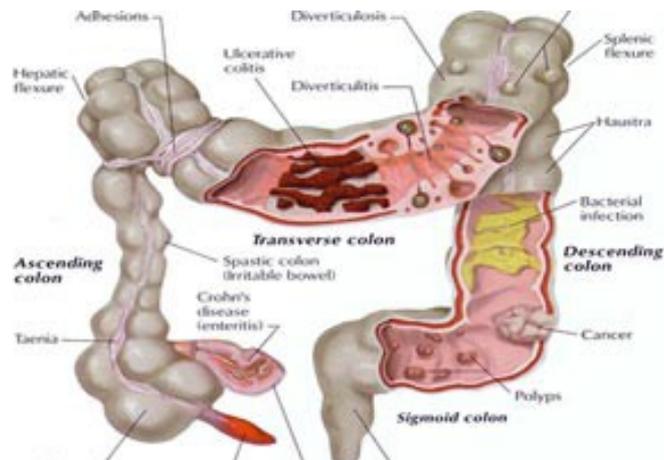
Para eliminar las piedras del hígado y la vesícula existe una solución fácil que consiste en la toma de sales de epon, y una mezcla de zumo de pomelo y aceite de oliva. Hay que hacerse limpiezas hasta que dejen de salir piedras. Y después de cada limpieza es recomendable hacerse una limpieza de cólon en una clínica o con un enema para expulsar las piedras que pueden quedar en el cólon. También un ayuno podría hacer que el cuerpo eliminara las piedras por sí mismo.

Algunas de las enfermedades causadas por las piedras del hígado son:

Extreñimiento, diarrea, depresión, cansancio, cáncer, hernias, gases, dolores, hemorroides, hepatitis, pancreatitis, úlceras, náuseas, mareos, vómitos, agresividad, prostatitis, obesidad, artritis, ciática, asma, infartos, inflamaciones, parálisis, osteoporosis, fatiga crónica, fibromialgia, esclerosis múltiple, alzheimer, hipotiroidismo, hipoglucemia, diabetes, alopecia, insomnio, enfermedades respiratorias, hepáticas, digestivas, cardiovasculares, sexuales, hormonales, oculares, renales, articulares....

- Libro recomendado: "Limpieza hepática y de la vesícula".
- Reportaje recomendado: Revista DSaLud nº 106 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **LIMPIEZA DEL COLON**



Una inadecuada alimentación, la falta de fibra, agua y ejercicio, el estrés, el defecar sentado... impiden una completa eliminación de los desechos del cólon. Día tras día se van acumulando heces secas que se adhieren a las paredes del intestino y una vez allí se pudren y fermentan generando toxinas que envenenan al cuerpo, y van llevándonos a una caída en la vitalidad y son la causa de muchas enfermedades y problemas de salud.

Al intestino se le conoce como el segundo cerebro ya que en él se encuentran millones de neuronas, y es dónde se fabrican más de 30 neurotransmisores como la serotonina, dopamina, acetilcolina, adrenalina, GABA....

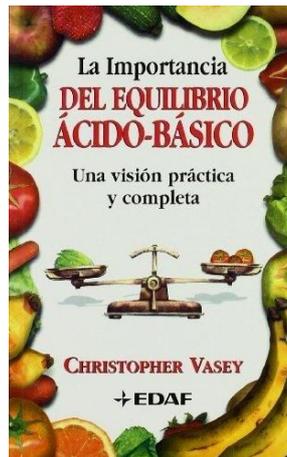
Para solucionarlo se puede acudir a una clínica y hacerse una hidroterapia de cólon. También existe el método de comprar un enema y hacérselo en casa. Otra posibilidad son tomar productos como las sales de epton u oxypowder. También el ayuno fuerza al cuerpo a eliminar todo tipo de residuos, incluidos las heces del intestino grueso.

Algunas de las enfermedades que causa un cólon sucio son:

Gases, estreñimiento, problemas digestivos y respiratorios, diarrea, dolores, cansancio, estrés, agresividad, depresión, ansiedad, cáncer de cólon y de próstata, colitis, enfermedad de Crohn, reuma, artritis, alergias, hemorroides, apendicitis, pólipos, colitis ulcerosa, cólon irritable, ileítis, diverticulosis, hernias, prostatitis, hepatitis, pancreatitis, insomnio, migrañas, jaquecas, fibromialgia, fatiga crónica, problemas cardiovasculares, esclerosis múltiple, obesidad, mareos, náuseas, hiperactividad, inflamaciones, gastritis, úlceras, lupus, hipotiroidismo, alzheimer....

- Libros recomendados: "Hidroterapia del cólon", "Limpieza de los tejidos a través del intestino", "Salud intestinal".
- Reportajes recomendados: Revista DSaLud nº 33 ,147 y 171 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **EQUILIBRIO DEL PH**



La sangre tiene que tener un Ph de 7,3 a 7,4, tiene que ser ligeramente alcalina. Cuando entra en el cuerpo acidez por la alimentación, la bebida, los medicamentos, la contaminación..., el cuerpo intenta eliminar esta acidez de la sangre, ya que la acidez supone ausencia de oxígeno y sin oxígeno el cuerpo deja de funcionar.

Para eliminar la acidez el cuerpo libera minerales alcalinos como el calcio, el magnesio, el sodio o el potasio para unirlos a los minerales ácidos y de esta forma son eliminados ambos. Si el cuerpo está saturado y no puede eliminar la acidez, lo que hace es almacenarla en los tejidos para sacarla de la sangre. El cuerpo elimina la acidez por la orina, heces, sudor y la respiración.

Los alimentos más ácidos son las proteínas animales, el azúcar, las grasas, los cereales refinados, los refrescos, el alcohol.... Y los alimentos más alcalinos son las frutas, frutos secos, verduras.... Los alimentos actuales debido a la lluvia ácida, los abonos químicos, los pesticidas, el refinado, el agua clorada, la contaminación.... han aumentado su acidez.

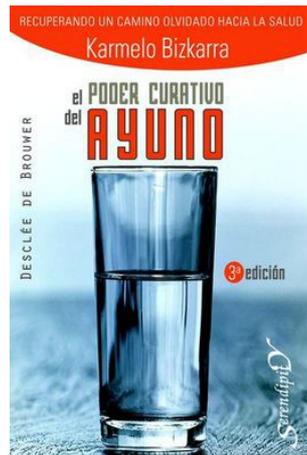
Para saber si tienes un exceso de acidez puedes analizar tu orina o saliva con unas tiras medidoras o unos medidores electrónicos de PH. Y para eliminar la acidez de tu cuerpo puedes seguir una dieta alcalina o hacer un ayuno.

Algunas de las enfermedades que causa la acidez son:

Acné, adicciones a las drogas, alergias, cansancio, ansiedad, depresión, estrés, agresividad, arteriosclerosis, arritmias, infartos, artritis, asma, bronquitis, piedras en riñones, cáncer, infecciones, caries, inflamaciones, conjuntivitis, diabetes, dolores, eczemas, edemas, envejecimiento prematuro, esclerosis múltiple, estreñimiento, fatiga crónica, problemas de memoria, gastritis, gota, mal aliento, hemorroides, hipertensión, hepatitis, insomnio, hipotiroidismo, neuralgias, osteoporosis, gingivitis, alopecia, psoriasis, sinusitis, exceso de sudor, tinnitus, úlcera, vértigo....

- Libros recomendados: "Vivir sin acidez", "Alimentación alcalina", "Ácido alcalino", "La terapia Gerson".
- Conferencia recomendada: "La alcalinidad como estilo de vida".
- Reportaje recomendado: Revista DSaLud nº 129 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **EL PODER CURATIVO DEL AYUNO**



El ayuno se ha utilizado desde siempre en todas las culturas como método de purificación y curación física y mental. Tanto los niños como los animales instintivamente tienen períodos de ayuno. Sin embargo, en Occidente la práctica del ayuno ha estado olvidada durante muchos años debido a que la industria de la enfermedad empezó a echarle la culpa de las enfermedades a los virus y bacterias, a la herencia y a otras causas. De esta forma, hemos olvidado nuestra responsabilidad en las enfermedades.

Las enfermedades surgen cuando hemos acumulado un exceso de residuos y/o tóxicos a los que el cuerpo no le ha dado tiempo a quemar ni eliminar. Entonces el cuerpo nos hace enfermar, nos quita el hambre y la energía, y empieza a quemar el exceso de residuos a toda velocidad, de ahí el aumento de temperatura o fiebre. En el ayuno y en la enfermedad se producen unos síntomas de desintoxicación como malestar, cansancio, lengua blanca, náuseas, vómitos, dolores.... que nos indican que el cuerpo está en fase de limpieza y reparación. De la misma forma, un alcohólico o un drogadicto al dejar el alcohol o las drogas tienen el síndrome de abstinencia.

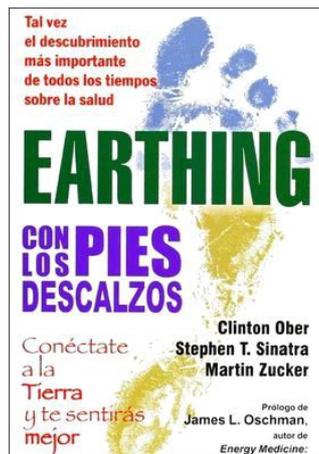
Comemos muchas veces sin hambre, ya sea por aburrimiento, estrés, disfrutar de la comida.... Comer sin hambre impide una correcta digestión, llena el cuerpo de residuos, nos baja la energía y produce muchas enfermedades. También comer demasiado causa indigestión y cansancio. La energía que el cuerpo utiliza para la digestión y la eliminación es energía que no tenemos para disfrutar de la vida. Por eso en los ayunos nos aumenta la energía, la inteligencia, el placer, la bondad.... Cuando tenemos sobrepeso el cuerpo nos quita el hambre para que eliminemos el exceso de residuos. También nos quita la energía para dedicarla a eliminar. Al bajarnos la energía tendemos a comer para sentirnos mejor. Al final entramos en un bucle continuo de comer de más con lo que acabamos engordando llenándonos de residuos y cada vez con menos energía y salud. Además de mejorar la energía y la salud, comer menos prolonga la vida muchos años.

Algunas de las enfermedades que se pueden curar con el ayuno son:

Hipertensión, artritis, artrosis, cáncer, gota, gripe, bronquitis, asma, gastritis, colitis, hepatitis, piedras en riñón, hígado y vesícula, infecciones, cistitis, prostatitis, esclerosis múltiple, alergias, diabetes, dolores, cansancio, infartos, depresión, inflamaciones, ciática, problemas digestivos, úlceras, acidificación....

- Libros recomendados: “El poder curativo del ayuno”, “La curación por el ayuno”, “El ayuno puede preservar su vida”.
- Reportaje recomendado: Revista DSalud: nº 162 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)
- Web recomendada: [www.zuhaizpe.com/ayuno.html](http://www.zuhaizpe.com/ayuno.html)

## **EARTHING, DESCALZOS SOBRE LA TIERRA**



Las personas nos hemos aislado de la Tierra con el calzado y los suelos. Antiguamente las personas andaban descalzas y dormían sobre la Tierra, estando las 24 horas del día en contacto con ella. La planta del pie tiene unas 1.300 terminaciones nerviosas por pulgada cuadrada por donde absorbemos los electrones que tiene la Tierra debido al Sol y a los rayos. También el polo negativo de un imán aporta electrones. El cuerpo utiliza estos electrones como antioxidantes.... en vez de utilizar nutrientes, lo que produce un ahorro y muchos beneficios ya que:

- Los electrones son antiinflamatorios, analgésicos, antioxidantes, oxigenan, aumentan la energía.... Estos electrones (cargas negativas) neutralizan los radicales libres (cargas positivas) que causan la inflamación, el dolor, las enfermedades, el envejecimiento....
- Normaliza el cortisol, la hormona del estrés responsable de muchas enfermedades.
- Aumenta la secreción de la melatonina, la hormona que se produce durante el sueño y que tiene propiedades antioxidantes, anticancerígenas, antienvjecimiento....
- Elimina el voltaje de nuestro cuerpo debido a la radiación electromagnética artificial....
- Aumenta la tiroxina, la hormona de la tiroides que regula el metabolismo, la temperatura, el crecimiento, el ritmo cardíaco....
- Aporta electricidad negativa a los glóbulos rojos, ésto hace que se repelan entre sí eliminando la viscosidad de la sangre. De esta forma se fluidifica y mejora la circulación, impidiendo la coagulación que causa infartos y otras enfermedades cardiovasculares.
- También al conducir un coche acumulamos mucha electricidad estática, y ésto causa cansancio, estrés, dolores.... siendo ésto causa de accidentes. Para descargar esta electricidad conecta tu cuerpo a alguna parte metálica del coche.

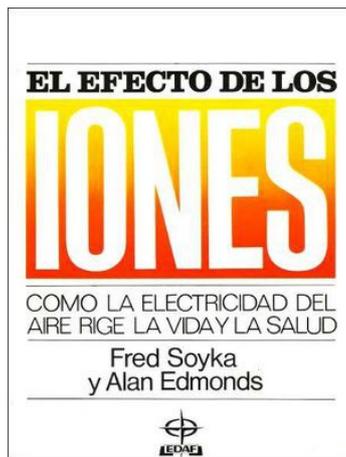
Puedes estar descalzo sobre la Tierra o andar descalzo, lo que además ejerce un potente masaje curativo reflexológico. Además existen unos dispositivos (brazales, tobilleras, almohadillas, alfombrillas, sábanas....) para conectarte cómodamente desde tú casa, siempre que el sistema eléctrico tenga conexión a Tierra. Puedes conseguirlos en [www.groundology.com](http://www.groundology.com)

Algunas de las enfermedades que se pueden curar conectándose a la Tierra son:

Cansancio, hipotiroidismo, insomnio, estrés, ansiedad, diabetes, hipertensión, envejecimiento prematuro, agresividad, cáncer, dolores, inflamaciones, infartos, arritmias, fatiga crónica, jet lag, fibromialgia, esclerosis múltiple, estreñimiento, ciática, apnea del sueño, lupus, artritis, alzheimer, parkinson, alergias, asma, anemia, contaminación electromagnética, depresión, enfermedades infecciosas, autoinmunes, cardiovasculares, respiratorias, digestivas, circulatorias....

- Libro recomendado: "Earthing, con los pies descalzos".
- Reportaje recomendado: Revista DSalud: nº 117 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **IONES, LA ELECTRICIDAD DEL AIRE**



Los iones son diminutas partículas del aire cargadas de electricidad. Estos iones son vitales para la vida, pero un bajo nivel de iones totales, un exceso de iones positivos y unos bajos niveles de iones negativos, es perjudicial para la salud de plantas, animales y personas. La proporción correcta es de 5 iones positivos por 4 negativos. Una de cada cuatro personas es más sensible al exceso de los iones positivos.

La contaminación, el aire acondicionado, los monitores y televisiones, el humo del tabaco, los tejidos sintéticos, el interior de los coches, el polvo, los vientos del Sur, la luna llena, antes de las tormentas, los días húmedos.... aumentan o reducen los iones positivos, y sobre todo reducen los iones negativos. También hay zonas donde en determinadas épocas se produce naturalmente un desequilibrio eléctrico debido a los “vientos de las brujas”, como el Santa Ana en California, el Fohen en Suiza, sur de Alemania y Austria, el Sharav en Israel, el Chinook en el oeste de Canadá y Estados Unidos, el Mistral en el sur de Francia, el Bitter Winds en Arizona, el Siroco en Italia....

Donde más iones negativos hay es en las montañas, cascadas, después de una tormenta, en los días soleados, terrenos con radioactividad, bosques, campo.... La razón de que algunas personas prevean los cambios atmosféricos es que antes de las tormentas se produce un exceso de iones positivos en el ambiente, y nos duele el cuerpo, estamos cansados.... Sin iones negativos no podemos absorber el oxígeno del aire. Los iones positivos y el estrés aumentan la serotonina, y este aumento de la serotonina ocasiona abortos.

Existen ionizadores que emiten iones negativos y además limpian el aire de polvo, bacterias, pólen, polución...., ya que se unen con los iones negativos y caen al suelo. Éste es el número de iones negativos en distintos lugares:

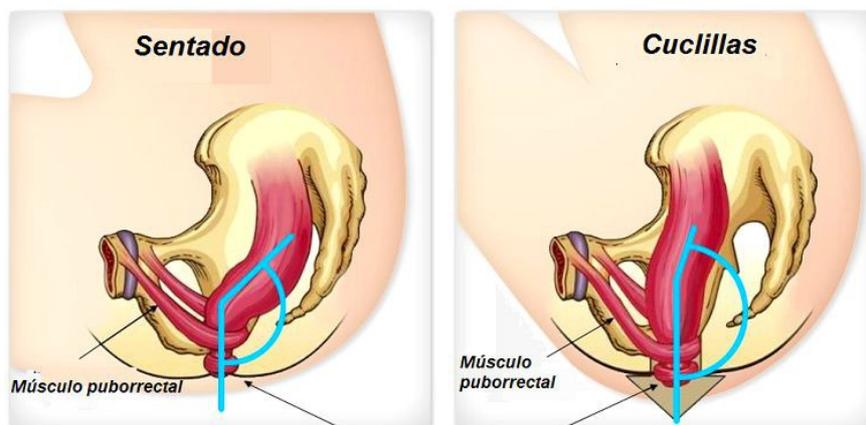
Edificios de oficinas herméticos con aire acondicionado: entre 0 y 250, ambiente interior más común: entre 250 y 500, ambiente urbano de una gran ciudad: entre 250 y 750, ambiente del campo: entre 1.000 y 2.000, ambiente de la montaña: entre 1.000 y 5.000, olas del océano: entre 2.500 y 10.000, interior de una cueva: entre 5.000 y 20.000, cascadas: entre 25.000 y 100.000.

Algunas de las enfermedades que causa el desequilibrio de los iones son:

Ansiedad, estrés, depresión, cansancio, dolores, agresividad, problemas digestivos y respiratorios, cáncer, insomnio, resfriados, hipertiroidismo, hipotiroidismo, infecciones, infartos, hiperactividad, alergias, bronquitis, asma, jaquecas, mareos, náuseas, inflamaciones, angina, abortos, problemas sexuales, hemorragias, trombosis....

- Libro recomendado: “El efecto de los iones”.
- Reportajes recomendados: Revista DSaLud nº 9 y 70 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **EL BATER NOS ENFERMA**



**Esfínter**  
*En cucullas es la única posición natural para la defecación*

La posición natural de defecar es en cucullas, al igual que lo hacen los niños instintivamente, los adultos cuando lo hacemos en el campo, las poblaciones rurales de muchos países y los animales. Desde que se introdujo el báter por el año 1.800 empezaron a aparecer nuevas enfermedades. Los beneficios de la postura en cucullas son:

- Hace la eliminación más fácil, rápida y completa. Esto impide la acumulación de heces secas en el cólon, causa de muchas enfermedades.
- Protege los nervios que controlan la próstata, la vejiga y el útero evitando que se estiren y dañen.
- Sella totalmente la válvula ileocecal, situada entre el cólon y el intestino delgado, impidiendo la contaminación de este último.
- Relaja el músculo puborrectal que cierra el recto para mantener la continencia.
- Usa los muslos para soportar el cólon e impedir tensiones. Las tensiones crónicas de la postura sentada pueden causar hernias, diverticulosis y prolapso del órgano pélvico.
- En las mujeres embarazadas la postura en cucullas evita la presión sobre el útero durante la defecación y facilita el parto.

Algunas de las enfermedades que causa defecar sentado son:

Extreñimiento, hemorroides, apendicitis, pólipos, colitis ulcerosa, cólon irritable, cáncer de cólon y próstata, enfermedad de Crohn, ileítis, diverticulosis, infarto, cansancio, depresión, agresividad, dolores, hernias, fibroides uterinos, endometriosis, prolapso uterino, reflujo gástrico, prostatitis, incontinencia urinaria, dolor crónico pélvico, disfunción sexual....

- Web recomendada: [www.naturesplatform.com/health\\_benefits\\_sp.html](http://www.naturesplatform.com/health_benefits_sp.html)

## AGUA DESTILADA, EL AGUA PURA



El agua que bebemos actualmente está repleta de sustancias tóxicas (cloro, flúor, pesticidas, herbicidas, dioxinas, nitratos, fosfatos, medicamentos....), de minerales inorgánicos (calcio, magnesio, hierro, sodio, cobre....), de metales pesados (aluminio, mercurio, plomo....), de microorganismos patógenos (virus, bacterias, hongos y parásitos), de sustancias radioactivas, de contaminación de los chemtrails (aluminio, bario, estroncio, celsio....)....

Cuando bebemos agua estamos tomando una cantidad inmensa de minerales inorgánicos. Podemos llegar a ingerir hasta 450 vasos de minerales inorgánicos durante toda nuestra vida, minerales que en parte serán desechados, pero que en su mayor parte serán acumulados en muchas zonas del cuerpo dando lugar a enfermedades y problemas de salud. El cuerpo sólo puede absorber los minerales orgánicos que nos vienen de las plantas que han transformado previamente los minerales inorgánicos en orgánicos asimilables por nuestro cuerpo. Al igual que una lavadora se estropea por acumulación de calcio, también nosotros nos enfermamos.

Si nos han dicho que el agua destilada desmineraliza es porque nos quieren enfermos. ¿Qué diferencia hay entre un agua sin minerales y un agua baja en minerales como recomiendan los mismos que satanizan el agua destilada?. Si te fijas, la naturaleza produce agua destilada, el sol evapora el agua dejando atrás todos los contaminantes y a través de la condensación nos cae en forma de lluvia, recogiendo eso sí todos los tóxicos del aire, cosa que no ocurre en el agua destilada por una destiladora.

Lo único malo del agua destilada es que su estructura molecular queda muerta, según se puede ver en las fotografías realizadas por Masaru Emoto en su libro "Mensajes del agua". Para restablecer la estructura hexagonal del agua viva se puede exponer el agua a la música clásica o al Sol, vitalizarla....

Algunas de las enfermedades que causan los minerales del agua son:

Arteriosclerosis, artritis, piedras de los riñones y la vesícula, agrandamiento del corazón, enfisema, obesidad, estreñimiento, cataratas, glaucoma, diabetes, sordera, problemas digestivos, hipertensión, infartos, dolores, vómitos, cáncer, cansancio, depresión....

- Libros recomendados: "La elección es clara", "El poder sanador del agua".
- Reportaje recomendado: Revista DSaLud nº 97 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

# **RADIACIONES DE LA TIERRA**



La Tierra recibe radiaciones solares y cósmicas continuamente. De la misma forma, estas radiaciones son expulsadas de la Tierra hacia arriba, pero en vez de salir de manera uniforme, salen en forma de cuadrículas. Se conocen como líneas Hartmann y Curry, y tienen una anchura de dos a cuatro metros, siendo más peligroso los cruces de líneas. También las fracturas del terreno y las corrientes de agua subterránea que pasan por debajo de las viviendas emiten radiación que enferma al organismo. En las zonas alteradas existe un aumento de los iones positivos y de las radiaciones gamma, que son la causa de los problemas de salud debido a las radiaciones telúricas. Se calcula de un 10 a un 15% la superficie terrestre considerada peligrosa.

La altura al suelo de donde vivimos o trabajamos influye en la salud. Por cada metro que nos separamos del suelo aumenta el potencial eléctrico en 200 voltios. Este aumento de electricidad e iones positivos nos enferma. Para eliminar estas cargas positivas, conéctate a Tierra. El gas radón es un elemento radiactivo natural que se encuentra en la superficie terrestre, sobre todo en terrenos graníticos. También se encuentra en algunos materiales de construcción. Si se cuela en la casa y se acumula debido a que no haya una buena ventilación, se puede convertir en un peligro. El gas radón es la segunda causa de muerte por cáncer de pulmón.

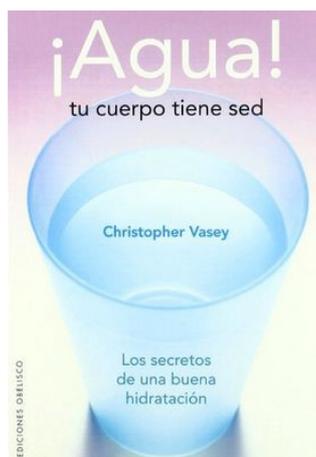
Entre las 2 y las 4 de la madrugada se produce la máxima emisión de radiación telúrica. Por eso mucha gente se despierta y no se puede volver a dormir hasta las 5. Para dormir pon el cuerpo orientado al Norte, ya que favorece un descanso más relajante y reparador. La orientación Sur produce un efecto enervante, la Este un efecto revitalizante, y la Oeste un efecto deprimente. Para detectar las zonas alteradas utiliza un medidor de radioactividad, de iones, de resistencia eléctrica de la piel, una brújula, un péndulo, unas varillas metálicas en L, la kinesiología, agua con sal.... Ciertos materiales como el hormigón o las estructuras metálicas amplifican la zona alterada. Elimina los elementos metálicos de la cama (colchón de muelles, somier....) y elige materiales naturales como la madera, cristal, paja, adobe.... para la construcción de la vivienda.

Los edificios modernos de oficinas causan muchas enfermedades debido a los iones positivos del aire acondicionado, monitores y moquetas, la radiación electromagnética, la falta de ventilación natural, los cristales tintados, la luz artificial, el formaldehído de moquetas y muebles de aglomerado, la gran altura al suelo, los productos químicos de limpieza.... Algunas de las enfermedades que causan las radiaciones telúricas son:

Cáncer, insomnio, dolores, estrés, cansancio, depresión, ansiedad, nerviosismo, agresividad, artritis, esclerosis múltiple, fatiga crónica, fibromialgia, migrañas, úlcera, muerte súbita infantil, abortos, infertilidad, infartos, enfermedades cardiovasculares, inflamatorias, respiratorias, hepáticas, digestivas, articulares, sexuales....

- Libros: “El gran libro de la casa sana”, “Geobiología, la medicina del hábitat”.

## **DESHIDRATACION CELULAR CRONICA**



Numerosas enfermedades están causadas por la deshidratación crónica de las células. Además de que bebemos poco agua, se toman bebidas deshidratantes (café, té, refrescos, alcohol...) que por su toxicidad obligan al cuerpo a expulsarlas, utilizando para ello parte del agua de las células. También el exceso de agua causa deshidratación, ya que se elimina mucho sodio por la orina. El sodio es fundamental, ya que 1 molécula de sodio retiene 11 moléculas de agua. Al disminuir el sodio en el cuerpo, se elimina más agua, y al eliminarse más agua, se elimina más sodio. Y así entramos en un círculo vicioso que nos lleva a graves problemas de salud.

Al disminuir el agua del cuerpo, las enzimas que se encargan de producir hormonas, vitaminas.... reducen su funcionamiento, provocando entonces una caída de la energía y la aparición de la enfermedad. Cuando escasea el agua corporal, no se pueden eliminar correctamente todos los residuos del metabolismo, que se almacenan en los tejidos, lo que provoca que el cuerpo no pueda recibir los nutrientes y el oxígeno necesarios para su funcionamiento. Con el tiempo el cuerpo acaba ahogándose en sus propios desechos. La deshidratación también produce una caída de la energía, ya que la circulación de agua por el cuerpo genera energía eléctrica.

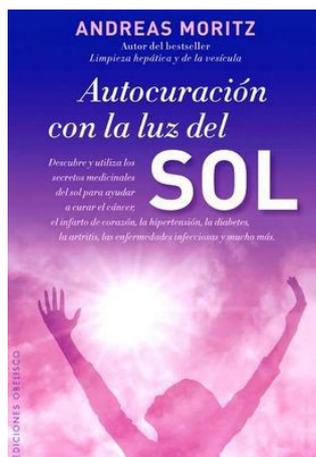
Cuando el cuerpo se deshidrata nos genera dolor, ya que aumenta la producción del neurotransmisor histamina que regula la distribución del agua hacia los lugares donde es más necesaria. La histamina al circular entre los nervios sensoriales produce dolor. Un ejemplo es la resaca que se produce después de tomar alcohol, una bebida deshidratante. También el cuerpo al estar deshidratado activa una respuesta de estrés produciendo hormonas como el cortisol, adrenalina, vasopresina.... Si estás deshidratado toma sal marina y agua.

Algunas de las enfermedades que causa la deshidratación crónica son:

Cansancio, estreñimiento, dolores, náuseas, hipertensión, hipotensión, gastritis, úlceras, obesidad, hipotiroidismo, inflamaciones, dolores articulares, diabetes, envejecimiento precoz, alergias, colitis, bulimia, artritis, lumbago, migraña, depresión, fatiga crónica, estrés, ansiedad, esclerosis múltiple, cáncer, insomnio, mareos, problemas renales, respiratorios, digestivos....

- Libros recomendados: “Los muchos clamores de su cuerpo por el agua”, “Agua, tu cuerpo tiene sed”.
- Reportaje recomendado: Revista DSalud nº 56 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **EL SOL, EL REMEDIO OLVIDADO**



Demonizado por la industria de las enfermedades, el Sol es uno de los grandes remedios curativos que existen. La falta de exposición al Sol de la población está detrás del aumento de todo tipo de enfermedades que sufrimos actualmente. En los países donde hay menos radiación solar la gente tiene más enfermedades de todo tipo que la que vive en países con más radiación solar. Nos han vendido el timo del agujero de la capa de ozono para convencernos de que el Sol es peligroso.

Cada vez tomamos menos el Sol. La vida en las ciudades, el poco tiempo que tenemos, los trabajos en interiores, el miedo a tomar el Sol, el uso de ropa, las cremas solares, los chemtrails que bloquean la luz solar..., han convertido al ser humano en un ser enfermo y cansado. El Sol estimula multitud de hormonas indispensables para la buena salud como la tiroxina, la melanina, la serotonina, la melatonina, el solitrol, la vitamina D....

La industria de las enfermedades nos atemoriza con el Sol para que no lo tomemos, y que si lo tomamos nos pongamos las tóxicas cremas solares que son las que en realidad causan el cáncer de piel debido a los productos químicos que contienen, a la menor producción de vitamina D, melanina.... que provocan, al aumento de radicales libres, a los daños en el ADN....

Las gafas normales, las lentillas y las gafas de sol reflejan los rayos UV del Sol, pudiendo causar muchos problemas oculares. Mirar el Sol durante la primera y última hora del día mejora la salud, aumenta la energía y cura enfermedades. Se llama Sungazing.

Algunas de las enfermedades que causa la carencia de Sol son:

Tuberculosis, psoriasis, acné, depresión, estrés, cansancio, agresividad, cáncer, esclerosis múltiple, parkinson, alzheimer, arteriosclerosis, diabetes, enfermedades autoinmunes, osteoporosis, enfermedades infecciosas, hipertensión, lupus, insomnio, adicción a drogas, alcohol y tabaco, problemas oculares, problemas cardiovasculares (infartos, angina, arritmia....), raquitismo, artritis, fibromialgia, fatiga crónica, problemas sexuales, hipotiroidismo....

- Libro recomendado: "Autocuración con la luz del Sol".
- Reportajes recomendados: Revista DSaLud nº 142 y 146 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **LA MEDITACION**

Nos pasamos el día con el cerebro activado, bien sea pensando, trabajando, hablando, viendo, estudiando, escuchando, leyendo, soñando.... Este exceso de actividad de nuestra mente es la causa de muchos problemas de salud ya que produce un agotamiento de nutrientes, hormonas.... Para combatirlo está la meditación, que consiste en eliminar todo pensamiento que tengamos, lo cual produce una gran relajación que elimina el estrés, los pensamientos negativos, el cansancio.... Meditar es vivir en el presente sin pensar en el futuro o en el pasado.

Muchos de los problemas de salud físicos y psicológicos tienen su origen en la hiperactividad o hipoactividad de diferentes zonas de nuestro cerebro como el sistema límbico profundo, los ganglios basales, la corteza prefrontal, el sistema cingulado y los lóbulos temporales. Estos desequilibrios originan que seamos infelices, que tengamos poca energía, que nos alimentemos mal y en exceso, que estemos estresados, que estemos tristes o deprimidos, que seamos agresivos, que seamos adictos a drogas, juegos, estimulantes.... Y ésto al final es lo que nos causa las enfermedades. Los golpes en la cabeza, las drogas, los fármacos, el alcohol, el tabaco, la cafeína, la mala alimentación.... perjudican aún más al cerebro. Meditar devuelve parte del equilibrio al cerebro. Si quieres más información sobre ésto, tienes los libros del doctor Daniel G. Amen "Cambia tu cerebro, cambia tu vida" y "Cambia tu cerebro, cambia tu cuerpo".

Durante la meditación, algunas partes del cerebro se vuelven más activas como la corteza prefrontal izquierda (región asociada a la felicidad, los pensamientos positivos, la atención, la concentración....), y el sistema límbico (región que genera respuestas emocionales), mientras que se inactivan algunas partes del lóbulo frontal (región del razonamiento y la planificación), y del lóbulo parietal (región que gestiona las funciones musculares y sensoriales). La meditación calma el giro cingulado anterior y los ganglios basales produciendo relajación y disminuyendo por ello la ansiedad y las preocupaciones. Además se aumentan la dopamina (asociada a la felicidad), las endorfinas (las hormonas que disminuyen el estrés, el dolor y nos alegran), la oxitocina (la hormona del bienestar, el relax y la sanación), la melatonina (la hormona del sueño y la curación). También las ondas cerebrales que en estado normal se encuentran en una frecuencia alta como beta, pasan durante la meditación a una frecuencia más lenta como alfa o zeta.

Cuando se practica repetidamente una actividad, la cantidad de zonas del cerebro dedicada a esa actividad se expande. Por eso, cuanto más tiempo estemos felices, más zonas dedicadas a la felicidad y a los pensamientos positivos tendremos. Y cuanto menos tiempo estemos infelices, menos zonas dedicadas a la infelicidad y a los pensamientos negativos tendremos. Por eso la meditación genera un sentimiento creciente de felicidad, paz, libertad, compasión, amor, generosidad, paciencia, tolerancia, amabilidad...., y nos elimina sentimientos negativos como el estrés, miedo, celos, envidia, ansiedad, sufrimiento, tristeza, soledad, frustración, ira....

Para meditar concéntrate en la respiración o utiliza palabras, vocales, sonidos.... para ir eliminando el parloteo constante de la mente. Puedes meditar cuando estés andando, trabajando.... También realiza meditaciones en movimiento como son el qigong, taichi, yoga....

Algunas de las enfermedades que mejoran o se curan con la meditación son:

Cáncer, dolores, fibromialgia, fatiga crónica, cansancio, somnolencia, hipertensión, infarto, taquicardia, arritmia, infecciones, insomnio, reflujo gastroesofágico, colitis, enfermedad de Crohn, intestino irritable, úlcera, gastritis, sofocos, estrés, ansiedad, depresión, miedo, tristeza, pánico, obsesión, jaqueca, alzheimer, asma, bronquitis....

- Libros recomendados: "Meditaciones terapéuticas", "Deja de ser tú".
- Web recomendada: [www.meditaciontrascendental.es](http://www.meditaciontrascendental.es)

## **MELATONINA, LA HORMONA**

La melatonina es una hormona que empieza a producirse en la glándula pineal al atardecer, para alcanzar su mayor producción durante la noche ya que es la hormona responsable del sueño entre otras muchas funciones. A partir de la adolescencia empieza a decrecer la producción de melatonina, para llegar a niveles mínimos en la tercera edad. La melatonina:

- Es el mayor antioxidante, es 2 veces mejor que la vitamina E y 5 mejor que el glutatión. Llega al cerebro con facilidad, y protege de la radiación 500 veces mejor que el DMSO.
- Potencia el sistema inmune aumentando células NK, fagocitos, linfocitos, macrófagos....
- Es anticancerígena, las personas con cáncer presentan niveles bajos de melatonina.
- Las personas con enfermedades cardiovasculares tienen niveles bajos de melatonina.
- Es la hormona del sueño, cura el insomnio y aumenta la energía y el bienestar.
- Reajusta el reloj interno en caso de jet lag o por desajustes horarios.
- La melatonina inhibe la ovulación, siendo un anticonceptivo natural. Alivia el síndrome premenstrual, las mujeres con SPM producen menos melatonina. Durante la menopausia bajan los niveles de melatonina.
- Aumenta la testosterona y mejora las erecciones. Estimula la hormona del crecimiento.
- Las personas con depresión tienen niveles bajos de melatonina. Los traumas antes de la pubertad pueden causar poca producción de melatonina el resto de la vida. La depresión se puede curar tomando triptófano, aunque es mucho mejor tomar la melatonina ya que llega mucho mejor al cerebro. Las personas con depresión bipolar tienen niveles elevados de melatonina cuando están eufóricos y niveles bajos cuando están deprimidos. Las personas con esquizofrenia tienen niveles de melatonina muy bajos. En invierno hay menos horas de luz, esto baja la serotonina y la melatonina, y produce depresión invernal.
- Es analgésica, las personas con dolor crónico tienen niveles bajos de melatonina.
- Las personas alcohólicas o que lo han sido presentan niveles bajos de melatonina.
- La melatonina prolonga la vida un 20% más, y mejora la calidad de vida en la vejez. Las mujeres producen un 25% más de melatonina que los hombres, por eso viven más. Comer menos prolonga la vida ya que aumenta la melatonina.
- Las personas con Alzheimer tienen niveles bajos de melatonina.
- La melatonina mejora mucho la epilepsia. La muerte súbita infantil está relacionada con los bajos niveles de melatonina. La melatonina previene y cura la diabetes.

Algunas sustancias reducen la melatonina como los fármacos antiinflamatorios, los beta-bloqueantes, los bloqueadores de canales del calcio, los ansiolíticos, los antidepresivos, los esteroides..., el exceso de vitamina B12, la cafeína, el tabaco, el alcohol.... Alimentos ricos en melatonina son: avena, maíz, arroz, jengibre, tomates, plátanos, cebada. Tomar alimentos ricos en triptófano, vitaminas B3 y B6, calcio y magnesio aumenta también la melatonina. Conectarse a la Tierra aumenta la producción de melatonina. La luz natural al contrario que la artificial incrementa mucho la serotonina, que por la noche se transforma en melatonina. Por la noche hay que reducir la luz al máximo para que se produzca más melatonina, y hay que dormir en una completa oscuridad. Los campos electromagnéticos artificiales disminuyen la melatonina. Puedes tomar suplementos de melatonina. Algunas de las enfermedades que mejora o cura la melatonina son:

Cáncer, cataratas, glaucoma, miopía, maculopatía, diabetes, insomnio, Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, arteriosclerosis, infartos, arritmias, taquicardia, hipertensión, dolores, esquizofrenia, trastorno bipolar, síndrome premenstrual, menopausia, artritis, cansancio, depresión, estrés, ansiedad, agresividad, obesidad, epilepsia, alcoholismo, cefalea, infecciones, disfunción eréctil, inflamaciones, problemas de memoria....

- Libro recomendado: "Melatonina, la maravillosa hormona natural".
- Reportaje recomendado: Revista DSaLud nº 83 [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)

## **COBRE Y CANSANCIO CRONICO**



El exceso de cobre es la causa de muchos problemas de salud. Además del cobre que nos llega por la alimentación nos llega también a través del agua, las tuberías de cobre, los fungicidas como el sulfato de cobre, los empastes metálicos, algunos plásticos y pesticidas que contienen estrógenos, los utensilios de cocina de cobre, suplementos vitamínicos.... El cobre tiene que estar en equilibrio con el zinc en proporción de 8 a 1 a favor del zinc. Si hay un exceso de cobre y/o un bajo nivel de zinc el cuerpo enfermará. Los alimentos vegetarianos tienen más cobre y menos zinc que los alimentos animales. Actualmente los alimentos tienen menos zinc por el uso intensivo de la tierra, los abonos químicos, la lluvia ácida, el procesado, el refinado.... También el estrés, el café, el alcohol, el exceso de calcio, la cortisona, los antiácidos, los diuréticos.... disminuyen el zinc del cuerpo aumentando por ello el cobre ya que cuando uno sube el otro baja.

La cantidad diaria recomendada de cobre para los adultos es de 2 mg. Y la de zinc es de 15 mg para los hombres y 12 mg para las mujeres. Las mujeres son más propensas a tener sobrecarga de cobre ya que los estrógenos aumentan su retención en el cuerpo. El embarazo aumenta los estrógenos y las píldoras anticonceptivas contienen estrógenos. Y en la menopausia se suele dar la terapia sustitutiva de estrógenos. Algunos DIU contienen cobre. Una eyaculación elimina 5 mg de zinc. Algunas personas tienen más dificultad para expulsar el cobre que otras. La falta de fibra produce acumulación de cobre y si se consumen pocas proteínas el cobre se puede acumular en exceso. Si tu pelo se vuelve de color rojizo o cobrizo es debido al exceso del cobre. Si tienes sobrecarga de cobre cambia tu dieta para reducir su ingestión, toma alimentos con fibra y proteínas suficientes, toma nutrientes anti-cobre como el zinc, el manganeso, el hierro, el azufre, el molibdeno, la vitamina C y las vitaminas B. Un ayuno también estaría bien. Cuando tu cuerpo vaya eliminando el exceso de cobre acumulado podrás tener síntomas de desintoxicación como náuseas, trastornos digestivos, ansiedad, hiperactividad mental, irritabilidad, dolores de cabeza, insomnio.... Puedes hacerte un análisis de pelo para ver tus niveles de cobre.

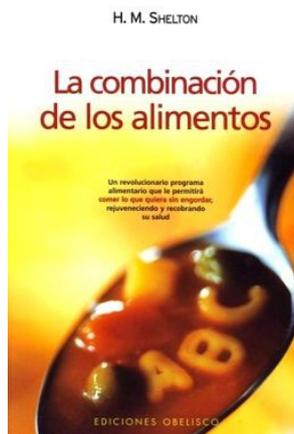
Los alimentos que más cobre tienen por 100 gramos son: Levadura de cerveza (4,98 mg), Té (4,80 mg), Cacao en polvo (3,57 mg), Germen de trigo (2,39 mg), Pipas de girasol (1,77 mg), Langosta (1,79 mg), Semillas de sésamo (1,59 mg), Cangrejo (1,52 mg), Melaza (1,42 mg), Nueces (1,39 mg), Café (1,26 mg), Soja (1,17 mg).

Algunas de las enfermedades que causa el exceso de cobre son:

Hipotiroidismo, problemas hepáticos, cansancio, depresión, ansiedad, estreñimiento, insomnio, estrés, dolores, anorexia, hiperactividad mental, hipoglucemia, ataques de pánico, esquizofrenia, cambios de humor, jaquecas, migrañas, trastorno bipolar, acné, psoriasis, obesidad, nerviosismo, inmunodeficiencias, agresividad, fibromialgia, fatiga crónica, cáncer....

- Libro recomendado: "Cómo vencer el cansancio crónico".

# LA COMBINACION DE LOS ALIMENTOS



No sólo somos lo que comemos, sino también lo que absorbemos. La digestión es tan importante como lo que se come. Como cada tipo de alimento necesita unas enzimas determinadas, un tiempo de digestión y unos jugos digestivos adecuados. El tomar en una comida varios alimentos que necesitan una digestión diferente impide la correcta digestión y absorción de los nutrientes, y favorece la putrefacción de los alimentos que genera sustancias tóxicas produciendo por ello muchos problemas de salud y enfermedades. Las claves de la combinación de alimentos son:

- No mezclar hidratos de carbono con alimentos ácidos. Una buena masticación favorece la digestión ya que la saliva contiene ptialina, una enzima que reduce el almidón de los hidratos de carbono a maltosa. La acidez destruye la ptialina. Si mezclamos alimentos ácidos como el tomate, naranjas, vinagre.... con hidratos de carbono, la digestión de éstos se ralentizará o parará.
- No comer proteínas con hidratos de carbono. Los almidones necesitan unos jugos digestivos alcalinos para su digestión y las proteínas necesitan unos jugos digestivos ácidos como el ácido clorhídrico para su digestión. Esta acidez interrumpe la digestión de los almidones.
- No comer dos alimentos proteícos en la misma comida ya que cada uno requiere distintas secreciones digestivas específicas. Tampoco comer dos alimentos con almidones en la misma comida ya que es un exceso de hidratos de carbono.
- No mezclar alimentos ácidos con proteínas ya que la acidez dificulta la secreción del ácido clorhídrico, e inhibe la acción de la pepsina, la enzima que digiere las proteínas.
- No mezclar grasas con proteínas, ya que la grasa reduce la cantidad de ácido clorhídrico y de la enzima pepsina. Los vegetales verdes crudos contrarrestan el efecto inhibitor de la grasa sobre la digestión.
- No mezclar azúcares ni con proteínas ni con almidones, ya que todos los azúcares como dulces, frutas.... impiden la producción de las enzimas ptialina y pepsina e inhiben la secreción de ácido clorhídrico. Además los azúcares tienen una digestión muy rápida y si se mezclan con alimentos que requieren más tiempo de digestión acaban fermentando y generando tóxicos.
- Por esta razón la fruta tiene que comerse sólo para una correcta digestión. Tampoco es conveniente mezclar frutas dulces con frutas ácidas.
- La verdura sin almidón puede tomarse con hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Es conveniente mezclar lo menos posible los alimentos. De esta forma se favorece la digestión y asimilación de nutrientes, y podemos ver si tenemos intolerancia a algún alimento.

- Libro recomendado: "La combinación de los alimentos".

## **ELIMINAR EL DOLOR**

Cuando tenemos un dolor lo primero que hacemos es acallar el dolor con fármacos analgésicos en vez de buscar la causa de este dolor. De esta forma además de que no solucionamos el problema llenamos el cuerpo de productos químicos tóxicos que tienen graves efectos secundarios que nos van a causar otras enfermedades o la muerte. Primero lo que tenemos que hacer es buscar la causa del dolor. Y mientras la encontramos hay diferentes maneras naturales para eliminar o reducir el dolor:

- Mejorar la nutrición es clave. Aportándole al cuerpo todas las vitaminas y minerales que necesita (principalmente vitaminas C, E y B) se mejora la circulación al repararse las arterias rotas y eliminarse los coágulos. Ésto elimina la inflamación y el dolor. Toma suplementos en grandes dosis. También los ácidos grasos omega 3 son antiinflamatorios (se encuentran en el lino y en el pescado principalmente).
- El equilibrio del PH del cuerpo es vital. La acidez acumulada en los tejidos produce dolor. Toma una dieta más alcalina que aporta oxígeno y elimina la acidez.
- Las intolerancias alimenticias también causan dolores. Elimina trigo, lácteos, soja....
- El exceso de azúcar y carbohidratos (sobre todo los refinados) producen inflamación y dolores. El aminoácido fenilalanina es antiinflamatorio.
- Diversos aditivos como glutamato, aspartamo.... generan dolores.
- La deshidratación produce dolor al aumentar la histamina. Bebe agua y elimina las bebidas deshidratantes (café, té, alcohol, refrescos....). La vitamina C reduce la histamina también.
- El jengibre, la cúrcuma, el harpagofito, la arnica.... son antiinflamatorios.
- Las piedras en el hígado causan dolor ya que impiden la circulación de la sangre con nutrientes y oxígeno e impiden la eliminación de los residuos y tóxicos del cuerpo.
- Las heces secas acumuladas en el cólon hacen que el cólon transversal se hunda ocasionando dolor. También el cólon ascendente y descendente se inflama por las heces acumuladas.
- Un ayuno reduce el dolor al generar endorfinas y deja al cuerpo que se auto-repare.
- La obesidad genera dolor, ya que se generan sustancias inflamatorias en la grasa.
- La superficie terrestre tiene electrones. Los electrones son moléculas antiinflamatorias. Por éso la conexión a Tierra bien estando descalzo sobre ella o con un dispositivo conectado a un enchufe de la casa (que tenga conexión a Tierra) elimina o reduce el dolor.
- El polo negativo de un imán también aporta electrones que reducen o eliminan el dolor.
- Los iones negativos del aire también reducen o eliminan el dolor. En las ciudades hay pocos iones negativos. Utiliza un ionizador para llenar la casa de iones negativos.
- La meditación reduce el dolor al producir endorfinas.
- Tomar el Sol reduce el dolor. La luz natural aumenta la serotonina y ésto reduce el dolor.
- El masaje hace que el cuerpo genere endorfinas y oxitocina que reducen el dolor. También la acupuntura y la digitopuntura reducen o eliminan el dolor.
- Las radiaciones que emite la Tierra, las corrientes de agua subterránea.... también son causa de dolores. Analiza donde vives o trabajas.
- Las radiaciones electromagnéticas de baja frecuencia como enchufes, cables de la luz, electrodomésticos, transformadores.... y las de alta frecuencia como móviles, teléfonos inalámbricos, TPVs, wifi, antenas de telefonía, contadores inteligentes.... provocan dolores sobre todo de cabeza.
- Las infecciones causadas por bacterias, virus, hongos y parásitos pueden ser causa de dolores. Existen alimentos y productos naturales con propiedades desinfectantes como el ajo, cebolla, aceite de coco, mms, plata coloidal, extracto de semillas de pomelo, própolis, par biomagnético....
- Libro recomendado: "Curar el dolor".

## MUSICOTERAPIA



El efecto placentero de la música es bien conocido, pero lo es menos su faceta curativa. La música relajante disminuye las ondas cerebrales, y cuanto más lentas sean éstas, más relajados y tranquilos nos encontraremos. La música influye en la respiración. Una música lenta genera una respiración más lenta que favorece la relajación, aumenta el oxígeno, reduce el estrés.... La música equilibra los dos hemisferios, y nos convierte en personas más humanas y felices. El hemisferio izquierdo regula la actividad analítica, racional, lógica, intelectual...., mientras que el derecho es responsable de la intuición, emociones, creatividad, imaginación, fantasía.... La televisión y la educación sobreestiman el hemisferio izquierdo. Ésto le interesa al sistema para que las personas seamos buenos esclavos robots, sin emociones ni sentimientos, y que sólo creamos en lo que vemos.

La música influye en el ritmo cardíaco y la presión arterial. El ritmo del corazón se sincroniza con el de la música, cuanto más lenta sea la música, más lento será el ritmo del corazón y la presión arterial, favoreciendo la relajación y el bienestar. La música aumenta las endorfinas, las drogas del cerebro que disminuyen el estrés, el dolor y nos alegran la vida. La música genera vibraciones que nos llegan y masajean internamente todo nuestro cuerpo eliminando tensiones y bloqueos energéticos. La música relajante disminuye las hormonas del estrés, y como el estrés es uno de los mayores causantes de enfermedades, la música puede prevenir y curar muchas enfermedades. Sobre todo es la música rica en sonidos armónicos la que genera mayores beneficios, como la música clásica (especialmente la de Mozart), o la de ciertos instrumentos, como los cuencos de cuarzo y tibetanos, los diapasones....

La voz también tiene propiedades relajantes y curativas. Al hablar, cantar, canturrear, entonar vocales...., estamos generando vibraciones que se transmiten por todo nuestro cuerpo, liberando tensiones y bloqueos energéticos. Especialmente beneficioso es el canto de armónicos en donde se cantan 2 o más notas al mismo tiempo.

La música es eficaz en las siguientes enfermedades:

Drogodependencias, traumas, ansiedad, depresión, estrés, miedo, cansancio, artritis, autismo, cáncer, agresividad, diabetes, problemas cardiovasculares y respiratorios, dolores, alzheimer, parkinson, epilepsia, esquizofrenia, hipertensión, insomnio, sofocos, parálisis cerebral, déficit de atención, trastornos neuromusculares....

- Libros recomendados: “El efecto Mozart”, “Sonidos sanadores, el poder de los armónicos”, “Cerebro y música, una pareja saludable”, “La terapia de sonido, ¿ciencia o dogma?”.

## **LA CIUDAD NOS ENFERMA**

La ciudad nos enferma debido a la contaminación, pocos iones negativos, ruido, radiaciones electromagnéticas, falta de (sol, naturaleza, aire puro, luz natural).... También nos enferma por el estrés que nos produce el trabajo, estudios, problemas económicos, relaciones personales, competitividad.... El estrés es una de las mayores causas de enfermedades y baja energía. El cuerpo reacciona ante el estrés aumentando su metabolismo. Ésto en un principio nos estimula, pero a la larga causa agotamiento de nutrientes y hormonas provocando cansancio extremo y enfermedades. El exceso de hormonas del estrés provoca endurecimiento de arterias, inflamación, hipertensión, sobreproducción de plaquetas que acaban apelotonándose provocando trombos.... Las vitaminas C, B y E y los minerales magnesio y calcio son antiestrés. Algunas de las enfermedades que produce el estrés son:

Hipertensión, infarto, angina, arritmia, taquicardia, asma, bronquitis, infecciones, artritis, hipertiroidismo, hipotiroidismo, úlcera, gastritis, náuseas, vómitos, colitis, colon irritable, indigestión, gases, estreñimiento, diabetes, hipoglucemia, picores, sudoración excesiva, dermatitis, alopecia, acné, urticaria, jaqueca, dolores, tensión muscular, temblores, tortícolis, parálisis, problemas sexuales, ansiedad, miedo, fobias, depresión, cansancio, ansiedad, insomnio, anorexia, bulimia, drogadicciones....

- Libros recomendados: "Fatiga adrenal", "El mono estresado", "La verdad sobre colesterol".

## **RESPIRACION ABDOMINAL**

La respiración es junto con el agua y los alimentos lo que nos permite la vida. En la actualidad, entre la contaminación, los pocos iones negativos de las ciudades y la respiración superficial que tenemos, se ha reducido buena parte del oxígeno que nos entra al cuerpo. Sin un buen suministro de oxígeno no se puede generar la chispa que produce la energía. Desde que nacemos hasta la adolescencia respiramos con el abdomen, posteriormente empezamos a respirar con el tórax. La respiración abdominal hace que baje el diafragma, entonces los pulmones descienden también y se pueden llenar con más oxígeno, lo que redundará en mayor energía, más claridad mental, mejores digestiones, mayor relajación, disminución del dolor, mejora del sueño, curación de enfermedades.... Si además respiras profundamente mucho mejor.

## **EJERCICIO FISICO**

El ejercicio físico suave aumenta la energía y cura enfermedades ya que oxigena el cuerpo, elimina la acidez y los desechos, disminuye la obesidad, aumenta las endorfinas y la oxitocina, mejora la circulación, el metabolismo y el sueño, aumenta la memoria, mejora enfermedades neurológicas, cardiovasculares, pulmonares, inflamatorias, metabólicas, hepáticas....

- Libro recomendado: "Cambia tu cerebro, cambia tu cuerpo". Reportaje: DSalud nº 168

## **ENFERMEDADES INFECCIOSAS**

Muchas enfermedades pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos y parásitos. Para disminuir el riesgo de infecciones es necesario tener una buena higiene en el hogar, la ropa, el cuerpo, el agua y los alimentos. Existen alimentos y productos naturales con propiedades desinfectantes como el ajo, cebolla, aceite de coco, mms, plata coloidal, extracto de semillas de pomelo, própolis, imán, par biomagnético.... y el ayuno.

## **OXITOCINA, LA HORMONA ANTI-ESTRES**

La oxitocina es la hormona anti-estrés ya que inhibe la secreción de cortisol, la hormona del estrés. Como el estrés es una de las mayores causas de enfermedades, todo lo que reduzca el estrés reducirá las enfermedades y aumentará el bienestar y la energía. La oxitocina además:

- Disminuye el miedo, la agresividad, la ansiedad, la tensión arterial, el ritmo cardíaco, el dolor, el estrés, la inflamación, la hiperactividad, el déficit de atención, la obesidad, la depresión....
- Aumenta la memoria, la sociabilidad, el aprendizaje, la atención, la curiosidad, la digestión, la cicatrización, la relajación, el crecimiento, la fertilidad, la confianza, la generosidad, el bienestar, la felicidad....

Algunos actos que estimulan la producción de oxitocina son el contacto (caricias, masajes, besos, sexo....), el ejercicio suave, la relajación, la meditación, los ejercicios respiratorios, la comida, la lactancia, la acupuntura, los pensamientos positivos, el rezo, la risa, la música, la naturaleza, el enamoramiento, el ayudar a los demás, el alcohol, el tabaco, las drogas, los fármacos para la ansiedad y depresión....

Como la oxitocina está presente en la leche (ya que es responsable del vínculo madre-hijo), esto puede explicar nuestra adicción a los productos lácteos. Para que se produzca la oxitocina es necesaria la vitamina C, tal vez por esto el déficit de vitamina C causa muchos problemas mentales como depresión, ansiedad, agresividad....

- Libros recomendados: "Oxitocina", "La molécula de la felicidad".
- Reportaje recomendado: Revista DSaúde nº 136 [www.dsaude.com](http://www.dsaude.com)

## **ENDORFINAS, LA DROGA NATURAL**

Las endorfinas son una droga natural que segrega nuestro cuerpo en determinados momentos y que nos hacen sentir bien, nos producen relajación y disminuyen el dolor.

Las endorfinas son estimuladas con el ejercicio suave, la risa, la comida (especialmente los hidratos de carbono, el cacao, los picantes), el ayuno, el sexo, el tabaco, el alcohol, las drogas, la televisión, la acupuntura, la música, el dolor.... Los gatos al ronronear producen endorfinas.

- Libro recomendado: "Endorfinas, la droga natural de la felicidad".

## **LA ROPA NOS ENFERMA**

La ropa es la causa de muchos problemas de salud ya que impide el contacto de la piel con el aire, el sol y la tierra. Además, la ropa sintética impide la transpiración y atrae los iones positivos que se juntan con los iones negativos impidiendo que éstos nos lleguen al cuerpo a través de la piel y la respiración. La ropa ajustada y la ropa interior recalientan el cuerpo e impiden la transpiración y la eliminación de los residuos por la piel y por los vasos linfáticos causando esto cáncer de mama, próstata.... El calzado modifica la postura natural del pie, dificulta la transpiración, impide la conexión con la Tierra, provoca tensiones, lesiones, dolores....

- Libro recomendado: "La medicina natural al alcance de todos".

## **REFLEXION FINAL**

El ser humano somos supuestamente el animal más inteligente, sin embargo, somos el único animal que trabajamos, trabajando además un montón de horas y un montón de años. Nos creemos libres, pero no hay mejor esclavo que el que no sabe que lo es. Somos unos esclavos que nos pasamos la vida trabajando para pagar cosas que son gratuitas. La vida es gratuita, la naturaleza nos dá todo lo que necesitamos.

- Trabajamos para pagar la energía, cuando existen mil maneras de producirla de manera gratuita, ecológica y renovable.
- Trabajamos para pagar nuestra casa, cuando nos la podemos construir nosotros mismos con materiales y terreno que nos presta la naturaleza u ocupar las que ya están hechas.
- Trabajamos para pagar los alimentos, los cuáles crecen sólo en el campo, requiriendo solamente un poco de trabajo en la siembra y recogida.
- Trabajamos para pagar miles de impuestos para pagar a los políticos que nos torturan, a los policías que nos pegan, a la sanidad que nos enferma, a la educación que nos lava el cerebro, a las guerras que nos matan, a la energía que nos enferma....

Nos quieren enfermos, cansados, drogados, idiotas, sumisos, medicados, ocupados, miedosos, borregos, estresados, distraídos, enfrentados, ignorantes, dependientes.... para que no veamos la esclavitud total y exterminación mundial que se avecina. La parte buena del asunto es que somos 7 mil millones de personas contra unos cuantos miles. La parte mala es que somos masoquistas. No queremos solucionar nuestros problemas ya que éstos hacen que aumente la circulación de sangre en el cerebro. Por eso nunca buscamos la causa de los problemas, y por eso dejamos a los demás que nos los solucionen. Dejamos a los demás que nos gobiernen, nos den alimentos y energía, nos hagan una casa, nos informen, nos curen enfermedades.... Cuanto más dependamos de otras personas más problemas tendremos.

La solución está clara, deja de ser un niño. Deja de pedirle al gobierno que te dé trabajo, casa, alimentos, salud, energía.... ¿Quién es el gobierno?. El gobierno son unos cientos de tipos trajeados. Cuando te manifiestas contra ellos, estás dependiendo de ellos y eso les encanta. No los necesitas, por tanto, deja de manifiestarte. Si te están matando no creo que te vayan a hacer mucho caso porque vayas a dar un paseo con pancartas. ¿De qué sirve ocupar el congreso?, ¿que hay allí?. Si es sólo un edificio. En vez de ocupar el congreso, ocupa el campo, que es donde está la libertad y la vida. Y deja de echar la culpa de tus problemas a los demás. Al hacerlo dejas de buscar la solución a los problemas por tí mismo.

Deja de ser un mendigo, y empieza a ser el dueño de tu vida y de tu salud. Empieza a interesarte por la realidad de lo que está pasando. Deja de ver, leer, escuchar y hablar de temas sin importancia. Interésate por la salud natural, energías libres, auto-construcción de casas, agricultura ecológica.... Mientras haya un sólo problema en el mundo, no deberíamos hacer otra cosa que intentar solucionarlo. Los problemas se amontonan uno tras otro, y en vez de buscar la solución, hacemos como el avestruz y metemos la cabeza debajo de la arena para no enfrentarnos a ellos. Con esta actitud lo único que conseguimos es lógicamente más problemas. El mundo no mejorará hasta que las personas que viven en él no sean felices. Y la felicidad no depende ni de otras personas ni del dinero. La felicidad está dentro de nosotros mismos. Por éso busca la felicidad y la energía en los libros de salud natural.

Hay que desobedecer las leyes del hombre blanco. ¿Por qué obedeces las leyes hechas por los psicópatas que te mienten, roban, esclavizan, torturan, enferman y matan?. No hay mejor desprecio que no hacer aprecio. Si pasas de ellos, ellos pasarán de tí. Por tanto, sal del sistema, pasa de su puto dinero, apaga su puta tele, y que se metan sus miles de impuestos y leyes por donde les quepa. El mundo ya nunca más será como antes de la crisis. O acabamos esclavos con microchips, o acabamos libres completamente. En unos años lo sabremos.