Johanna Paungger / Thomas Poppe

VIVIR CON LA LUNA

Una guía para aprovechar
la energía de los ciclos lunares

Sirio

Johanna Paungger
Thomas Poppe

Vivir con la luna

Guía para una vida en armonía con los ciclos lunares

Ilustraciones de
Hildegard Klepper-Paar

Traducción de
Lucía de Stoia

CÍRCULO DE LECTORES

Índice

Prólogo.....15

El reloj lunar.....23

Al principio fue la observación.....23

Olvido en el torbellino de los tiempos modernos.....26

Un tesoro por desenterrar.....30

El instante del contacto.....33

La única herramienta.....34

Nota para los lectores del hemisferio sur.....36

I. De la cabeza a los pies al ritmo de la luna 39

Movimiento en equilibrio.....39

1. De luna llena a luna llena 44

El cuarto menguante.....44

El día de luna nueva.....46

El cuarto creciente.....47

El día de luna llena.....48

Las fases de la luna en la vida cotidiana.....48

2. Viaje a través del cuerpo.....50

Plan de ruta para el viaje.....52

La invitación de los pensamientos.....52

Medidas de prevención, fortalecimiento y apoyo.....55

Ayuda para la curación.....56

La luna en Aries: de la coronilla a la nariz.....59

Dolores de cabeza/jaquecas 60

Hemorragias nasales.....62

Ronquidos.....62

Pólipos.....63

Resfriados/gripe.....64

Problemas en los senos paranasales.....65

Problemas en la vista.....66

Conjuntivitis/orzuelo.....66

Queratitis o inflamación de la córnea.....67

La luna en Tauro: maxilares y cuello.....68

Dolores de garganta/amigdalitis.....69

Dolores de oídos y otitis.....70

Hipertiroidismo.....70

Hipotiroidismo.....71

Problemas dentales.....72

La luna en Géminis: hombros, brazos y manos.....73

Problemas en los hombros.....74

Reumatismo.....74

Manos «frías».....75

La luna en Cáncer: de los pulmones a la vesícula.....76
Bronquitis.....77
Asma bronquial.....77
Acidez.....78
Inflamación estomacal/úlcera gástrica.....78
Problemas de hígado y vesícula.....79

La luna en Leo: corazón y circulación.....80
Problemas cardíacos.....81
Presión arterial alta.....82
Presión arterial baja.....83
Anemia.....84
Gota.....84

La luna en Virgo: órganos de la digestión.....85
Problemas intestinales.....86
Estreñimiento.....87
Diarreas.....88
Exceso de peso.....88
Problemas de páncreas.....90

La luna en Libra: caderas, riñones y vejiga.....91
Problemas renales.....92
Cistitis.....92
Problemas de cadera.....93

La luna en Escorpio: órganos sexuales.....94
Esterilidad.....95
Incapacidad para la procreación (impotencia).....96
Problemas menstruales.....98

La luna en Sagitario: muslos.....99

La luna en Capricornio: rodillas, piel y huesos.....100
Problemas de la columna vertebral.....101

La luna en Acuario: piernas.....102
Varices.....103
Calambres en las piernas.....104

La luna en Piscis: pies.....104
Callos/durezas.....106
Verrugas espinosas.....106

3. En profundidad.....109
Ganancia por la pérdida: la sangría.....109
La práctica de la sangría.....113
El momento idóneo.....114
Días malos en el transcurso del año.....117
Para la piel y el cabello.....117

Trastornos y enfermedades de la piel....118
Abscesos....118
Acné....118
Alergias....119
Erupciones cutáneas....120
Ampollas de fiebre (Herpes simplex)....120
Prurito....121
Hongos....121
Neurodermitis....121
Verrugas....122
Ulceras por decúbito....123
Cuidado de la piel y del cuerpo....123
Limpieza profunda del cutis 123
Cuidado del cabello....125
Cuidado de las uñas....126

Formas de terapia: del movimiento a la homeopatía 127
La terapia del movimiento....131
Masajes y trabajo corporal....133
Quiropráctica....136
Terapia de los colores....140
Rojo....141
Naranja.... 141
Amarillo....142
Verde....142
Azul....142
índigo y violeta....143
Blanco....143
Negro....143
Curar lo mismo con lo mismo: homeopatía/terapia con flores de Bach....145

Revoque exterior e interior, revestimiento exterior 269
Tabiques, escaleras de hormigón y piedra, instalación eléctrica....269
Escaleras de madera....269
Suministro de agua y trabajos de instalación....270
Ventanas y puertas de madera....270
Estrenar la chimenea....271
Revestimiento de los suelos....271
Suelos de madera....271
Techos de madera, revestimiento mural....272
Trabajos de pintura, barnizado, impregnación y pegado....272
Vallas, postes....274
Colocación de baldosas, miradores y construcción de sendeross....274
La zona del jardín....275

Madera en el momento idóneo:
material de construcción número 1....278
Madera dura, incorruptible....281
Madera incombustible....281
Madera que no merma....281
Madera para herramientas y muebles....282
Leña....282
Madera para tablas, para cortar con sierra y para la construcción....282
Madera para suelos....283
Madera inastillable....283
Ripias de madera para pared exterior y techo, canalones de madera....283
Sugerencias para construir viviendas sanas....287
Limpieza de suelos de madera y de parqué....287
Limpieza de ventanas y vidrio....287
Limpieza de los canalones del tejado....292
Enmohecimiento....292
Ventilación eficaz....292

1. La ciencia del lugar bueno....293
El trabajo del domador de dragones....294
Un mundo radiante....296
Los maestros del lugar apropiado....299
Lugar del hecho: «lugar malo»....303

Cáncer: desde el principio una radiopatía....307
Caminos hacia el buen lugar: el zahori competente 311
Caminos hacia el buen lugar: por el propio esfuerzo 312
El desplazamiento o cambio de lugar....313
Gatos....314
Perros....315
Otras medidas de precaución y saneamiento....315
Descontaminación....317

V. El poder de los pensamientos....321

Apéndice A: hierbas plantas y árboles mencionados en el libro....331
Calendarios lunares 1996-2005....335

Prólogo

Estar sano y curarse... por el propio esfuerzo. De eso tratará este libro y nosotros queremos ayudarle a conseguirlo. Queremos iniciarlo en unos conocimientos que pueden acompañarlo durante toda la vida, que le allanen el camino a la experiencia directa, personal, de todo aquello que fortalece o debilita su cuerpo, su mente y su alma... sin dar un rodeo por el consejo de expertos y autoridades.

En realidad, mantenerse sano y curarse no es ni difícil ni complicado, como tampoco lo es atravesar el camino de toda una vida con todos sus altos y bajos, y no debe ser costoso ni engorroso. Gran parte de las ciencias modernas, entre ellas muy en especial la medicina convencional y la psicología —en estrecha interacción con la política, la religión, la economía, la industria y la publicidad—, han trabajado juntas durante mucho tiempo para convencemos de lo contrario y para hacernos creer que el especialista, con su ciencia secreta y su lenguaje cifrado, es el único que puede curar o señalar el camino hacia una vida sana y llena de sentido. En parte a conciencia, en parte

inconscientemente, persiguen este objetivo por varios motivos: su trono permanece intacto; sus productos, las más de las veces superfluos (mercancías e ideologías), siguen vendiéndose bien; pero sobre todo porque así, nosotros, los consumidores y receptores de los «beneficios», seguimos siendo más gobernables, dependientes y sin voz ni voto, como menores de edad.

Nos alegra mucho que en la actualidad tantos seres humanos quieran tomar otro camino. Así pues, queremos ayudar en lo que podamos en este lento proceso de orientación del pensamiento en otro sentido. Para ello recurriremos a lo que siempre ha dado resultados positivos: a los elementos fundamentales de una vida sana, dinámica y digna de ser vivida. Queremos devolver a la vida todo lo natural, lo simple y lo sencillo, sin menospreciar los beneficios que nos ha traído la época moderna. De todos modos, el futuro no nos dejará otra alternativa... Entonces, ¿por qué no dar los primeros pasos por propia voluntad y con alegría?

Nada de lo que le espera en las páginas siguientes es nuevo. Las leyes y los ritmos de la naturaleza, a los que en el término de pocos decenios hemos dejado de prestar atención, o bien hemos olvidado, son un saber antiquísimo, probado durante milenios y declarado válido, eficaz y de alto poder curativo: la influencia de los ritmos lunares y el arte de manejar, en el momento preciso, los ritmos corporales y el biorritmo, la alimentación sana sin fanatismos, el conocimiento de las hierbas, la vivienda sana, los poderes psíquicos, la influencia de todos estos aspectos sobre cuerpo, mente y alma, y mucho más. De algunos de estos temas se ha hablado muy poco o nada y no se encontrarán en ningún manual. Tal vez por eso alguna que otra información le puede parecer poco digna de crédito o descabellada a primera vista, quizá porque va en contra de sus convicciones o de sus propios prejuicios.

No obstante, cada información, cada norma, cada consejo, se basa en la experiencia personal..., no sólo en la nuestra, sino en la de muchos conocedores del arte de curar, del pasado y del presente. Poco a poco, usted mismo participará de estas experiencias, porque el trato diario y la experimentación de las reglas contenidas en este libro, agudizarán su atención frente a la naturaleza y las cosas que nos rodean, y abrirá su mente a la relación, hasta ahora oculta, entre cuerpo, alma y medio ambiente. Estos conocimientos lo llevarán, al fin y al cabo, a pasar por encima de conceptos rígidos y a acercarse a un estado que lo haga impermeable e inmune frente a las innumerables influencias negativas del entorno. Sobre todo lo protegerán contra la tentación omnipresente de caer, de una u otra forma, en alguna dependencia espiritual o física.

Olfato, vista y experiencia son la llave para demasiadas cosas de la naturaleza que la ciencia no puede desvelar, al menos no con sus medios limitados y con las muchas ínfulas que le gusta darse. Por consiguiente, no espere hallar aquí una obra de consulta con

«fundamentos científicos», una recopilación de recetas patentadas que le ahorren un trabajo que deberá hacer por sí mismo. No pretendemos lanzar una nueva moda para una dieta revolucionaria, ni hacer propaganda de un nuevo estilo de vida, ni ofrecer millares de panaceas. Que nadie piense que debe vivir siguiendo un modelo. Cada persona es única e irrepetible. Lo que ayuda a uno, puede no tener ningún efecto en otro o incluso hacerle daño.

A veces, un determinado remedio o una medida puede ayudar; otras, el éxito deseado se nos niega. No hay ninguna estadística de curación, ninguna «receta infalible», y cuando eso que «desde siempre» ha funcionado no da resultado en usted, deberá encontrar su propio camino, día tras día.

Habremos conseguido nuestro propósito si somos capaces de despertar su **memoria**: cuando recuerde que posee todo lo que necesita, todos los medios, todas las fuerzas y todas las capacidades para llevar una vida verdaderamente digna de ese nombre: ¡vida! Con alegría de vivir y energía. Y con corazón para uno mismo y para el prójimo. ¡Vida! Pero no hay que confundirlo con una vida llena de sentido, ese permanente y cambiante juego caótico que se nos impone entre esperanza y desengaño, aturdimiento y dolor, ansiedad y alivio, placer y frustración, estrés y ociosidad.

El hombre no es, ni por un segundo, un cuerpo extraño en la tierra ni en el universo. La naturaleza no libra ninguna batalla contra el género humano. Al contrario, cuando todos y cada uno de nosotros aprendemos a vivir en amistad con nosotros mismos y con la naturaleza, se nos da todo lo que necesitamos. Esta amistad nunca puede ser una amistad impuesta por ninguna ley. Será producto de su esfuerzo personal, de su propia decisión personal. Usted siempre tendrá la opción, por mucho que se le quiera convencer de lo contrario. Todos nosotros —humanos, animales, plantas, estrellas, planetas, el sol y la luna, usted y nosotros— estamos en el mismo barco. Y el único sentido de nuestras vidas es animarnos unos a otros y estar allí los unos para los otros... No importa cuánto tiempo necesite todavía la humanidad para reconocerlo. El hombre es la mejor medicina para el hombre.

Afortunadamente, hoy hay muchas personas en todo el mundo que van por el buen camino para dejar tras de sí el pensamiento falso que les han impuesto: el anhelo de poseer bienes materiales; el afán de reconocimiento y la carrera; el miedo y la seguridad, el aumento de poder; lo que otros hombres e instituciones consideran normal y justo; la aburrida y a veces fatal ideología de «creo

sólo en lo que veo»; la convicción narcotizante y paralizante de que «el individuo aislado no puede hacer nada». Muchos hombres empiezan a vivir hoy con más amplitud de miras, con sentido común, moderación y objetivos claros. Perciben cuánta alegría, cuánta serenidad, cuánta paz interior trae consigo una vida con abso-

luta responsabilidad sobre sí mismo y libertad interior. Qué profunda y auténtica satisfacción se consigue protegiendo al prójimo y al medio ambiente, no como estilo de vida a partir de una ideología impuesta o de una moral ficticia, sino como comprensión diáfana de la verdadera naturaleza del ser humano. Descubren cuánta alegría proporciona vivir según el propio olfato..., qué sencilla y clara será entonces la vida, aun en medio de las ráfagas huracanadas del destino. Son muchos los que ya saben que existe esta verdadera naturaleza del ser humano y que se puede recurrir a ella en cualquier momento de la propia existencia, sin haber tenido antes que torturarse con infinitos estudios teológicos, psicológicos o de ciencias naturales. Todo lo verdadero e importante es sencillo por naturaleza y está al alcance de todos. Dios y sus muchos amigos en el mundo visible e invisible no se sienten afectados.

Nuestra época no necesita cambios ordenados desde arriba, ni nuevas leyes, ni prédicas morales y, sobre todo, ninguna batalla contra el «mal». Lo que nuestra época necesita es muy sencillo de formular: el despertar y el levantarse de cada individuo. Nosotros no queremos poner en sus manos una espada, sino una llave. Ni las blusas de material sintético, ni el amianto, ni los comestibles irradiados tendrán la menor oportunidad si nadie los compra. Médicos, maestros, abogados, políticos, comerciantes, que no sean amigos del ser humano, tampoco hallarán eco si nadie los escucha. Los ministros de agricultura que, sin haber plantado jamás un árbol, estipulan por decreto el grado de curvatura de los plátanos e imponen a la agricultura normas ajenas a la naturaleza... los «funcionarios públicos» que malgastan nuestro dinero..., los políticos, sean de izquierdas, de derechas o de centro, que quieren manipular la manera de sentir, pensar y proceder de los hombres, de acuerdo con la arbitrariedad y el grado de su fanatismo y su miedo frente a la vida..., tampoco tendrán la menor oportunidad si nadie se deja tomar el pelo por más tiempo. Por esta razón, este libro no se centrará tanto en informaciones de la dura realidad, como en algunas de las maneras de pensar y sentir que nos fueron inculcadas, y que abren la puerta de par en par a las influencias negativas: agentes patógenos mucho más potentes que cualquier virus, cualquier bacteria, cualquier contaminación.

Por eso, nuestro deseo y nuestro objetivo es, en primer lugar, despertar en usted el valor y la voluntad inquebrantable de confiar en su propio olfato interior, de vivir según su manera de sentir y su propia intuición. Nosotros sólo podemos abrir puertas. La determinación y el coraje para atravesarlas debe procurárselos usted mismo. Nunca lo olvide: son su cuerpo, su alma y su vida los que están en juego. Nadie puede ni debe vivir la vida por usted. Es usted quien debe y puede vivir de acuerdo con lo que sienta y vea... ¡aunque no haya un solo individuo en todo el mundo que tenga su mismo olfato!

El olfato de que hablamos se hace sentir algunas veces como una silenciosa «voz interior». En el lenguaje cotidiano lo conocemos con los nombres más diversos: intuición, corazonada, percepción, sensación, conciencia, olfato, instinto, buena nariz, y a menudo, también, sexto sentido. El poder de percepción de que se sirve esta voz interior sabe en todo momento qué es lo verdadero y efectivamente útil para el crecimiento personal interior y exterior, y conoce a la perfección las causas de los problemas y las enfermedades. La voz dice qué hay que hacer..., si para la curación espontánea es necesaria la ayuda de un filántropo, o si uno puede lograrlo solo. También dice cuándo se debe nadar a favor o contra corriente; dice qué ayuda, qué daña..., a menudo en abierta oposición a lo que usted piensa, a sus temores y esperanzas.

Todos nos hemos sentido tentados, o incluso hemos decidido inconscientemente —por supuesto que no sólo en nuestra época— hacer caso omiso de esa voz silenciosa, desnuda, que nos habla de todas estas cosas. Cuando éramos pequeños estábamos familiarizados con ella como si fuera nuestro mejor amigo y ángel de la guarda, y sólo raras veces nos abandonó por un breve lapso en nuestras vidas. Por aquel entonces no era ningún problema darse cuenta de que el emperador no lleva vestido.

¿Por qué hemos permitido que la voz se volviera tan silenciosa? Pues porque es imparcial. Porque dice la verdad, sin consideración de rango, nombre y consecuencias que se deriven de la verdad desnuda de la que ella nos habla. Porque no se deja influir ni manipular. Porque no piensa ni positiva ni negativamente. Porque nos pone ante un espejo insobornable y bruñido. Porque ve las cosas como son.

Allí donde fracasan nuestros sentidos, la voz nos indica el camino justo. Fue ella la que inspiró a un hombre la idea de investigar, de una vez por todas, los efectos nocivos del asbesto para la salud. Es ella la que empuja a un ser humano, con la rapidez de

un rayo y sin la menor vacilación, a lanzarse al agua y salvar a un niño de morir ahogado... contra su propio temor y contra toda reflexión.

¿Qué política, qué economía de un país, qué compañía de publicidad, qué ideología, podría subsistir hoy en día en la luz deslumbradora, en el campo de fuerzas curativo de la verdad? Nos hemos acostumbrado tanto a confundir opinión con conocimiento, y a vivir con la mentira, con las veleidades del intelecto y con el bramido incesante del pensamiento que se impone sobre la verdad, que la voz silenciosa dentro de nosotros casi no tiene posibilidades de ser oída. Y con todo el esfuerzo estéril por convertir la verdad en lo contrario, no advertimos cómo, poco a poco, el cuerpo se mina y se consume... y se convierte en el mejor caldo de cultivo para cualquier clase de trastorno y enfermedad.

Y así, paulatinamente, hemos perdido la confianza en esa voz, llevados con demasiada frecuencia tras la luz de otras voces ajenas, de voces estrepitosas y de voces «expertas». En la verdadera acepción de la palabra: tras la luz. En las sombras de la vida.

Nosotros le ayudaremos a frenar, a ser más lento y silencioso y a hacer una pausa en medio del silencio, para escuchar otra vez esa voz y tomar en consideración su sabiduría. Para ello, algunas veces es necesario una ayuda, porque ella se diferencia de todo lo que se mueve en nuestro interior, porque no es ninguna sensación en el sentido de emoción, sentimentalismo o instinto, no es ningún pensamiento en el sentido de calcular, planear o confiar. Quien la conoce, sabe que a veces llega y se va con la rapidez de un rayo, como un breve acorde musical en la distancia o como una descarga fuerte de corriente eléctrica. Después vuelve a guiar como una linterna de bolsillo a través de la oscuridad insondable... con baterías inagotables. Por otra parte, usted no puede aprender a identificar este olfato como se aprende un oficio: para diferenciar la voz interior de castillos en el aire, de expresión de deseos y del autoengaño, y poder escucharla, a veces es necesario un tiempo prolongado de experimentación, con múltiples formas de ensayos y errores.

Pero queremos darle una certeza: si está convencido de que le falta ese olfato infalible, es porque le falta el valor para aprobarlo y confiar en él. Se trata sólo de una cuestión de coraje... y de amor a sí mismo. El camino de acceso a este valor, al amor a sí mismo y al olfato, pasa por la aceptación incondicional de la responsabilidad por la propia vida, por cada paso aislado, por cada uno de sus

pensamientos, de sus palabras, de sus hechos, hoy y en el futuro.

Si es así, no tardará en llegar el éxito. La tormenta amainará en su corazón y la calma que le siga agudizará el oído para la voz que sale de su interior.

Aunque el olfato indique el camino hacia un fracaso o error inevitable, hacia una situación desagradable o dolorosa, ese camino sigue siendo el único justo y posible, ya que sólo a través de los errores cometidos en un ciento por ciento con todo el corazón y sin búsqueda ulterior del culpable podemos aprender y crecer con ellos.

Obedecer esta voz puede transformar una vida desde sus mismas raíces. Abrir la puerta hacia una libertad que hoy encontramos muy raras veces y que nos atemoriza... Una libertad auténtica, que no tiene nada que ver con la «libertad de elección». ¡Esta libertad, por el contrario, nos libera de la elección! Permite juzgar tan rápido y seguro, que uno ya no tiene más opción, porque de un instante a otro se hace evidente que el procedimiento es el indicado. Las decisiones que se toman entonces se basan en una certidumbre tan inquebrantable que no hay otra alternativa. La persona que posee esta capacidad es libre aunque esté «atada» a una silla de ruedas o viva tras los muros de una prisión. Estos seres son los únicos que ayudarán a la humanidad a superar todos los problemas que le depara el futuro.

La ciencia médica del futuro será un enriquecimiento recíproco, una confluencia de antiquísimos métodos curativos con lo mejor de la medicina moderna. Un arte en el que magia y medicamento, trato cariñoso y escalpelo, trabajo mental, oración y meditación curativos, después de siglos de un distanciamiento contrario a la naturaleza, volverán a fundirse para ver al hombre como un todo. Es el único camino posible.

El olfato y la mirada interiores y la experiencia directa han enseñado a nuestros antepasados el camino hacia los ritmos de la naturaleza y de la luna, hacia un saber que merece ser abrazado con gratitud. Ahora queremos empezar a familiarizarle con una parte de ese saber.

JOHANNA PAUNGGER
THOMAS POPPE

El reloj lunar

Desde hace millones de años, la luna, una bola rocosa y desolada, gira solitaria e impertérrita alrededor de nuestra tierra... A veces niega su propia existencia cuando, durante la fase de luna nueva, vuelve hacia nosotros su lado negro como la noche; otras, en luna llena, casi opaca el brillo de las estrellas y resplandece en el cielo nocturno con la luz que toma prestada del sol.

La fuerza centrífuga de su desplazamiento afecta a cada punto de la tierra, y también a cada ser humano, cada animal, cada planta, cada átomo de nuestro planeta. Esta energía de repercusiones tan variadas y profundas, y las fuerzas de las fases lunares y de la posición de la luna indicadas en el zodíaco, nos acompañarán a través de muchos capítulos de este libro. Pero para empezar, quisiéramos hablarle sobre el origen y la importancia del «reloj lunar»

Al principio fue la observación

Para asegurarse la supervivencia y para sondear las intenciones de Dios, los seres humanos se esforzaron durante milenios para vivir en armonía con los múltiples ritmos y leyes de la naturaleza, que observaban en los fenómenos naturales, en el curso del sol y la luna, en el rayo y las tormentas, en el embate de las olas y en las estaciones del año. Escuchaban a la naturaleza y la armonía de los elementos, y descifraban sus secretos. Obtenían sus conocimientos de forma directa a través de sus sentidos aguzados, de la fe inquebrantable en un poder más elevado, de ensayos y equivocaciones, de un sano sentido práctico y de una íntima y sensual familiaridad con las acciones de las fuerzas de la naturaleza... Por todos estos caminos descubrieron la veracidad y regularidad de determinadas influencias.

Los habitantes de los hielos eternos, los esquimales, viven en las condiciones ambientales más duras que se pueda imaginar. Su idioma posee cuarenta palabras diferentes para describir la nieve y el hielo, porque su observación les enseñó a distinguir cuarenta estados diferentes del agua helada. Sólo dos de estas cuarenta cla-

ses de hielo y nieve son aptas para la construcción de los iglúes, sus pabellones de caza. No cabe duda de que los indios norteamericanos podían diferenciar y describir muchos más tonos marrones y verdes en los bosques y praderas de lo que pueden hacerlo hoy los habitantes de la ciudad. Por otra parte, es indiscutible que las personas que viven en la ciudad tienen menos dificultades que los esquimales y los indios para orientarse en una ciudad desconocida. En todos los campos de la vida, la experiencia y la necesidad agudizan nuestro poder de observación.

Además del estado de las cosas, el hombre investigó el cambio constante de condiciones entre ese estado y el respectivo momento de la observación, como la hora del día, el día del mes y la estación del año, la posición del sol, de la luna y las estrellas. Así descubrió que muchos fenómenos naturales, tales como la bajamar y la pleamar, el embarazo, los cambios climáticos, el comportamiento de los animales y muchos más, están en estrecha relación con la rotación de la luna.

A nuestros antepasados no les pasó inadvertido que el efecto y el éxito de innumerables actividades cotidianas y otras menos cotidianas están sujetos a determinados ritmos de la naturaleza: intervenciones quirúrgicas, sangrías, empleo y eficacia de medicamentos, tala de árboles, cocción e ingestión de alimentos, corte de pelo, higiene y muchas más. Las operaciones quirúrgicas y la administración de medicamentos, por ejemplo, tienen éxito o son infructuosas, e incluso perjudiciales, dependiendo del día en que se efectúen. Y esto con total independencia de la dosis y calidad de los medicamentos y del método curativo.

Al volverse sedentario, el hombre se percató también de que hay diferentes energías que inciden sobre todas las plantas y sus partes de un día a otro, y que conocer esas energías es decisivo para el éxito del cultivo, el cuidado y la cosecha de los productos agrícolas. Así, por ejemplo, las hierbas medicinales recogidas en ciertas épocas del año surten un efecto muy diferente al de las recogidas en otras épocas. Los productos agrícolas sembrados en determinados días se desarrollan con mayor rapidez y resistencia.

En suma: los efectos y los resultados de un acto no dependen únicamente de que se posean las habilidades necesarias y de los métodos de trabajo utilizados, sino también, y de manera decisiva, del momento en que se realiza la acción. Y esto es así hasta el punto de que una determinada acción que se realiza en el momento inoportuno puede frustrar el éxito de la operación.

Muchas de las construcciones erigidas por los antiguos egipcios, griegos, romanos, indios y babilonios dan testimonio de la importancia que tenían para nuestros antepasados la observación de los astros y el cálculo exacto de su recorrido. Las observaciones en relación con la estación del año, clima y posición de los astros por una parte, y las influencias favorables e inhibitorias sobre los respectivos proyectos por la otra, se transformaron en una herramienta apropiada que también sería de utilidad para las generaciones futuras.

Fue necesario elaborar especificaciones claras y precisas para las influencias y regularidades observadas, pero sobre todo, desarrollar un sistema gráfico que fuese válido para siempre y en todas partes, y que posibilitara la proyección de las influencias venideras. Como las energías retornaban de acuerdo con las estaciones y el curso de las estrellas resultó evidente que había que buscar una especie de calendario que registrara otra vez los impulsos, año por año.

El sol, la luna y las estrellas, el marco exterior natural, se transformaron así en las manecillas y la esfera de un reloj del firmamento. El motivo es evidente: cuando un determinado impulso de energía —favorable, por ejemplo, para la recolección de una hierba medicinal, para el tratamiento de un determinado órgano y para el almacenamiento de productos del campo— dura dos o tres días por mes, y en ese lapso la luna recorre siempre las mismas estrellas dispersas, es lógico reunirlas en un grupo y darle a esta «constelación» un nombre que describa de manera gráfica la particularidad de esa influencia en concreto.

Además de muchas otras fuerzas naturales y sucesos regulares, nuestros antepasados aislaron doce impulsos de energía, cada uno de naturaleza y coloración diferentes, que se repiten al ritmo del curso del sol y de la luna. A las constelaciones que el sol (en el transcurso de un año) y la luna (en un mes) recorren durante uno de estos impulsos, les dieron doce nombres: Aries, Tauro, Géminis, Cáncer, Leo, Virgo, Libra, Escorpio, Sagitario, Capricornio, Acuario y Piscis.

Sobre la base de su observación personal directa y de la observación comparativa de las pulsaciones de la naturaleza, el hombre se procuró un reloj astral con el que podía prever lo que le deparaba el futuro en influencias que favorecieran o retrasaran sus propósitos. Estos calendarios ayudaron a eliminar una gran parte del temor que se tenía a las fuerzas que gobiernan la naturaleza, en apariencia sin ningún sentido y sólo por casualidad, y permitieron realizar

metódicamente y con grandes probabilidades de éxito muchas actividades necesarias para la supervivencia: sembrar y plantar, cultivar y fertilizar, cosechar y almacenar y, sobre todo, muchas de las medidas terapéuticas de los curanderos ayudaban a los médicos a tomar medidas terapéuticas.

Así pues, en lo sucesivo, numerosos calendarios se rigieron por el curso de la luna, ya que las fuerzas de la fase lunar y del estado de la luna anunciadas en el zodíaco, que inciden en nuestra vida cotidiana, son mucho más importantes que las ejercidas por la posición del sol. Por ello, al igual que desde hace milenios, muchas festividades se adaptan todavía hoy a la fase que atraviesa la luna. Así, Pascua, por ejemplo, se festeja, desde el siglo II después de Cristo, el primer domingo tras la primera luna llena, después del comienzo de la primavera en el hemisferio norte, o del otoño en el hemisferio sur. Y todavía hoy, numerosos almanaques anuales y calendarios agrícolas muestran los signos del zodíaco por los que pasa la luna en su recorrido.

Olvido en el torbellino de los tiempos modernos

En el transcurso de pocos siglos, el conocimiento sobre las influencias determinadas por la posición de la luna cayó casi en el olvido, hasta tal extremo que en la actualidad muchos individuos reaccionan con asombro y cautela cuando oyen hablar de ello. Los motivos de esto son múltiples, pero uno de los más profundos es la aparición, hace ya algunos siglos, de un nuevo método radical de examen de la naturaleza, que habría relegado al reino de la superstición los métodos antiguos de experimentación.

Hasta ese momento y durante milenios, la sed innata de investigación de nuestros antepasados se había dejado guiar por un razonamiento profundamente arraigado: nada en la naturaleza es resultado del avance arbitrario y la colisión de fuerzas que actúan a ciegas y sin sentido. Nada es casualidad. Pueblos enteros viven épocas de apogeo, de decadencia, y se sumergen en las tinieblas de la historia. Pero todo sucede con un propósito deliberado, dirigido a un objetivo, lleno de sentido y trascendencia para el individuo y para la humanidad como un todo, gobernado por una fuerza demasiado colosal para que pueda medirla una imaginación que sólo apunta al corto plazo y a lo material. Incluso cuando la voluntad de Dios, en una actuación individual, produjo a veces la impresión de ser despiadada y cruel, nuestros antepasados no dudaron jamás de su existencia. La frase «El Señor lo da, el Señor lo quita» simbolizaba la afirmación incondicional de esa voluntad; afirmaba que todos los hombres son hijos de una intención. Innumerables generaciones vivieron y actuaron de acuerdo con esta

sentencia, hasta que le fue impuesta al hombre una nueva visión de la realidad.

Para el estudio de la naturaleza, ese espíritu investigador del ser humano que es la ciencia —-en especial, la occidental—, se decidió de manera arbitraria por conceptos y métodos rígidos, a la vez que declaraba inválidas todas las otras formas de experimentación. Al mismo tiempo, descubrió que un gran número de fuerzas que intervienen en la naturaleza se pueden examinar separadas unas de otras. Logró dominar esas fuerzas, repetir algunos hechos y predecir con exactitud determinados resultados.

Así, de la noche a la mañana pareció que ya no había lugar en el universo para una voluntad superior. Se quería hacer creer al mundo que los acontecimientos suceden dentro de un vacío sin sentido ni finalidad. El universo, en lo sucesivo, no sería otra cosa que una máquina gigantesca que se ponía en marcha automáticamente. No había lugar para Dios ni para el libre albedrío que El concedió al ser humano, ya que pasado, presente y futuro sólo eran «renglones en un guión escrito mucho tiempo antes». Tampoco había acontecimientos casuales. Donde rigen con exclusividad las leyes mecánicas, la voluntad y la intención no tienen nada que hacer. Sin la acción protectora y conductora de una fuerza que se hallaba fuera del automatismo de la vida, un día el universo se detendría como un reloj sin cuerda o explotaría. Y al igual que una máquina —así lo afirma la nueva «profesión de fe»—, el ser humano sería un producto inevitable de su patrimonio hereditario y de lo que en él quede grabado de su pasado. Como quien dice, tendría derecho a no ser responsable de sí mismo, porque las máquinas no poseen ninguna libertad volitiva.

Los científicos se vieron a sí mismos como artífices de un nuevo futuro para la humanidad, de un nuevo orden mundial en equilibrio, racional, esclarecido, sin supersticiones, sin credos. Y lo que no pudiera demostrarse con las herramientas frías de la ciencia, sin corazón, sencillamente no existía. Por añadidura, y en cierto modo como «testimonio» de su legitimidad, la práctica y el ejercicio de esta ciencia, venida a menos, podían y pueden remitir a éxitos colosales, y no siempre en la medicina. Todos nosotros hemos participado en el juego, y cultivamos la convicción de que un título de profesor de química otorga peso y legitimidad a cada palabra de su portador... aun cuando fuese de lo más disparatada y apartada de la realidad. Así, poco a poco, se fue enraizando lo que hoy llamamos ceguera de operación: «Lo que no debe ser, no puede ser».

En su prudente visión del mundo, sin embargo, la ciencia ha actuado con imprudencia. Se comporta como el hombre que se dice a sí mismo: «Ayer clavé con éxito el primer clavo de mi vida, por lo que con este martillo tiene que ser posible reparar también este reloj...». La técnica y la medicina modernas nos han prometido las soluciones más rápidas para todos los problemas de la vida cotidiana y hasta hoy nos han dejado dormir con la seguridad ilusoria de que también podían cumplir esa promesa. Si no es hoy, será mañana. Y entonces, de

un plumazo, la observación y el seguimiento de los ritmos y de muchas otras leyes de la naturaleza parecieron haberse hecho innecesarios. Sobre todo se creyó poder prescindir de la paciencia, una de las facultades más importantes en la relación entre el hombre y la naturaleza. Y de este modo, el conocimiento de la vida como un todo sólo sobrevivió en algunos oasis de felicidad, que conscientemente no se sometieron al ritmo veloz impuesto por la industrialización y el «progreso» y la veneración de la visión científica del mundo. Todo seguía vivo allí donde la admiración de la naturaleza, la observación directa, la intuición y la fe inmunizaban contra las influencias egoístas, la parcialidad, el cálculo frío y los falsos profetas.

Algunos médicos se dejaron seducir por los resultados rápidos y la publicidad de los laboratorios químicos y farmacéuticos, y se convencieron de que en adelante podían desdeñar sin problemas el movimiento ondulante y la totalidad de la vida. Al fin y al cabo, el que repara máquinas sólo debe preocuparse por cada una de las piezas por separado así como por los recambios. La supresión rápida del dolor y de los síntomas y la reparación total de una parte del hombre pasaron a considerarse un éxito de la terapia, que permitía, después, cruzarse tranquilamente de brazos. Quien considera la vesícula como la única causa de un determinado trastorno y trata de curarla, puede dejarse arrullar, junto con el paciente, por la creencia engañosa de haber corregido una anomalía que nada tiene que ver con la persona a la que pertenece la vesícula. La ayuda a la autoayuda, la prevención y la investigación de las causas, la paciencia y la disposición hacia el otro, de hombre íntegro a hombre íntegro, en la relación médico-paciente..., todo eso pasó a un segundo plano hace mucho tiempo. No obstante, hay fundadas esperanzas de que se producirá un cambio inminente: hoy nos alegramos de que muchos médicos hayan reconocido las señales de la época, bien por sí mismos, o a través de pacientes inteligentes que se dieron cuenta de que no deben darse por satisfechos con una simple visita a un taller de reparaciones.

Al igual que los sacerdotes, chamanes y curanderos de nuestros antepasados, muchos médicos de hoy opinan que los seres humanos no son máquinas, que son algo más que un sistema mal que bien ordenado de huesos, nervios, músculos y órganos que se complementan unos a otros, y que se mantienen unidos por la casualidad de una evolución ciega. Para ellos, cuerpo, mente y alma forman una unidad inseparable consigo misma y con todo lo que nos rodea..., con otros seres humanos, con la naturaleza y hasta con las estrellas. Poco a poco se van dando cuenta —por los motivos que sean— de que la enfermedad aparece cuando el hombre no puede mantener el equilibrio natural entre los muchos elementos de la vida, entre tensión y relajación, entre sano egoísmo y entrega, entre los inevitables y a la vez indispensables altibajos del destino. Algunos, incluso, saben que la mejor medicina del hombre es el amor. La percepción clara de estos profesionales de la medicina nos lleva de regreso a métodos integrales de terapia, en los que oración y meditación, magia y contacto

curativo, subsisten en pie de igualdad junto a la utilización de hierbas curativas, junto a modernas técnicas de análisis, intervenciones quirúrgicas y terapias físicas.

Sin embargo, una gran parte de los conocimientos curativos de nuestros antepasados no tiene todavía un lugar en la medicina oficial. Es cierto que la influencia de los ritmos lunares se puede comprobar en cualquier momento, pero con los métodos científicos actuales no se puede fundamentar. Por el momento debe quedar sin respuesta la pregunta sobre la causa de que una operación de corazón tenga menos probabilidades de éxito cuando la luna está en Leo, lo cual para algunos médicos es un motivo lícito para hacer caso omiso de ese conocimiento.

No sólo la ciencia, todos hemos renunciado alegremente a gran parte de los conocimientos transmitidos. Por una parte, porque hemos ensalzado como bien supremo la comodidad a corto plazo, basada en la razón, la mesura y la finalidad, dejando de actuar con paciencia y amplitud de miras. En la maquinaria desenfrenada de nuestro tiempo, nuestra mente oscila sin pausa entre las alegrías y las penas del pasado, y las esperanzas y temores ante un futuro imaginario. El momento presente, el único lugar en que acontece la vida y puede crecer la paz interior, se pierde detrás de las cortinas de niebla que tienden las rutinas mentales.

Pero por otra parte no hacemos caso de lo que fue válido y eficaz durante milenios por el motivo más sencillo que se pueda imaginar: porque nos es desconocido. Quizá usted pertenezca a esa clase de pioneros valientes —bien porque esté interesado en el propio bienestar o en la salud del prójimo, o como profesional de la medicina— que quieren reconquistar ese conocimiento, lentamente, paso a paso, sin prisa pero sin pausa. Nunca es demasiado tarde para dar nueva vida a las viejas artes, aun cuando a menudo se le quiera hacer creer que el individuo por sí solo no tiene ninguna influencia sobre la propia curación e integridad, o sobre la salud de nuestro medio ambiente: cuenta cada pensamiento aislado, cada acción, aunque sea la más insignificante. Usted es mucho más fuerte de lo que cree.

Un tesoro por desenterrar

Todas los datos y reglas presentados en este libro se basan, sin excepción, en la experiencia personal y en vivencias propias. También las reglas del curso de la luna. La observación meticulosa del hombre y la naturaleza convirtió a nuestros antepasados en maestros del momento idóneo. Jamás habría sido posible conservar y seguir transmitiendo con éxito estos conocimientos si la generación siguiente se hubiera limitado a seguir las reglas sin comprender su sentido, sin

encontrar en la vida cotidiana la confirmación de su validez. Mnemotecnia sería en realidad la mejor palabra para designar tales reglas y leyes, porque las leyes auténticas siempre tienen sus raíces en la verdad, en la realidad cotidiana de la naturaleza y del ser humano o, en el caso de principios morales o religiosos, señalan el camino hacia genuinas posibilidades de desarrollo del individuo.

No cabe duda de que hay muchos otros ritmos y factores de influencia en la naturaleza, pero en el ámbito de este libro nos limitaremos a nuestros propios conocimientos y a nuestra experiencia personal, principalmente en relación con las fuerzas que acompañan a las cinco diferentes fases de la luna:

- *Luna nueva*
- *Cuarto creciente*
- *Luna llena*
- *Cuarto menguante*
- *Posición de la luna en un signo del zodíaco*
-

Si bien la investigación de las causas debe conformarse todavía con especulaciones, opiniones o convicciones, desde hace mucho tiempo se ha impuesto un lenguaje uniforme para referirse a las influencias de la luna. Se dice, por ejemplo, que «el signo Piscis actúa sobre los pies» o que «la luna llena influye en el alma». Para simplificar las cosas, en casi todos los capítulos de este libro hemos mantenido estas formas de expresión, aun cuando no reflejan con toda exactitud los hechos reales. Como por ejemplo cuando se dice que la luna sólo hace las veces de una especie de manecilla de reloj.

Durante los veintiocho días de su traslación alrededor de la tierra, la luna vuelve siempre la misma cara hacia nuestro planeta, no gira sobre sí misma. Si pasa justo entre la tierra y el sol, entonces su cara —vista desde la tierra— queda sumergida por completo en la oscuridad. Entonces no se la puede ver, porque durante el día está casi al lado del sol. Sobre la tierra reina entonces la luna nueva.

En esa etapa, la luna está de dos a tres días en el mismo signo del zodíaco que el sol. Así pues, en enero, por ejemplo, la luna nueva se encuentra siempre en el signo de Capricornio, en agosto siempre en Leo y así sucesivamente. En los calendarios, la fase de luna nueva está representada por lo general como un disco negro. Sobre el ser humano, los animales y las plantas rige un breve período de influencias especiales. De este modo, por ejemplo, quien en ese lapso de tiempo ayune un día completo, prevendrá enfermedades, porque el poder de desintoxicación del cuerpo estará en su punto más elevado.

Los impulsos de los días de luna nueva no se perciben con la misma fuerza inmediata que los de la luna llena, porque la nueva orientación de las energías,

del cuarto menguante al cuarto creciente, no se produce con la misma violencia que a la inversa, con luna llena.

Sólo pocas horas después de la entrada de la luna nueva, aparece el lado de la luna vuelto hacia el sol como un perfil en forma de hoz fina, y se pone en camino el cuarto creciente con sus particulares influencias. El viaje de unos catorce días hasta la luna liena atraviesa el primero y el segundo cuarto de la luna. Todo lo que se le suministra al cuerpo para reconstituirlo y fortificarlo en este período de dos semanas surte doble efecto. Por otro lado, cuanto más crece la luna, tanto más desfavorable puede ser el proceso de curación de heridas y operaciones.

La luna ha completado por fin la mitad de su viaje alrededor de la tierra, su lado vuelto hacia el sol está en luna llena, un plato luminoso y redondo en el cielo. En los calendarios, la luna llena está dibujada como un disco blanco. También estas pocas horas ejercen en la tierra una influencia claramente perceptible sobre el hombre, los animales y las plantas. Los sonámbulos deambulan, las heridas sangran más de lo normal, las hierbas medicinales recogidas ese día tienen mayor eficacia, los departamentos de policía refuerzan sus dotaciones porque aumenta el número de delitos y accidentes, las parteras establecen turnos especiales.

Lentamente, la luna sigue su camino, su lado de sombra la aplasta. Empieza la fase de unos catorce días de luna menguante (tercero y cuarto cuartos). Una vez más hay que agradecer a nuestros antepasados el descubrimiento de influencias especiales durante este período: mayor índice de éxitos en las operaciones; aquel que en estos días come más que de costumbre, no aumentará tan rápido de peso; los mecanismos de limpieza y desintoxicación del cuerpo serán ahora mucho más beneficiosos que con luna creciente.

En el viaje que realiza la tierra alrededor del sol, a lo largo de un año —desde nuestro punto de vista—, el sol se detiene durante todo un mes en un signo del zodíaco. En los veintiocho días de su rotación alrededor de la tierra, la luna recorre los mismos signos, aunque sólo se detiene de dos a tres días en cada uno de ellos. Para nosotros, los humanos, cada posición de la luna en el zodíaco ejerce influencias específicas sobre nuestro cuerpo y nuestros órganos; influencias que trataremos con más detalle en el siguiente capítulo.

En este libro quisiéramos familiarizarle también con ritmos muy especiales: reglas para determinados días del año, que no dependen en absoluto de la posición de la luna. Pertenecen a los hechos enigmáticos que se producen entre el cielo y la tierra. ¿Cómo podríamos explicar el hecho de que las uñas de las manos y los pies se mantienen sanas y fuertes si se las corta siempre en viernes? Confiamos en que haya lectores interesados y curiosos que lisa y llanamente comprueben la veracidad de estas leyes singulares. Son tan válidas como todas las otras reglas.

El instante del contacto

Hay una pregunta que interesa a mucha gente: ¿Cómo es posible que una acción realizada en un determinado y preciso momento, por ejemplo una intervención quirúrgica, a menudo arroje un contundente resultado positivo, incluso en el caso de trastornos crónicos, y que pocos días después ejerza una influencia negativa que a largo plazo condena al fracaso el mismo tratamiento? ¿Esta energía negativa no puede anular la positiva? Por ejemplo, si una operación en la cara se realiza poco antes de la luna nueva, el éxito es mucho mayor que si se lleva a cabo pocos días después con cuarto creciente.

La respuesta a esta pregunta quizá suene un poco enigmática, pero en ella se esconde un principio fundamental del «arte del momento preciso»: el instante del contacto es el factor determinante.

Contactar es un término afín de «entrar en contacto, tocar, concentrarse, reflexionar, coger». Si toco un objeto o un ser vivo en un determinado momento, bien con las manos, con herramientas o con la mente, entonces en ese momento transmito fuerzas y energías sutiles por medio de mi voluntad interior y exterior. En cada segundo de mi vida. La dirección de mi proceder, el objetivo final que persigo con mis manos o con mi pensamiento —ya sea positivo o negativo—, de alguna manera será siempre evidente en el mundo material, hoy, mañana o dentro de diez años. Las fuerzas que están marcadas por el momento preciso —las fases de la luna y la posición de la luna en el zodíaco— actúan a veces como un espejo ustorio que unifica mis deseos y me permite obtener un efecto mayor que si estuviesen dispersos.

Cuando un médico toca al paciente con el escalpelo durante una operación, en el efecto y éxito de la acción convergen siempre energías sutiles adicionales: la de sus pensamientos, su actitud mental, la de su amor al trabajo y al paciente y muchas otras fuerzas, además de las energías que determina la posición de la luna en ese momento. Lo mismo sucede cuando un jardinero toca un árbol frutal para podarlo; con su acción fluyen también las fuerzas favorables o negativas de la posición de la luna. El contacto se establece asimismo cuando un buen masajista toca a sus clientes; cuando un gato se frota ronroneando contra sus piernas y con ello absorbe las radiaciones negativas; cuando usted, mientras cocina, piensa con afecto en aquellos que más tarde se sentarán a comer; cuando una estrella fugaz le recuerda su sueño dorado.

Es determinante que, en cada contacto, tarde o temprano salga siempre a la luz la intención interior, nunca el objetivo exterior, supuesto o simulado. Cuando aparentemente le hago un regalo a alguien, pero por dentro planeo obtener el agradecimiento del receptor como moneda de cambio, más adelante se pondrá de manifiesto que, con mi cálculo, he puesto una cuña en mi relación con aquella

persona. Cuando se toca por amor, siempre se engendra amor. Cuando se toca de manera calculada, se realiza un trueque (o ni siquiera eso).

Son muchas las experiencias incomprensibles y contradictorias que se producen en la vida cotidiana, en la medicina, en el jardín, en la naturaleza y hasta en el hogar, que encuentran una explicación clara en este hecho y también en las influencias rítmicas determinadas por la posición de la luna. Un ejemplo claro de ello se pone de manifiesto en las operaciones de cadera, en las que con frecuencia la que se realiza en un lado resulta mucho mejor que la del otro. El principio del contacto se puede transferir a todas las reglas que queremos hacerle comprender en las páginas siguientes.

La única herramienta

Tal vez ya se haya dado cuenta de que para la aplicación de los conocimientos sobre los ritmos de la naturaleza y de la luna hace falta un único medio «técnico»: un calendario lunar. Un calendario que indique las fases de la luna y la posición de la luna en el zodíaco. Al final de este libro encontrará un calendario de estas características.

Por muchísimas cartas que hemos recibido de todo el mundo (nuestros libros se han traducido a ocho idiomas, por el momento), sabemos qué interesa especialmente a nuestros lectores en relación con este calendario y qué han experimentado con él a lo largo de muchos años. Pues bien, ahora podemos transmitirles esas experiencias.

Nuestro calendario lunar está calculado de acuerdo con la posición de la luna en el zodíaco. Todas las experiencias positivas que damos a conocer en nuestros libros en el campo de la medicina y de la herboristería y de la horticultura, agricultura y silvicultura biológicas, se apoyan en este calendario lunar. Hoy sabemos que tiene validez en todo el mundo. Pero como este libro será leído por personas de diferentes países, en el calendario adjunto falta el dato sobre la hora exacta de entrada de la luna nueva y la luna llena, que varía de un huso horario a otro. Las fechas y horas exactas, importantes para muchas actividades, están indicadas en muchos calendarios comunes, con seguridad también en un almanaque que usted puede conseguir en su país.

A menudo nos hacen preguntas acerca de algunos calendarios lunares regionales que muestran pequeñas diferencias con respecto al nuestro. No se preocupe por eso: esas diferencias estriban casi siempre en el hecho de que ciertos calendarios limares fueron calculados por astrólogos o astrónomos de acuerdo con los principios de su profesión, pero sin tener en cuenta los ritmos lunares, que en la mayoría de los casos les son desconocidos. Cuando tenga dudas sobre la validez de un calendario, experimente con los dos calendarios hasta que tenga plena certeza.

Por último, hay pequeñas diferencias de calendario por un motivo sencillo que no reviste gran importancia: la transferencia de las fuerzas de influencia se hace de manera gradual, no de un segundo a otro. Las influencias que anuncia la posición de la luna

en el zodíaco se superponen y se mezclan, sobre todo cuando un signo está indicado tres días seguidos en el calendario. Entonces, la mayoría de las veces en el primero o en el tercer día, antes o después, se percibe intensamente la fuerza del signo vecino. Dios no trabaja con tanta estrechez de miras como para obligamos a cortarnos bien el pelo sólo hasta las once de la mañana, si después permite que se nos caiga solo. El ha organizado la naturaleza de tal modo que para cada fecha fija, desaprovechada o estropeada por el clima, haya suficientes alternativas o disposición para alcanzar resultados igual de buenos. Cuando se trata de la fecha de una operación que puede ser fijada por el paciente, sencillamente tendría que prestar atención a la luna menguante y al signo del zodíaco que ejerce su poder sobre la zona del cuerpo afectada, y evitar esa fecha. Entonces ya no tienen importancia las diferencias entre los calendarios.

De todos modos, los individuos que han crecido con el calendario lunar y que para su actividad tienen en cuenta el momento idóneo, a menudo ya no necesitan consultar el calendario, porque cuando uno empieza a prestar atención, se da cuenta de que en la naturaleza hay numerosas señales que indican de manera clara el cambio de un signo a otro. La luz «brillante» en días de elemento aire (Géminis, Libra, Acuario), la función circulatoria en Leo, la forma diferente en que se empañan las ventanas en días de elemento agua o en días de elemento aire, el ligero dolor de cabeza cuando se anuncia Aries, la digestión de una comida rica en grasas en Géminis, Libra y Acuario, y mucho más. Los «intuitivos» se rigen a menudo, sin darse cuenta, por estas numerosas señales que a diario nos muestran el camino más conveniente.

La naturaleza no se deja someter a un sistema rígido ni «gobernar» de acuerdo con recetas fáciles de manejar, aun cuando nuestra comodidad las reclama muchas veces. Nosotros creemos que es una de las características más hermosas y dadoras de vida. El calendario lunar es una valiosa ayuda, ni más ni menos. No debe sustituir a la observación y experiencia personales. Al contrario: puede servir como llave para ampliar el poder de observación. De esta experiencia resulta una fuerza que puede ser de utilidad en todas las esferas de la vida.

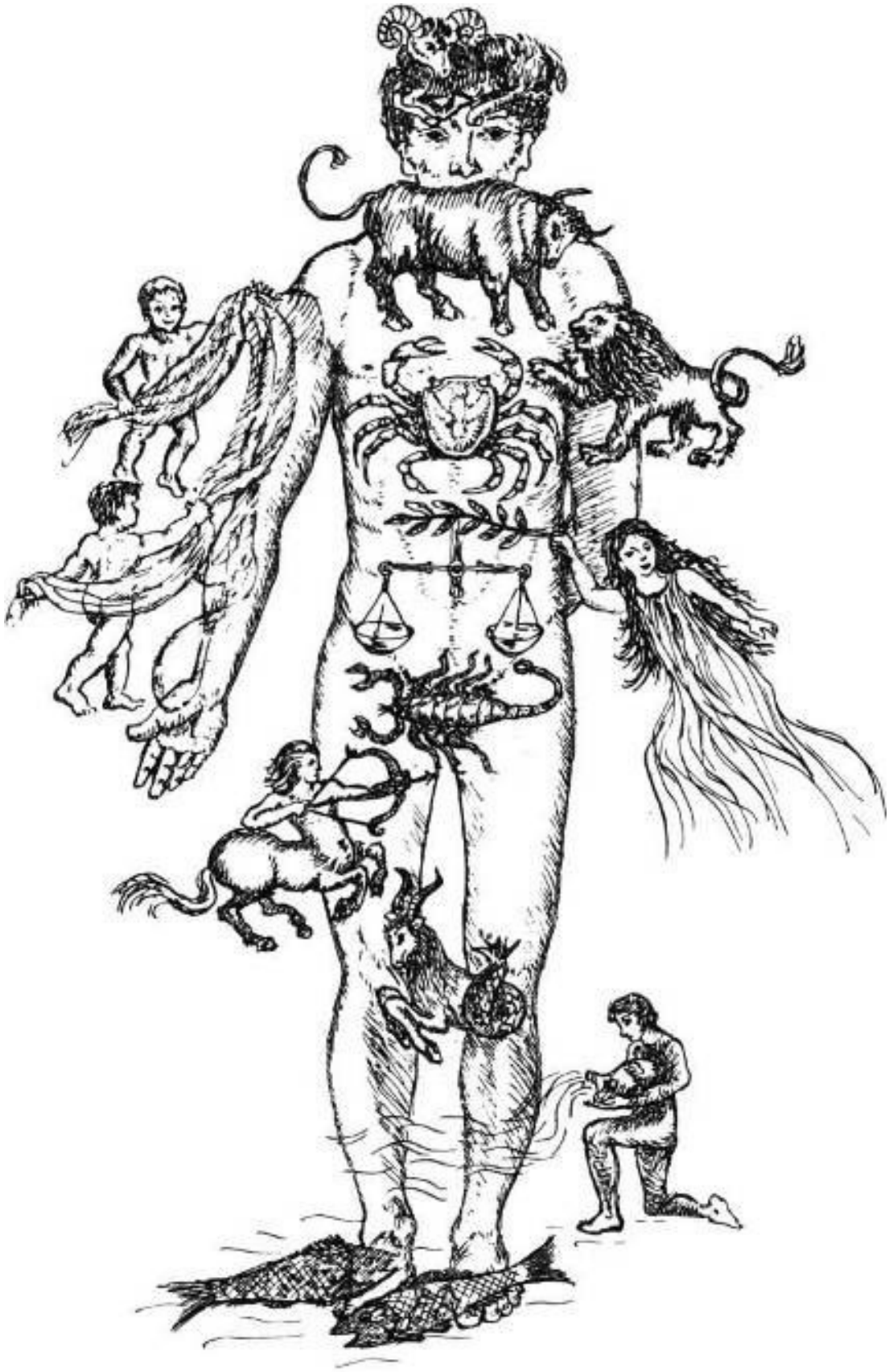
Nota para los lectores del hemisferio sur

Todas las reglas sobre los ritmos de la luna y de la naturaleza tienen la misma validez para el hemisferio norte que para el hemisferio sur, de manera que no importa si estamos en Alaska o en Argentina, en Suecia o en Sudáfrica, en Japón o en Australia.

Las únicas diferencias, muy ligeras, afectan, en primer lugar, al hecho de que las estaciones transcurren totalmente a la inversa en el hemisferio sur. El invierno del norte es el verano del sur y cuando en el sur se caen las hojas, en el norte soplan brisas de primavera. Esta diferencia tiene importancia sobre todo en la horticultura, la agricultura y la silvicultura, por ejemplo, para el momento de la tala, que debe hacerse principalmente durante el período de reposo de la savia; en las regiones templadas o frías del hemisferio sur esto sucede entre el 21 de junio y el 6 de julio, y en las regiones tropicales durante la época de mayor calor y sequía. Con un poco de experiencia, todas las pautas de orientación se pueden transferir sin problemas al hemisferio sur, con su invertida sucesión de estaciones.

Sin embargo, la diferencia tal vez más relevante para el hemisferio sur es la forma exterior con que aparecen en el cielo la luna menguante y la luna creciente. En el hemisferio norte, la luna crece de derecha a izquierda, en el hemisferio sur de izquierda a derecha. Como la mayoría de los lectores de este libro viven en el hemisferio norte, hemos representado los símbolos de los cuartos menguante y creciente tal como se ven en el cielo del hemisferio septentrional. Exactamente al revés que en el hemisferio sur. Por decirlo de un modo más claro, cuando se habla de cuarto «menguante» se alude al intervalo que hay entre el plenilunio (luna llena) y el novilunio (luna nueva), sea cual fuere la forma que veamos en el cielo y cómo esté dibujada la luna en el calendario. Cuando hablamos de cuarto «creciente», se trata siempre del intervalo entre el novilunio y el plenilunio, con independencia de la forma que veamos en el cielo y del símbolo señalado en el calendario.

Después de todo, se trata de una cuestión de sentido común: en primer lugar, las informaciones contenidas en este libro hay que tomarlas como un incentivo para viajar al reino de los ritmos de la naturaleza y de la luna. El lector ha de cultivar sus propias experiencias, tiene que experimentar y ensayar. Muy pronto descubrirá por sí solo qué diferencias generan las estaciones «al revés». No hay duda de que, a largo plazo, elaborar las propias experiencias es mucho más útil que recibir de un libro la indicación exacta para cada paso.



De la cabeza a los pies, al ritmo de la luna

> Nuestros cuerpos son jardines en los que la voluntad hace de jardinero. De suerte que si queremos plantar ortigas o sembrar lechugas, criar hisopo y escardar tomillo, proveerlo de un género de hierbas o dividirlo en muchos, para hacerlo estéril merced al ocio o fértil a fuerza de industria, ¡pardiez!, el poder y la autoridad correctiva residirán sólo en nuestra voluntad.
>
> William Shakespeare, **Otelo**

Muchos lectores suelen saltarse el prólogo de los libros para no perder tiempo e ir directamente al meollo del asunto. No obstante, si usted se ha saltado el nuestro, quisiéramos pedirle que, por una vez, lo lea con tranquilidad antes de seguir adelante. Déjese acompañar a lo largo del libro por las sensaciones que extraiga de él. Muchas de las informaciones e indicaciones que ofrecemos a continuación adquirirán de este modo para usted un cariz algo diferente.

Movimiento en equilibrio

En la naturaleza todo es ritmo, sonido, respiración, luz, vibración. En el universo, todo está en movimiento, nada es inamovible, duradero, inmutable. Desde los soles hasta las células más pequeñas, todo nace, crece y muere, para volver a despertar a la vida con otra configuración, con otra luz. También nosotros, los humanos.

En este perpetuo movimiento de olas, en el ir y venir de todas las cosas, todo está vinculado con todo. Ni una sola gota de lluvia cae sobre la tierra sin salpicar a un cometa distante años luz. Ninguna idea buena se desvanece sin dejar huella: en alguna parte de una estrella remota hace que se abra una flor... o quizá en su casa, en su propio jardín. ¡Tanto mayor es la intensidad con que nos afecta el ritmo constante de la traslación de la luna! El viento limar llega hasta el nivel más profundo de cada célula del cuerpo y agita a todos los organismos vivos. Sentirlo, transformarse en un buen navegante con su brisa, puede sernos de gran ayuda para encontrar una manera sana de vivir, una vida en equilibrio armónico.

Una «vida en equilibrio» significa no desacatar permanentemente los movimientos ondulatorios a que está sometido nuestro cuerpo, o nadar siempre contra la corriente. Significa estar atento, con paciencia, a los ritmos de la naturaleza, de las estaciones y del propio cuerpo, aprender a comprender sus señales y adaptarse en armonía —como un buen surfista— al permanente subir y bajar de las olas. Una habilidad inapreciable si se quiere afrontar con éxito las tempestades que la vida tiene preparadas para cada uno de nosotros.

Por otra parte, vivir en equilibrio no significa, de ningún modo, obedecer ciegamente al viento y a las olas y llevar una vida que se rija por el minutero del reloj o por el calendario. La reglamentación y la comodidad rígidas, un transcurrir indolente, monótono y tibio del tiempo y de la vida, van en contra de la naturaleza. La desobediencia dosificada, alguno que otro exceso intenso, gozoso, noches pasadas en entrañable compañía o con un trabajo urgente, todo eso es por lo menos tan importante para estar y mantenerse sano como una vida cotidiana ordenada. Cada órgano, cada ser vivo, necesita de vez en cuando sacudidas espirituales y físicas para avanzar hasta el límite de sus posibilidades de desarrollo y para abrirse como una flor a la totalidad para la que fue pensado.

Nuestro cuerpo, el vehículo para el viaje por la vida, es una obra maravillosa. Durante décadas parece perdonarlo todo: alimen-

tación irracional, escasez de movimiento, estrés, prejuicios, codicia, alcohol y nicotina en demasía, así como la falta de atención a sus ritmos naturales durante muchos años. Esta robustez, sin embargo, no trae sólo ventajas. En el caótico campo de tensión entre el pasado y el futuro, la memoria de un breve espacio de tiempo, pronto nos hace pasar por alto pequeñas indisposiciones, trastornos y señales corporales importantes. A menudo desaparecen tan rápido como vinieron o apenas penetran en nuestra conciencia cotidiana, mediante la cooperación activa de medicamentos que anestesian o eliminan rápidamente las pequeñas molestias: una jaqueca por aquí, un extraño tirón en la zona del estómago por allá. De ahí que no resulte fácil estar alerta a las señales de nuestro cuerpo, investigar las verdaderas causas y cambiar los hábitos de vida. Son tantas las cosas que se han convertido en una rutina agradable y cómoda, que las personas prefieren conformarse con una anestesia psíquica y padecer trastornos físicos serios, antes que aprender a seguir sin reservas las lecciones del cuerpo y del destino. Como la educación actual nos ha privado de tanta información vital y nos ha embotado con conocimientos innecesarios —por ignorancia, basándose en absurdos programas de enseñanza contrarios a la naturaleza, y en conceptos explicados de forma indebida por la ciencia y los medios de información—, hoy estamos más familiarizados con la vida interior y el funcionamiento de los automóviles y de los supermercados que con la función de un órgano interno. Ni aprendemos a interpretar bien las señales de nuestro cuerpo ni a cuidarlo para prevenir las enfermedades; mucho menos a reconocer qué ritmos actúan sobre él y a aceptar las enfermedades físicas como una forma de mensaje y enseñanza o a captar el sentido fatal que a veces se oculta detrás de ellos. Nuestra actitud frente a la enfermedad nos pone enfermos.

Y todo esto a pesar de que en Occidente hace muy poco que se ha caído en la manía del fitness: estar siempre en forma, siempre hermosos, siempre en la cima, siempre a punto, fue y es el imperativo de la hora. En lugar de damos un empujón hacia el conocimiento del propio cuerpo, este ideal se ha transformado en un desafío a la naturaleza: nuestro cuerpo no puede dar siempre lo mejor de sí mismo y permanecer en la cúspide. En su bondad y generosidad, la naturaleza nos regala también períodos para recuperar el aliento, regeneramos y aprender, y haríamos muy bien en trabar amistad con ellos. En la actualidad hace falta mucho coraje para enfrentar con la cabeza fría, sin resistirse, anestesiarse o excitarse, los signos de retroceso, tales como los períodos de falta de energía, achaques físicos, fracasos en la profesión y en la vida privada, envejecimiento y golpes del destino. Tenga presente que este coraje es siempre un

esfuerzo personal e individual. Adquirirlo con la ayuda de drogas o de consejos equivocados es engañarse a sí mismo.

Prestar atención al cuerpo y darle lo que necesita es un deber primordial con el que venimos al mundo. Quien no se toma por lo menos treinta minutos diarios para las necesidades legítimas de su cuerpo, seguramente hallará más placer y provecho en la enfermedad que en la salud. Esa es la pura verdad, aunque quizá suene dura.

Sin embargo, el propósito de este libro es hacerle comprender qué fácil y agradable es someterse a los ritmos de la naturaleza, por amistad con uno mismo, por humildad frente a la transitoriedad bienhechora de todas las criaturas y las cosas. A algunos les gusta predicar: «¡Ama a tu prójimo!», y con toda hipocresía y animados por el afán de mantener dominados a los hombres, omiten añadir: «...como a ti mismo». Pasan por alto la ley de la naturaleza: sólo quien es el mejor amigo de sí mismo puede ser amigo de los demás. Y sólo se puede llamar amigo a quien no pone ningún tipo de condiciones ni a sí mismo ni a sus semejantes.

La tabla de la página siguiente ofrece una herramienta importante para empezar a comprender los ritmos lunar-corporales. En este cuadro sinóptico se muestran los diferentes impulsos de influencia que indica la posición de la luna en una constelación del zodíaco: influencia sobre zonas del cuerpo, propiedad nutritiva, etcétera. Para facilitarle la orientación y la lectura de los signos en los diferentes calendarios lunares, se han incluido los símbolos de uso más corriente. Le aconsejamos que copie la tabla para que le ayude mientras lee el libro.

Signo del zodíaco	*Símbolo*	*Zona del cuerpo*	*Sistema de órganos*	*Elemento*	*Propiedad nutritiva*	*Luna en cuarto menguante*	*Luna en cuarto creciente*
Aries		cabeza, cerebro, ojos, nariz	órganos sensoriales	fuego	albúmina frutas	abril octubre	octubre abril
Tauro		laringe, tiroides, dientes, maxilares, amígdalas, oídos	circulación sanguínea	tierra	sal	mayo noviembre	noviembre mayo
Géminis		hombros, brazos, manos (pulmón)	sistema glandular	aire	grasa	junio diciembre	diciembre junio
Cáncer		pecho, pulmón, estómago, hígado vesícula	sistema nervioso	agua	hidratos de carbono	julio enero	enero julio
Leo		corazón, espalda, diafragma, circulación sanguínea, arterias	órganos sensoriales	fuego	albúmina frutas	agosto febrero	febrero agosto
Virgo		órganos del aparato digestivo, nervios, bazo, páncreas	circulación sanguínea	tierra	sal	septiembre marzo	marzo septiembre
Libra		caderas, riñones, vejiga	sistema glandular	aire	grasa	octubre abril	abril octubre
Escorpio		órganos sexuales, uréter	sistema nervioso	agua	hidratos de carbono	noviembre mayo	mayo noviembre
Sagitario		muslos, venas	órganos sensoriales	fuego	albúmina frutas	diciembre junio	junio diciembre
Capricornio		rodilla, huesos, articulaciones, piel	circulación sanguínea	tierra	sal	enero julio	julio enero
Acuario		piernas, venas	sistema glandular	aire	grasa	febrero agosto	agosto febrero
Piscis		pies, dedos de los pies	sistema nervioso	agua	hidratos de carbono	marzo septiembre	septiembre marzo

De luna llena a luna llena

Con un movimiento giroscópico completo de una luna llena a otra luna llena, el satélite de la tierra describe un amplio arco oscilante. Los dos impulsos principales son: cuarto creciente y cuarto menguante, mientras que las pocas horas de luna llena y luna nueva se caracterizan también por fuerzas especiales, cuyo conocimiento puede ser de gran utilidad.

El cuarto menguante

Durante los catorce días que dura el paso del plenilunio al novilunio, rige sobre el cuerpo una fuerza que favorece determinados propósitos y medidas preventivas o curativas, en tanto que a otros más bien los frena y los influye de manera desfavorable. La máxima reza:

La luna menguante desintoxica e irriga, suda y espira, seca, fortalece, invita al esfuerzo y al consumo de energía. Cuanto más cerca esté de la luna nueva, tanto más fuerte será el efecto de su influencia.

Si usted tiene libertad para elegir el período de aplicación de todas las medidas que tengan por objeto una desintoxicación del cuerpo, hágalo siempre durante las dos semanas de cuarto menguante. Una cura de desintoxicación en primavera, por ejemplo con infusión de ortigas, tiene un fuerte efecto preventivo y purificador y a veces dura todo el año, mientras que la misma medida tomada con cuarto creciente, es mucho menos, o nada, efectiva. El efecto desintoxicante del cuarto menguante se percibe incluso en las tareas domésticas: todo lo que sea limpiar, fregar y lavar es mucho más eficaz y más fácil de realizar que durante el cuarto creciente.

En la actualidad, la veneración que se tiene por las especialidades nos ha hecho perder la visión del conjunto. Una prueba de esta pérdida es la locura de prohibir por ley a los médicos, dentis-

tas, terapeutas y masajistas que ejerzan su profesión en el mismo consultorio. De esta manera, la persona que acude, por ejemplo, al otorrinolaringólogo con una inflamación crónica de los senos paranasales, tiene muchas posibilidades de que el especialista no reconozca las causas en un foco infeccioso dental, por ejemplo en un molar del maxilar superior que supura, porque su radiografía sólo llega al borde inferior de la nariz. Muchísimas enfermedades, desequilibrios o trastornos, tanto físicos como psíquicos, no son más que síntomas exclusivos de una intoxicación o de su propagación por todo el cuerpo, que tiene su origen en uno o varios puntos del organismo o en el medio ambiente. Seguro que la mitad de las personas ingresadas en clínicas psiquiátricas están afectadas por intoxicaciones semejantes, y podrían llevar una vida normal y llena de sentido si se les hubiera concedido el beneficio de una desintoxicación radical.

Por esa razón, todo médico, desde el odontólogo al ortopedista, debería pensar en aplicar a cada paciente medidas desintoxicantes, al menos como refuerzo de su terapia orientada exclusivamente a una parte del cuerpo. ¿A quién se le ocurriría echarle a su coche, durante años, aceite nuevo sobre el viejo, o eliminar el óxido de la chapa pasándolo por el túnel de lavado? ¿De qué me sirve una aspirina, cuando el mercurio del empaste de un diente va a parar a la sangre? ¿De qué me sirve un tranquilizante cuando el plomo inhalado me ha sobreexcitado? ¿De qué me sirve una psicoterapia, cuando el desencadenante de mis problemas psíquicos se debe al hecho de vivir en una zona plagada de perturbaciones?

Confíe más en su olfato y en su sentido común que en el de los demás. Desintoxíquese, a ser posible durante el cuarto menguante, ya que tendrá mayores probabilidades de éxito. En este libro le ofrecemos muchos recursos y métodos para ello.

Otra cuestión a tener en cuenta es que las posibilidades de éxito en las intervenciones quirúrgicas realizadas durante el cuarto menguante son mucho mayores y el proceso curativo más corto. Las heridas no sangran tanto y es menor la posibilidad de que queden cicatrices, poco estéticas, que además bloquean el flujo de energía en el cuerpo. Este tema es tan importante que le hemos dedicado un capítulo especial, «No toques con hierro», en el apartado 3 de la Primera Parte.

El día de luna nueva

En el día de luna nueva, la disposición del cuerpo para la desintoxicación está en su punto máximo. Quien tiene por norma hacer un día de ayuno en luna nueva, hace mucho por la prevención de enfermedades de todo tipo.

Del mismo modo, este día es especialmente apto para emprender muchas acciones, como punto de partida para arrojar por la borda malas costumbres, tales como fumar o consumir en exceso café o alcohol. Generalmente, los síndromes violentos de abstinencia (que, dicho sea de paso, también pueden presentarse con la supresión del café) no se salen de los límites aceptables y uno reacciona con mayor serenidad mental a la «pérdida». Esto es muy importante, ya que la renuncia a hábitos perjudiciales de pensamiento y de conducta, a menudo actúa como un factor amenazador.

Si usted quiere darle la debida importancia a esta información, tenga siempre presente que las malas costumbres son con frecuencia «malas» sólo porque se nos convence de que debemos calificarlas como tales. Con ello no pretendemos defender a las personas que hacen ruido al comer, pero es un buen ejemplo que sirve para demostrar que una actividad tan importante para el cuerpo como ésta es víctima de reglas sociales extrañas a la naturaleza. Nosotros tampoco haríamos ruido al comer en público, pero sí en privado, porque esta «mala costumbre» tiene su sentido (véase la página 150).

Con frecuencia, las malas costumbres son también la manifestación exterior de energías mal orientadas, que sólo necesitan un nuevo objetivo que las haga valiosas y útiles para nosotros mismos, y con ello para nuestro prójimo.

Si quiere abandonar una costumbre, piénselo con calma y serenidad y considérelo desde todos los puntos de vista. Para ello, no se preocupe por el qué dirán. Cuando se decida a abandonar esa costumbre, no se pregunte más el porqué. Es su voluntad y con eso basta. Para comenzar esa «nueva era» escoja mejor un día de luna nueva. Le ayudará en su propósito.

El cuarto creciente

El cuarto creciente es el tiempo de la regeneración, de la recolección y del abastecimiento:

El cuarto creciente suministra, planta, recoge, crea, inhala, almacena energías y repone las fuerzas necesarias para el cuidado y recuperación de la salud. Cuanto más cerca esté de la luna llena, tanto mayor será el efecto de su influencia.

Lo que usted haga en las dos semanas de cuarto creciente para el fortalecimiento del cuerpo, de sus órganos y del organismo en general, arrojará resultados mucho mejores que durante el cuarto menguante. El cuerpo está preparado para asimilar y, con las mismas cantidades de comida, ahora también aumenta un poco de peso. De todos modos, debe tener en cuenta que los medios y métodos reconstituyentes y fortalecedores tienen mucho más éxito cuando el cuerpo ha sido previamente desintoxicado.

Todos los síntomas carenciales son más fáciles de remediar con luna creciente que con luna menguante: los minerales y las vitaminas se asimilan con más facilidad. Los preparados de magnesio, calcio y hierro actúan mejor. Tal vez usted o su médico ya hayan notado que en cuarto creciente pueden darse valores sanguíneos diferentes (composición, velocidad de sedimentación, etc.). Una buena asimilación corporal de los preparados con hierro tiene especial importancia para las mujeres embarazadas: en cuarto creciente deberían seguir con especial cuidado las instrucciones de dosificación.

La acumulación de agua en el cuerpo es más frecuente en cuarto creciente, y es más difícil eliminarla con medicamentos diuréticos. Los síntomas de intoxicación, desde la picadura de avispa hasta la intoxicación por hongos venenosos, tienen un efecto mucho mayor en este período. (En cuarto menguante, en cambio, a veces es suficiente una infusión depurativa de la sangre para contener una intoxicación leve. Incluso la saliva puede bastar para olvidarse de una picadura de avispa.) No obstante, en cuarto creciente el cuerpo también absorbe mucho mejor todos los ungüentos curativos.

Cuanto más cerca esté de la luna llena, tanto más desfavorables son las probabilidades de éxito y el proceso curativo de las ope-

raciones, y la formación de cicatrices es más intensa.

El día de luna llena

También en luna llena tiene sus ventajas ayunar un día entero, precisamente porque el cuerpo asimila muy bien todas las materias, incluso los diversos aditivos artificiales que nuestros productos alimenticios contienen en grandes cantidades. En estos días, el agua se acumula más rápido en los tejidos, el tejido conjuntivo se ablanda. Sin embargo, es la fase lunar menos favorable para el proceso curativo después de las operaciones, ya que las heridas sangran más de lo normal.

La experiencia con las secuelas que dejan las vacunas ha demostrado que no se deben fijar las fechas de vacunación en los tres días previos a la luna llena y mucho menos el mismo día de entrada de la luna llena. También es importante tratar a los niños vacunados, durante algunos días, como si convalecieran de una enfermedad: no deben realizar grandes esfuerzos, ni deportivos ni de otra naturaleza, ni andar descalzos por el suelo frío.

Las fases de la luna en la vida cotidiana

A grandes rasgos, éstas son las fuerzas de influencia fundamentales de las fases de la luna. Ahora usted ya cuenta con una base de información que, como se demostrará, le será de gran utilidad para su futura evolución física y mental. Del mismo modo, la medicina actual podría dar un gran paso adelante, con sólo conocer la influencia de las fases lunares.

Sin embargo, basta con que usted dé ese paso. Si, poco a poco, observa el efecto que ejercen sobre usted cada una de las dos grandes fases lunares, podrá incorporar armónicamente los ritmos a su vida cotidiana. Es así de sencillo: desintoxicarse en cuarto menguante, fortalecerse en cuarto creciente. Ahora bien, no se concentre sólo en lo que le dice este libro: observe por su cuenta, mire, investigue... Usted puede ver y reconocer por sí mismo estas influencias. (¿Ha notado que después de un baño caliente se suda mucho más en días de luna menguante que en los de luna creciente?) Es evidente que en la actualidad es difícil adaptar la vida cotidiana a esos ritmos. Casi todas las actividades, los rituales y costumbres de la vida privada y profesional no tienen en cuenta los impulsos naturales y con demasiada frecuencia cedemos a la pre-

sión y llegamos a convencemos de que estamos obligados a olvidar y a hacer caso omiso de las señales, el olfato y el sentido común que nos viene dado por naturaleza. ¡Esta compulsión, sin embargo, muchas veces es sólo imaginaria!

Ahora bien, al menos puede hacer una cosa para empezar: todos los trabajos pesados y las aficiones (que con frecuencia se transforman también en una obligación) que puede realizar en el momento que usted quiera, trasládelos un poco más hacia la fase de cuarto menguante. No lo haga de golpe, sino poco a poco, siempre sin dejar de observar los efectos de ese modo de obrar, ya que nada es más convincente que la propia observación. Cuando usted sienta lo natural y agradable que es no reprimir por más tiempo las propias fuerzas en cuarto menguante, y aprenda a frenarlas, a juntarlas, a prepararse y a planificar las cosas dentro de esta fase lunar, entonces se preguntará cómo ha podido renunciar durante tanto tiempo a aplicar estos conocimientos, y por qué no lo había notado mucho antes.

Nuestro cuerpo reacciona y se rebela cuando lo obligamos **permanentemente** a hacer caso omiso de sus ritmos y necesidades naturales. Al principio apenas lo percibimos, cuando somos jóvenes y nos quitamos de encima los efectos negativos como si fuesen gotas de agua, o con una aspirina. Sin embargo, poco a poco, esos numerosos pequeños impulsos se acumulan hasta que desembocan

en un trastorno serio. Por esa razón, también quisiéramos insistir en señalar, una y otra vez, que este libro no es una panacea, un remedio contra todos los males, y que no contiene ninguna receta mágica. Los efectos que se producen por no prestar atención a los ritmos naturales tardan en aparecer; así también una vida en armonía con los ritmos mostrará lentamente sus efectos positivos. Si uno se toma unos cuantos minutos cada día para reflexionar sobre qué actividades cotidianas se pueden realizar en concordancia con los ritmos lunares, con toda certeza encontrará las soluciones. Pero no en el sentido de una tarea que hay que realizar por obligación, sino como resultado de una observación que conduce a la acción adecuada sin ningún derroche de energía.

El hecho de que la luna permanezca de dos a tres días en cada uno de los signos del zodíaco va acompañado también por un despliegue de fuerzas que repercuten en los seres vivos. Su influencia es claramente perceptible, sobre todo en los efectos que tiene sobre el cuerpo y la salud. Algunas personas, incluso, pueden percibir físicamente la fase de transición entre dos signos. Así, por ejemplo, experimentan una ligera presión en la cabeza cuando la luna entra en el signo Aries, que influye sobre la región de la cabeza; o como un tirón en el dedo gordo del pie, cuando la luna está en Piscis.

En la Antigüedad, quienes practicaban la medicina se guiaban escrupulosamente por la relación entre la posición de la luna y el curso de la enfermedad; un hecho al que, aunque parezca extraño, no se le presta la menor atención en ninguna obra sobre la historia de la medicina. Sin embargo, Hipócrates, el mentor de todos los médicos, ya conocía las fuerzas de la luna y aleccionaba sobre ello a sus discípulos: «Quien ejerce la medicina sin tener en consideración el aprovechamiento del movimiento de las estrellas, es un idiota», y añadía: «Nunca hay que operar la zona del cuerpo que esté regida por el signo que en ese momento recorre la luna».

En la tabla de la página 43 encontrará determinados órganos y zonas del cuerpo asociados con cada signo. Por regla general, se habla de que cada signo «rige» determinadas zonas del cuerpo. Este dominio va tan lejos que, en el seno materno, un embrión va creciendo en etapas guiadas por la posición de la luna: la cabeza en Aries, el cuello en Tauro, brazos y manos en Géminis y así sucesivamente, unas diez órbitas completas de la luna a través del zodíaco.

Nuestros antepasados versados en medicina actuaban, en relación con la posición de la luna en el zodíaco, de acuerdo con los siguientes principios fundamentales:

Todo lo que se hace por el bienestar de las regiones del cuerpo y los órganos regidos por el signo que en ese momento recorre la luna, es doblemente efectivo y beneficioso, con la única excepción de las intervenciones quirúrgicas en esa zona del cuerpo. Ejemplo: un masaje en las zonas reflejas del pie, en Piscis.

-

Todo lo que produzca una molestia o suponga un esfuerzo especial para las zonas del cuerpo y los órganos regidos por el signo que en ese momento recorre la luna, surte un efecto doblemente desfavorable o incluso perjudicial.

Ejemplo: un enfriamiento de la región del cuello, en Tauro.

Siempre que sea posible, en esos días habría que evitar intervenciones quirúrgicas en esa zona. Las operaciones de urgencia obedecen a una ley superior.

- ***Si la luna está en cuarto creciente en el momento que recorre el signo del zodíaco, todas las medidas que se adopten para suministrar sustancias reconstituyentes para fortalecer las regiones del cuerpo regidas por ese signo, tendrán mucho más éxito que en cuarto menguante.***
-

Si en ese preciso momento la luna entra en cuarto menguante, todas las medidas para depurar y desintoxicar las regiones respectivas obtendrán mejores resultados que en cuarto creciente.

Cuenta menos la forma de terapia —medicamentos, masajes, gimnasia, hidroterapia, etc.— que el fin último que se persigue con ella.

La siguiente observación reviste especial interés: si se combina el conocimiento sobre las zonas del cuerpo regidas por los signos del zodíaco con los datos de la tabla sobre la órbita anual de los signos del zodíaco en la luna y la regularidad con que se produce, se deduce por lógica que las medidas tomadas para la curación de determinados órganos y zonas del cuerpo en los respectivos semestres del año, arrojan cada vez resultados diferentes. Una comprobación corroborada por numerosas experiencias.

Por ejemplo: las medidas para desintoxicar el hígado (que está regido por el signo Cáncer) tomadas en los meses de julio a enero (Cáncer siempre en cuarto menguante) arrojarán mejores resultados que si se toman en el otro semestre.

Así pues, cada signo del zodíaco pone a disposición sus fuerzas de apoyo para eliminar del cuerpo las sustancias nocivas durante una mitad del año, mientras que en la otra mitad facilita el suministro de reconstituyentes. A esta conclusión se llegó tras observar que la aplicación de una medida en una determinada época resultó bastante beneficiosa o sencillamente surtió un buen efecto. También se tomó nota de las ocasiones en que un medicamento, otras veces bueno, no surtía el efecto acostumbrado a pesar de haber sido administrado en

las fases lunares favorables o durante el signo del zodíaco apropiado. Después de largos años de observaciones, se comprendió que la utilización de determinados medios, por ejemplo en otoño, conduce con mayor rapidez al resultado deseado que en primavera, y viceversa. Una vez que se ha entendido este ritmo, se puede transferir sin ningún problema a todas las otras zonas del cuerpo y a los órganos.

Plan de ruta para el viaje

El principio, el punto de partida y el efecto de las fuerzas que indica la posición de la luna en el zodíaco, no son demasiado difíciles de describir. Sin embargo, queremos poner en sus manos una herramienta lo más amplia posible para sacar el mayor provecho del conocimiento del calendario limar. Además del análisis en detalle de las fuerzas de influencia de los signos del zodíaco, también debería saber cómo se pueden combatir y tratar al mismo tiempo un sinnúmero de trastornos por medios naturales. En primer lugar, quisiéramos presentarle el plan para el viaje a través del cuerpo, la articulación interna de los capítulos dedicados a cada signo del zodíaco.

La invitación de los pensamientos

Una enfermedad o un trastorno físico es, en muchos casos, el eco, la secuela, el síntoma externo de una actitud mental, la repetición permanente de una sucesión de ideas, como por ejemplo deseos contradictorios, expectativas o ideas fijas. La enfermedad es entonces la columna de humo visible que se eleva en el mundo de los pensamientos como resultado del fuego invisible, las malas hierbas que hacen el terreno fértil a un tren de vida negativo.

«Es como si me colgaran un peso del cuello», «sentar como una patada en el estómago», «hacerse mala sangre», son modismos que todo el mundo conoce y que no hacen más que corroborar que todos conocemos perfectamente la relación entre la actitud interior hacia la vida, entre el mundo del pensamiento por una parte, y la enfermedad por otra. No importa cuánto tiempo necesite todavía la medicina oficial para permitir que esta certeza íntima, inherente a todos nosotros, influya también en su manera de actuar.

Las úlceras gástricas, por ejemplo, junto con un sinnúmero de otras enfermedades (asma, reumatismo, etc.) se consideran enfermedades con gran carga genética. Pero casi nunca es éste el caso, al menos en el sentido de que el riesgo de contraer la enfermedad esté intrínsecamente vinculado a los genes. La única razón de que la ciencia dirija su atención al contenido de nuestro núcleo celular, es porque necesita fondos para investigar y porque la practican individuos que quieren poseer el control sobre aspectos de la vida que nunca tendremos bajo control, porque Dios es el jefe. Estos individuos ignoran que el 95% de las enfermedades de aparente dependencia genética no han sido transmitidas por ningún defecto físico sino por una propensión psíquico-mental. Muchos pacientes se adhieren a su

veredicto, porque así evitan mirar de frente las verdaderas causas. La verdad es que la mayoría de las veces lo que se transmite a los hijos son las actitudes vitales, los prejuicios y modos de pensar que llevan a la enfermedad, y no los genes que la causan.

Si nuestra convicción íntima no se pierde en la bruma del autoengaño, entonces llega a nuestra conciencia y nos conduce a una deducción clara: los trastornos y las enfermedades físicas son casi siempre obra nuestra. Somos nosotros los que cargamos con la responsabilidad por el estado de nuestro cuerpo, y nadie más.

Es casi inevitable que la lenta toma de conciencia de esta relación y el reconocimiento de las causas de nuestros problemas provoquen angustia y despierten sentimientos de culpa y mala conciencia. Con frecuencia nos llevan, de nuevo, a retroceder espantados ante esta clara deducción, o incluso a oponerle firme resistencia.

Pero partimos del supuesto de que lo que ponemos a su alcance con este libro lo alentará hacia el sincero deseo de seguir sano o de curarse. No obstante, si queremos permanecer fieles a nuestras intenciones, debemos recordarle la relación efectiva entre cuerpo, enfermedad y salud, mente y alma.

Un ejemplo entre muchos: usted está enamorado desde hace unas semanas de una persona, y todavía no le ha dicho nada al respecto. Tal vez no se le ha presentado todavía ninguna ocasión para demostrárselo; tal vez porque usted es demasiado tímido, o por el motivo que sea: lo cierto es que a estas alturas no ha podido manifestarle su amor. Un día llega a casa cansado y tenso, le laten las sienes y piensa: «Un par de pastillas, una ducha y a la cama. Ni diez caballos me arrastran hoy fuera de casa». Suena el teléfono. Es la persona amada, aún en secreto, que lo invita a bailar.

¿Qué le sucede entonces, en cuestión de segundos, a su cansancio y a su dolor de cabeza?

Con este ejemplo queremos que empiece a ver clara una relación. Y hacerle entender, con el tiempo, que si comprende esta relación ningún camino pasará de largo, siempre que usted quiera permanecer sano y curarse por su propio esfuerzo.

La mala conciencia y los sentimientos de culpa que se presentan a veces cuando usted recorre este largo camino del conocimiento son un lastre innecesario. Puede renunciar a él con toda tranquilidad, en paz y libertad. Claro que cuando nos damos cuenta de que los agujeros en que caemos los hemos cavado nosotros mismos, no es precisamente para estar contentos. La persona que ha estado encerrada en una jaula durante décadas y que un día comprueba que siempre ha tenido la llave en el bolsillo del pantalón, quizá es demasiado orgullosa para abrir

la puerta. Sin embargo, una segunda mirada debería permitirle regocijarse. Sólo la vida fuera de la jaulay planificada por uno mismo merece recibir el nombre de vida.

Los sentimientos de culpa son el resultado de una educación mojigata, fundamentada en falsos conceptos morales sobre el bien y el mal, que permite que se nos domine y manipule más fácilmente. Es también el resultado de una educación para la comodidad: para la mayoría de las personas es más cómodo atribuir a un «designio del cielo» las enfermedades ocasionadas por bacterias y virus, así como los accidentes. Quien, por el contrario, tiene el coraje de reconocer que la enfermedad es de su propia cosecha, termina con la lucha, porque sabe que se combate a sí mismo.

Tenga la valentía de mirarse al espejo y no se engañe. Usted siempre tiene la opción, si quiere, de revelar a otra persona lo más íntimo de sus observaciones y sus conclusiones. (Pero ¿quién le obliga a anunciar a voz en grito: «Jefe, imagínese, yo mismo me he causado una úlcera de estómago»?) Así pues, el punto esencial es el siguiente: el camino más seguro para convertir la posibilidad de estar sano por el propio esfuerzo en una meta inalcanzable es engañarse a sí mismo. Si para usted la enfermedad es una oportunidad única para poder abandonarse, o si le es más provechosa que la propia salud porque se escapa a la verdad, entonces es mejor que no siga leyendo. Lo cierto es que perdería su tiempo. Mejor, regálele este libro a alguien que se ame a sí mismo.

Para dejar bien claras las interrelaciones, en el análisis de determinados trastornos físicos le hablaremos también de los pensamientos y actitudes que pueden llevar a una persona a enfermar: la invitación mental, más o menos oculta, que le hacemos a la enfermedad. Traer estas ideas al pensamiento consciente y reconocer la relación entre ellas y los trastornos físicos puede poner en marcha, en muchos casos, el proceso de curación.

Medidas de prevención, fortalecimiento y apoyo

Como ya hemos señalado, las medidas preventivas, desintoxicantes y fortalecedoras duplican su efecto cuando se aplican sobre los órganos en la zona regida por el signo que recorre la luna en ese momento. No faltarán en este libro las referencias a las medidas preventivas periódicas que, según nuestra experiencia, ofrecen buenos resultados.

También hablaremos sobre la particularidad del día. ¿Nunca le ha llamado la atención el hecho de que, con igual temperatura exterior, igual presión atmosférica, igual humedad en el aire, experimente de diferente manera una excursión por el campo?A veces, a pesar de que el día esté completamente nublado, uno echa mano sin dar-

se cuenta de las gafas de sol. Otros, uno se sienta en una piedra o se tiende en la hierba, cuando ha habido veces en que no se animaba a sentarse en el suelo porque de alguna manera le resultaba desagradable.

La solución del enigma puede residir en las cualidades del día: sus características especiales, relacionadas con el signo del zodíaco que rige en ese momento, y cuyo conocimiento puede ser de alguna utilidad para la prevención de enfermedades.

Se habla de días cálidos cuando la luna está en los signos Aries, Leo y Sagitario.

Con frecuencia, ésos son los días apropiados para salir de excursión, y aunque el cielo esté cubierto de nubes, se sienten agradablemente templados. No se sorprenda si en esos días tiene más sed que de costumbre. Los días cálidos producen un efecto de sequedad, sobre todo los dos o tres días de Leo, el signo más seco del zodíaco. En Leo, a veces existe también el peligro de que se desencadenen de repente fuertes tormentas, que, sobre todo después de largos períodos de calor intenso, pueden tener graves consecuencias. (¡Una fuerte granizada!)

Los días de elemento luz o los días de elemento aire predominan cuando la luna está en Géminis, Libra o Acuario. En este período, el mundo vegetal puede absorber más luz que de costumbre; y sobre nosotros, los humanos, estos días surten un efecto casi siempre agradable, aireado, amable. Quien tiene los ojos sensibles, sin embargo, los experimenta a veces como poco confortables. Aunque el cielo esté nublado, se necesita a veces llevar puestas las gafas de sol, ya que la luz plena hace daño a la vista.

Días fríos o días de elemento tierra son Tauro, Virgo y Capricornio. En esos días, aun cuando el termómetro exterior marque temperaturas elevadas, uno siempre debería llevar algo de ropa de abrigo y mantas si sale de excursión. Cuando el sol se oculta detrás de las nubes, la tierra se enfría y es mayor el peligro de contraer resfriados y cistitis.

Los días de agua —Cáncer, Escorpión y Acuario— no dejan que la tierra se seque del todo; la posibilidad de precipitaciones es mayor. Si, por casualidad, tiene la intención de ir de excursión o a nadar y sentarse en el suelo, no salga de su casa sin una manta y tampoco olvide llevar ropa para protegerse de la lluvia o un paraguas. Ahora bien, los cambios bruscos de tiempo se presentan sobre todo con la luna nueva y la luna llena, y en Géminis y Sagitario.

Ayuda para la curación

Nosotros le ofrecemos aquí algunos métodos que puede emplear por sí mismo o con la ayuda de su médico de confianza para eliminar el medio en que prosperan determinadas enfermedades y trastornos, valiéndose de los ritmos lunares. Para la utilización de hierbas, en la segunda parte de este libro encontrará indicaciones precisas sobre la época más favorable de recolección y sobre su preparación.

Tampoco faltará alguna que otra indicación sobre la terapia de los colores. Cualquier persona un poco observadora de sí misma y de su entorno conocerá el efecto beneficioso que ejercen los colores, las muestras de colores y la armonía de colores sobre el equilibrio psíquico y, por ende, directamente sobre el bienestar físico. Pero todavía es poco conocida la eficacia de la utilización terapéutica que se hace de la luz y el color. (Por ejemplo en la acupuntura con colores.) Por eso, después del viaje a través del cuerpo, al abordar las formas de terapia (sección 3 de la Primera Parte), hablaremos con más detalle sobre el efecto de los colores en la ropa, en la comida, etcétera. Cuando hablamos de colores nos referimos, naturalmente, a colores planos, puros, no a las mezclas o tonos pastel. En el análisis de los signos del zodíaco le indicaremos qué color le corresponde a cada uno de los signos. Por ejemplo: Escorpio (órganos sexuales, uréter) = rojo. Usted quizá pueda utilizar esta información para imaginarse que la región del cuerpo aludida está envuelta en el color correspondiente, o para llevar una determinada prenda de vestir de ese color.

Cuando lea que se le recomienda un color «medicina» como complemento para el tratamiento de determinadas enfermedades y trastornos, nos estaremos refiriendo, claro está, al color de la ropa o de la prenda de vestir que debería llevar puesta o, a ser posible, sobre la zona afectada. En estos casos es indiferente que usted disponga la prenda de ese color directamente sobre la piel, por ejemplo una camiseta, o sobre otras prendas de vestir de diferentes tonalidades. El efecto es algo mayor si está en contacto directo con la piel, pero la radiación de color que absorben los ojos surte un efecto igualmente favorable sobre el trastorno en cuestión.

En enfermedades de todo tipo, el blanco es siempre el color más conveniente para la ropa de cama, camisones y pijamas, porque permite que el cuerpo absorba sin trabas las vibraciones curativas del medio ambiente. Por el contrario, el negro sería lo mismo que

ponerse veneno, porque las bloquea.

Antes de comenzar el viaje, cuatro advertencias más:

• Primera: Durante la lectura del siguiente capítulo, quizá eche en falta justo esa enfermedad o trastorno físico contra el que usted o alguien de su entorno lucha en este momento. En primer lugar, queremos dejar bien claro que en ningún momento hemos tenido la intención de escribir un tratado de medicina. Por otra parte, a veces, cuando uno consulta un texto de estas características no siempre obtiene una información exhaustiva. Sin embargo, si usted traslada a su caso particular las numerosas reglas fundamentales que le hemos dado hasta ahora y que aún le daremos para permanecer sano o sanar por su propio esfuerzo, todavía le quedan suficientes recursos para hacer lo que siempre debió haber hecho: quitarle al problema el elemento que lo nutrió, desintoxicar el cuerpo y fortalecer el poder de inmunidad. En la mayoría de los casos, esto ya allana el camino hacia el alivio y la curación.

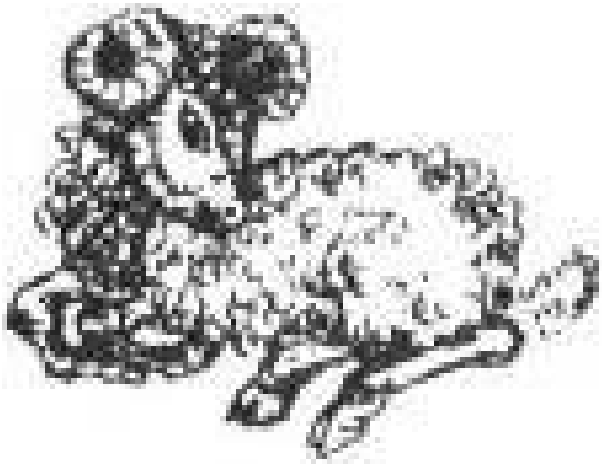
• Segunda: Casi todos los remedios curativos naturales, no agresivos, producen al principio el llamado empeoramiento inicial: trastornos, dolores, que se agravan poco después de haber empezado a utilizar determinados medicamentos naturales y efectivos, de haber recibido masajes u otros tratamientos, y, sobre todo, después del empleo de remedios homeopáticos o de masajes en las zonas reflejas de los pies. Este es un hecho que los médicos y terapeutas en cuestión no se han preocupado de explicar. Al no estar preparados, muchos pacientes reaccionan con miedo o desconfianza hacia el médico y sus métodos, o incluso se buscan otro especialista que «sepa mejor qué es lo que puede ayudarme». No se desaliente: ¡este aparente empeoramiento es siempre un signo de que el cuerpo reacciona, que la terapia empieza a surtir efecto y que tiene probabilidades de éxito a largo plazo!

• Tercera: La transición entre dos signos es suave. Cuando, por ejemplo, la fuerza de influencia de Aries se acerca a su fin, ya se hace notar la fuerza del signo siguiente, Tauro, y en las primeras horas, la energía deAries resuena aún por algún tiempo en la fuerza de Tauro. Si bien el cambio de fuerzas se puede determinar matemáticamente al minuto, como hace alguno que otro calendario lunar, para usted es mucho más importante saber que el signo anterior repercute todavía un tiempo sobre el siguiente y que a veces las fuerzas se superponen..., una información de vital importancia, sobre todo cuando se trata de elegir la fecha de una operación (véase la página 154). Tal vez en esto se esconda la razón de que algunos calendarios mal calculados arrojen sin embargo buenos resultados para quien los utiliza. La confianza en ellos y la superposición de las fuerzas de influencia conducen al éxito.

• Cuarta y última: Mientras lee este libro, por favor, no olvide que usted es un ser libre, dueño absoluto de sus decisiones. Nosotros no ordenamos, no damos instrucciones, no presumimos de saber qué es lo que le ayuda o le perjudica. Tome todas las informaciones, datos y consejos contenidos en este libro, como

material que le puede servir de base para hacer acopio de sus propias experiencias.Y búsquese un médico filántropo. ¡Existe, y muy cerca de usted! Ese médico nunca rechazará con una sonrisa de suficiencia las afirmaciones que figuran en estas páginas, sino que, junto con usted, buscará el mejor camino para ayudarle a combatir una situación difícil, un trastorno o una enfermedad dolorosos, con o sin la ayuda de los conocimientos contenidos en esta obra. La decisión última está en sus manos. No en las nuestras.

En pocas palabras: sobre los riesgos y posibles efectos secundarios derivados de este libro, consulte con su sentido común.



La luna en Aries:
de la coronilla a la nariz

En el cuerpo humano, las fuerzas de los días de Aries influyen en la zona de la cabeza hasta por debajo de la nariz. Muchas personas perciben la transición de Piscis a Aries con la misma intensidad que el cambio de fuerzas en luna llena. Las fuerzas abandonan al signo del agua, más bien melancólico, Piscis (con influencia sobre la zona de los pies) y cambian al signo del fuego, Aries, por momentos pertinaz y seco, que influye en la parte superior, en la región de la cabeza.

- ***Lo que usted haga por la región de la cabeza, los ojos y la nariz en los dos a tres días de Aries, surtirá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de intervenciones y operaciones en esa zona.***
- ***Todo lo que signifique un esfuerzo mayor para la cabeza, los ojos y la región de la nariz en los días de Aries, tendrá consecuencias más perjudiciales que si lo hiciera en otro momento.***
- ***Si de usted depende fijar la fecha de una intervención u operación en la cabeza o en la zona de los ojos y la nariz, evite los días de Ajries y sobre todo del 20 de marzo al 20 de abril, y elija para la intervención el período de cuarto menguante.***
-

Qué flota en el aire en Aries: Los días de Aries son días de fuego y días térmicos, el carácter es cálido-seco, su color va del azul añil al blanco-azulado. Aveces, en verano, éstos son los días idóneos para realizar excursiones sin peligro alguno de pillar un resfriado si uno se queda sentado mucho tiempo en el suelo.

Las hierbas medicinales conocidas por sus beneficiosas propiedades

para aliviar dolores de cabeza, molestias en los ojos (eufrasia) y problemas en la nariz y senos frontales y paranasales (flores de heno), tienen mayor efecto si se recogen en los días de Aries. Cuando se trata de molestias que se repiten constantemente, es importante prestar atención al momento de la recolección de las hierbas. Para almacenarlas, habría que recogerlas con cuarto creciente, poco antes de la luna llena, dejarlas secar y guardarlas sólo después de la luna llena, no importa si Aries rige esos días (véase la página 211).

La razón de que los dolores de cabeza y jaquecas se presenten con mayor frecuencia obedece a la apremiante energía de Aries, concentrada en la parte frontal. Aveces, en los días previos, uno ha desatendido o dejado pasar algunas obligaciones y por eso quiere «darse de cabeza contra las paredes».

Dolores de cabeza/jaquecas

La invitación mental a los dolores de cabeza: «Me va a explotar la cabeza». «¡Tanto trajín!» «Aveces tengo la sensación de no ser dueño de mí mismo.» «Tengo miedo de no satisfacer las exigencias.» «Esto afecta mucho a mi mente.»

Un antídoto eficaz contra el efecto nocivo que tales pensamientos representan para la salud es admitir que la cabeza va a explotar, en lugar de reprimirse y oponer resistencia. Así tomará conciencia de que el día no tiene más que veinticuatro horas, que usted no puede dividirse en cuatro partes, y que todas las prisas y nervios siempre vienen de dentro, nunca de fuera. Obsérvelo por usted mismo y, en la medida de lo posible, trate de dejar libres de estrés y de presión los días de Aries. Si no lo consigue, deje que los acontecimientos sigan su curso. Pase lo que pase, nunca le costará la cabeza.

Qué puede hacerse: A menudo, una ligera intoxicación —mental o física— es parcialmente causante de la pesadez de cabeza que usted siente. También determinadas combinaciones de alimentos pueden producir migrañas: por ejemplo, productos integrales y cafeína, o queso y uvas, que a veces son de difícil digestión cuando se toman juntos. El efecto se hace sentir en el cuerpo y en el estado de ánimo; es mayor la susceptibilidad a dolores de cabeza y jaquecas y a largo plazo pueden instalarse con comodidad la agresividad y la impaciencia. Apesar de que las consecuencias pueden llegar a ser muy serias, son muchas las personas que no le dan la menor importancia a esas dos combinaciones, quizá porque la relación entre causa y efecto apenas es conocida.

Una medida muy buena para prevenir las jaquecas es tomar mucha agua pura en los días de Aries y renunciar por completo al café, al chocolate, al azúcar y a la

clara de huevo (un posible desencadenante de los dolores de cabeza). Sin embargo, este consejo sólo le resultará útil, como en tantas otras ocasiones, si usted ha aprendido a confiar en las señales de su propio cuerpo. Quien domina el idioma de su propio cuerpo puede formarse una idea clara de lo que le ayuda o le perjudica. Para un mismo trastorno nos llueven miles de bienintencionados consejos, miles de medicamentos, infusiones y ungüentos que podrían ayudar. Sin embargo, si usted escucha su interior, le bastará uno solo de estos remedios o, en algunos casos, ninguno. Depende de cada individuo, no de una estadística, o de lo que «es bueno para la mayoría». Sin embargo, para esta manera de actuar, usted necesita sin duda un olfato fino, ya que a menudo no tendrá suficiente con la opinión del entorno. Justamente para los enfermos crónicos, un buen consejo sería decirles que consideren su enfermedad como una oportunidad para aprender, en lugar de entregarse a manos de la medicina. Pero si un médico le da a entender que le resulta molesta su actitud participativa y deseosa de aprender frente a la enfermedad, desaparezca lo más rápido que pueda y búsquese un verdadero profesional, un médico filántropo.

Con la actitud adecuada se pueden prevenir los dolores de cabeza en los días de Aries y conseguir mucho más que un escéptico que bebe litros de agua para aliviar su dolor de cabeza y piensa: «A ver si es cierto que funciona». A él no le servirá. Entre nuestros amigos, este método ha ayudado muchas veces, pero al fin y al cabo no es más que una sugerencia. No se puede generalizar.

En principio, Aries no es un día bueno ni malo para la zona de la cabeza. Depende de lo que se haga. Quien enAries trabaje mucho con la mente, por ejemplo, pronuncie una conferencia sin tener experiencia, no debería asombrarse si acaba la jomada con la sensación de que el volumen y el peso de su cabeza se han duplicado. Si tiene los ojos irritados o cansados será de gran utilidad aplicar unas compresas en los ojos. Observe detenidamente qué le traen a usted estos días; cómo los organiza, y si con cierta regularidad «pasan algunas cosas por su mente».

Hemorragias nasales

La invitación mental a las hemorragias nasales: «Si al menos alguien se fijara en mí...». «Nadie me quiere.» «Nadie me valora.»

El antídoto es amarse a sí mismo e independizarse de la ratificación de la propia valía por parte de otros. En la mayoría de los casos, buscar amor lleva a una transacción comercial, no al verdadero amor. La convicción de que «cuando sea bueno seré aceptado», conduce a la dependencia y a la esclavitud. Sólo aquel que vive como siente y piensa, que vive tal como en realidad es, sólo esa persona tiene la posibilidad de encontrar a alguien que lo acepte como es.

Qué puede hacerse: Las hemorragias nasales son más frecuentes en los niños. A menudo, es porque están un poco débiles o demasiado cansados, o porque no se sienten queridos. A veces basta con un programa diario sobrecargado de actividades o un ajetreo exagerado. Una infusión fría de bolsa de pastor bebida o aplicada con una compresa fría en la nuca, las suele cortar de inmediato. En caso de reiteradas hemorragias nasales, debería comprobar que no haya otra enfermedad oculta (elevada presión sanguínea, anemia). Unas venas nasales frágiles pueden ser también causa del problema.

Ronquidos

La invitación mental a roncar: «A mí no me preocupa». «Lo que estaba bien antes, no puede estar mal ahora.» «Así como yo veo las cosas, debería verlas cualquiera.»

El antídoto consiste en comprender que todas las cosas siguen su curso, que lo único seguro es la transitoriedad, y que uno puede entregarse con confianza a la corriente de la transformación.

Nuestra naturaleza es cambio permanente, desarrollo y madurez, no perduración, constancia y arraigo.

Algunas personas nunca pueden sentir alegría, precisamente porque todo pasa, y hasta sienten envidia de otros que han conservado la alegría infantil por la vida y por las cosas sencillas. Estos individuos sólo tienen miedo a tres cosas: primero, a su afán de aferrarse a todo lo bello y destrozarlo, después al miedo de perderlo, y por último al dolor que por fuerza debe traer consigo haberlo perdido. Sin embargo, aquel que nunca se aferra a las cosas, da libertad y paz a todos los seres vivos y puede alegrarse por todo.

Qué puede hacerse: Por lo general, casi todas las personas que roncan es porque no duermen en el lugar adecuado (véase la página 293). Muchas veces basta con cambiar la orientación de la cama para moderar o acabar con los ronquidos. Está probado que inhalar polvo de tierra medicinal es también eficaz.

La vieja receta casera de atarse una pañoleta con un nudo grueso a la espalda, para despertar cuando se duerme de espaldas, tiene más desventajas que ventajas. Ala larga ¿qué es menos sano: interrumpir continuamente el sueño o roncar?

Pólipos

La invitación mental a los pólipos: «No soporto la tensión permanente que flota en el aire entre nosotros». «Lo mejor es mantenerme distanciado y no cruzarme en el camino de nadie.»

Los pólipos nasales son muy frecuentes en los niños de familias que respiran un ambiente cargado de tensiones subliminales y sentimientos negativos implícitos. No basta con representar la comedia de que el niño es bienvenido, cuando en realidad no es ni bienvenido ni querido. El verdadero amor no se puede comprar en ninguna juguetería.

Qué puede hacerse: Los pólipos nasales deberían operarse únicamente en cuarto menguante y nunca en Aries ni en Tauro, ya que entonces el efecto de la operación duraría muy poco y volverían a aparecer. A veces, un desplazamiento de la cuarta vértebra cervical, con la correspondiente presión sobre determinadas vías nerviosas, se ocupa de que los pólipos crezcan más rápido. En este caso, un quiropráctico experimentado puede ponerle remedio.

Resfriados/gripe

La invitación mental a los resfriados: «Me ha tosido encima y por eso me he contagiado». «Cada invierno pillo tres resfriados.» «¡Estoy harto!» «¡Ya no puedo más, no sé qué hacer!» «Sus palabras me han herido.»

Esta espiral de pensamientos que invita al resfriado se desintegra cuando uno piensa: «Seguro que cojo un resfriado o la gripe si preparo el terreno para ello». Al mismo tiempo, cualquier forma de debilidad para tomar decisiones y el falso orgullo influyen en ello.

«Uno debe considerar todos los factores antes de tomar una decisión.» Si usted practica este pensamiento hasta el límite, nunca se decidirá, ya que es imposible considerar todas las circunstancias de una decisión. Sin olfato y confianza, toda decisión será una tortura. ¿Y qué es lo que nos mantiene vivos sino lo inesperado?

Qué puede hacerse: Como prevención periódica o permanente, intente poner los dedos de los pies como si quisiera asir algo con ellos dentro de los zapatos. Eso ejerce una presión fuerte, a veces algo dolorosa, sobre determinadas zonas de las puntas de los pies. Esta presión estimula la circulación de energía por el cuerpo, lo que tiene, a su vez, un efecto favorable sobre resfriados incipientes o que ya han aparecido. El color rojo en la ropa (medias, bragas, calcetines, vestidos, chaqueta, etcétera) es apropiado para las personas que padecen escalofríos crónicos o que se resfrían con frecuencia, pero no para los estados febriles.

La mayoría de las veces, los limones no sirven para curar un resfriado. Todo el poder preventivo y curativo de las frutas que se compran en las tiendas se ha

volatilizado cuando han pasado más de dos días desde el momento de la recolección. El peligro de contagio en epidemias de gripe o de resfriado no existe. No caemos enfermos porque nos contagien, sino que nos contagian porque ya estamos «enfermos». Dicho en otras palabras: nuestro sistema inmunológico ya está debilitado por otra causa. En general, el fortalecimiento del sistema inmunológico es la mejor prevención contra la gripe y los resfriados. También puede ser de gran ayuda una sangría. Contra la fiebre, el vigésimo sexto día después de luna nueva, y para un fortalecimiento general, el duodécimo, decimoctavo y vigésimo primer día después de la luna nueva (¡Prestar especial atención a la forma de contar! Véanse las páginas 114-115.)

Problemas en los senos paranasales

La invitación mental a los problemas en los senos paranasales: Estos trastornos son con frecuencia el síntoma físico de una aversión implícita contra una persona cercana. «¡Sencillamente no puedo ni verla!»

Soluciones hay muchas, pero nosotros no podemos recomendarle una en concreto. ¿O acaso le servirá de algo que le digamos, por ejemplo: «Aprenda a amar a la otra persona»? El amor no se puede tallar como la madera. Es usted, con su propio esfuerzo, quien debe tomar la situación en sus manos y mirarla de frente. ¿En qué le defrauda esa persona? ¿Qué condiciones debería cumplir para que sus ojos la percibieran de manera agradable? ¿Qué pasaría si usted desistiera de sus expectativas y condiciones?

Qué puede hacerse: Si tiene problemas crónicos en los senos frontales y paranasales, podría tener un trastorno en la zona del sueño de la cabeza (véase también la página 293). También puede provenir de un foco infeccioso, que no se ha manifestado, situado en los séptimos dientes del maxilar superior e inferior. Con frecuencia, un tratamiento odontológico a fondo ha bastado para solucionar el problema.

Las inflamaciones crónicas se deben a menudo a la mala costumbre que se tiene, en la juventud, de salir a la calle con el pelo mojado. Al menos en invierno, nunca se debería salir de casa o de la escuela con el pelo mojado.

Los problemas en los senos paranasales —como muchos otros trastornos físicos — también pueden tener su origen, a veces, en el desplazamiento de una vértebra (segunda vértebra cervical), que un quiropráctico experimentado puede arreglar con éxito.

Problemas en la vista

La invitación mental a los problemas en la vista: «He perdido de vista el verdadero objeto de mi vida y tengo miedo al futuro» (miopía). «No me atrevo a mirar hacia él.» «Lo inmediato y lo cotidiano no me interesa, el presente no tiene mucho que ofrecerme» (hipermetropía). «Me indigna lo que veo» (ojos secos).

Antídoto: Ver el presente tal como es: de una belleza increíble y de una fealdad inconcebible y a veces ambas cosas al mismo tiempo. Reconocer el futuro como un producto de la propia imaginación, que sólo se hará realidad cuando yo lo invite con mis pensamientos... en lo bueno y en lo malo.

Qué puede hacerse: La gimnasia de ojos y los ejercicios con la vista que se pueden encontrar en muchos libros que hablan sobre el tema, son un buen remedio preventivo, también en el caso de la vista cansada, o incluso cuando ya se usan gafas. Estas a menudo consolidan una debilidad de la vista, que con los convenientes ejercicios y la disposición anímica de mirar la realidad de frente podría remediarse sin problemas.

Un método antiguo y muy efectivo para la vista cansada es humedecerse los párpados cerrados con la propia saliva por las mañanas y en ayunas. Dos granos de pimienta masticados antes del desayuno, hacen desaparecer rápidamente las bolsas de debajo de los ojos (sacos lacrimales).

Además, los trastornos de la vista son muchas veces síntomas concomitantes de un desplazamiento de vértebra (segunda vértebra cervical). Es bastante frecuente que, después de la primera sesión, un quiropráctico experimentado solucione el problema.

Conjuntivitis/orzuelo

La invitación mental a la conjuntivitis y al orzuelo: «Estoy furioso y desilusionado por lo que veo; de alguna manera, me siento impotente para cambiarlo».

La furia y la desilusión se las produce uno mismo. Ninguna otra persona y ninguna situación son causantes de ellas, y su magnitud depende de las propias expectativas, las alimente uno con razón o no.

• • •

Qué puede hacerse: La conjuntivitis es con frecuencia síntoma de una actividad renal deficitaria. Precisamente en los días de Aries debería tomar mucho líquido, sobre todo agua. (En la página 92 encontrará más sugerencias.)

Muchas veces, el polvo, un golpe o el frío son también la causa de que se produzca un ligero daño a la conjuntiva. Los baños de ojos con una decocción

tibia de eufrasia pueden eliminar rápidamente el problema. Si no tiene eufrasia, también puede servir un baño de agua potable tibia (¡no es necesario hervirla!). Los baños de ojos surten buen efecto en cuarto menguante y en los días de Aries, sobre todo si la eufrasia ha sido recogida en cuarto creciente o en días deAries. Los baños de manzanilla en ningún caso son apropiados para los ojos, porque la curación es demasiado rápida y a menudo puede derivar después en una fuerte supuración. Por lo demás, la manzanilla es una hierba medicinal muy eficaz para inflamaciones de todo tipo.

Estas indicaciones son válidas también para los orzuelos, inflamaciones purulentas o no de las glándulas sebáceas de las pestañas.

Queratitis o inflamación de la córnea

La invitación mental a la queratitis: «¡Nunca había estado tan fuera de mí!». «Esta confusión me agota.» «No sé qué hacer con tantas contradicciones.»

La capacidad de sentir una profunda alegría tiene un precio elevado: la capacidad de sentir un profundo pesar. Pero en realidad no es ningún precio. Ambas capacidades surgen de una única y misma fuente: su olfato.

Qué puede hacerse: La falta de vitamina A puede producir graves inflamaciones en la córnea. Suministrar mucha vitamina A, especialmente cuando la luna está en cuarto creciente, le aliviará la molestia con bastante rapidez. Sin embargo, si usted nota una alteración en la córnea, ¡acuda al médico de inmediato!

La vitamina A es liposoluble y está en las partes verdes de las plantas, en las raíces rojizas (zanahorias) y en las grasas animales amarillas (mantequilla, yema de huevo). Si se quiere satisfacer las necesidades de vitamina A sólo con verduras, habrá que añadir siempre un chorrito de aceite, porque de lo contrario el cuerpo no podrá asimilar la vitamina. La vitamina A tiene efecto sobre la capacidad visual, sobre la córnea y la retina, así como sobre toda la piel del cuerpo (de ahí la coloración amarillenta que se observa en la piel después de una sobredosis de vitamina A) y la mucosa.

La luna en Tauro: maxilares y cuello

La zona del cuerpo correspondiente a los maxilares y al cuello recibe una fuerte influencia con la entrada de la luna en el signo Tauro. A esta región pertenecen los dientes y los maxilares, los oídos, la laringe y los órganos del habla, el cuello y la nuca, y también la no menos importante glándula tiroides.

- *Lo que usted haga en los dos o tres días de Tauro por la zona maxilar y del cuello, los dientes, las amígdalas y los oídos, tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de intervenciones y operaciones en esa zona.*
- *En los días de Tauro, todo lo que signifique un esfuerzo mayor para la zona del cuello, tendrá consecuencias más perjudiciales que en los otros días.*

Por ejemplo, un esfuerzo mayor de las cuerdas vocales.

- *Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación en la zona del cuello, evite los días de Tauro, sobre todo del 20 de abril al 21 de mayo, y elija para la intervención el período de cuarto menguante.*
-

Qué flota en el aire en Tauro: A la persona que en otras circunstancias no se preocupa mucho por su seguridad material, podría ocurrírsele por primera vez en los días de Tauro que necesita un fundamento material sólido en la vida. Las ideas y las reacciones son más lentas, resulta fácil ser perseverante.

Tauro es un signo de tierra, el carácter del día es frío, conectado a la tierra y en cierto modo «realista»; su color es un azul intenso. En Tauro se debería salir de casa un poco más abrigado de lo que parece recomendar el termómetro. En estos días, una corriente de aire en la región del cuello es el camino más rápido para contraer una tortícolis. Por otra parte, un masaje en las zonas del cuello, la nuca y los hombros será una obra de caridad en los días de Tauro.

Aunque las inflamaciones de garganta —faringitis— y los resfriados no son contagiosos, en estas fechas se podría llegar a pensar que sí lo son, ya que justamente en primavera y en otoño Tauro hace que mucha gente hable con voz ronca y lleve todo el día un pañuelo o una bufanda enrollados al cuello. Por supuesto, no entienda esto como un «ahora hay que tener dolor de garganta». Pero sin duda se dan las condiciones para que la posibilidad de inflamaciones de garganta sea mayor.

Pronunciar un discurso en días de Tauro puede ser una tortura para los inexpertos y terminar en unos graznidos ásperos. Por otra parte, cualquiera que en los días de Tauro quiera hacer algo por mejorar, comprobará lo eficaz que puede ser una simple infusión contra la ronquera o la amigdalitis. Otros medicamentos contra las inflamaciones de garganta tienen especial eficacia en estos días.

En los días fríos de Tauro protéjase los oídos, pues son más sensibles a las corrientes de aire y al ruido. De vez en cuando una gota de aceite de corazoncillo le ayudará a prevenir más de una enfermedad en el oído, sobre todo si las flores de corazoncillo para extraer el aceite fueron recogidas en días de luz (Géminis, Libra, Acuario) o en cuarto creciente.

Dolores de garganta/amigdalitis

La invitación mental a la faringitis y la amigdalitis: «Diría tantas cosas tristes, bellas, coléricas..., pero no me atrevo». «Tengo miedo de expresarme en voz alta y las palabras se quedan en la punta de la lengua.» «Me cuesta mucho tragármelo.»

En la actualidad, tenemos poco desarrollada la capacidad de expresar lo que queremos decir, sean palabras de afecto, de tristeza o de indignación. Esto se debe a que constantemente no somos escuchados ni comprendidos, y mucho menos bienvenidos. Siempre es un riesgo expresarse con franqueza. No obstante, arriésguese, con moderación. Será mejor que le interpreten mal nueve veces pero que le escuchen una, con franqueza e imparcialidad, a callar diez veces por miedo y recelo.

Qué puede hacerse: Existen miles de remedios para acabar con los problemas de garganta. Cualquiera de ellos puede servir si lo utiliza con la actitud justa. Uno de los más efectivos es evitar la censura constante, tanto de pensamiento como de palabra.

¡Nunca se someta a una operación de amígdalas enAries ni en Tauro! Puede derivar en complicaciones graves, posteriores hemorragias, etcétera. Los dolores de garganta, amigdalitis o rigidez en la nuca a menudo pueden estar producidos por un desplazamiento de la quinta y sexta vértebras cervicales.

Dolores de oídos y otitis

La invitación mental a los problemas de oídos: «No me gusta en absoluto lo que tengo que escuchar, es demasiado doloroso». «Lo que me dice mi voz interior es cierto, pero no quiero admitirlo, y mucho menos actuar en consecuencia.»

Los niños presentan con frecuencia problemas de oídos debido a que todavía son capaces de prestar oídos a la realidad. Con el paso del tiempo, un adulto va aprendiendo a acallar la voz interior y entonces ya no necesita acudir con tanta frecuencia al otorrino... Pero ¡a qué precio!

Qué puede hacerse: Ante inflamaciones de oídos —otitis—, aplique sobre el oído una bolsita de flores de heno húmedas y calientes, puede ser de gran ayuda en muchos casos. También compresas tibias de manzanilla y una gota de aceite de corazoncillo en cada oído. Le procurarán un gran alivio, sobre todo en los días de Tauro.

Hipertiroidismo

La invitación mental a una hiperfunción de la glándula tiroides: «De hecho, en toda mi vida jamás me han hecho caso». «Una cosa he aprendido: para ser algo en este mundo, hay que prestar algún servicio.» «Sólo encuentro reconocimiento cuando otros dan por buenos mis esfuerzos. No tengo ninguna confianza en mi propia opinión. Y así, siempre me quedo tirado en la carretera, bien para ser objeto de críticas o para huir de ellas.»

Un secreto que no todo el mundo conoce: nadie en ninguna parte podrá hacer jamás algo al gusto de otra persona, y mucho menos al gusto de todos. Por lo tanto, actúe de la manera que le satisfaga a usted mismo. Sólo está obligado a rendirle cuentas a nuestro verdadero Jefe. Él es, por increíble que parezca, mucho más indulgente que casi cualquiera de los que deambulan por la tierra. Usted tiene derecho a no comulgar con todo lo que le ponen delante.

Qué puede hacerse: Cuando la glándula tiroides vierte muchas de sus hormonas en la sangre, se producen síntomas nerviosos, inquietud, palpitaciones, sudor, trastornos del sueño y diarreas. Sin tratamiento, pueden sobrevenir verdaderos estados de agotamiento. Muy pocas veces dejan de surtir efecto las infusiones depurativas de la sangre, bebidas entre las tres y las siete de la tarde en días de cuarto menguante. (Véase la página 149.) Después, en cuarto creciente, puede tomar una taza diaria de infusión de berro de agua.

Evite el consumo de carne fibrosa siempre que le sea posible. Un régimen de alimentos crudos sería una medida de apoyo muy eficaz. Más adelante, un

régimen vegetariano será una buena manera de contener la hiperfunción de la glándula tiroides. Tenga en cuenta además que la séptima vértebra cervical incide sobre la tiroides y los desplazamientos en esa zona pueden agravar el mal funcionamiento de la glándula.

Hipotiroidismo

La invitación mental a la hipofunción de la glándula tiroides: «Me falta algo». «Por alguna razón, hasta ahora nadie se ha preocupado por mí ni me ha aceptado tal como soy en realidad.» «Si esto continúa así, creo que me voy a dar por vencido. No dejo de estar abrumado.»

Antídoto: Acéptese tal como es. Sin peros que valgan, sin autoflagelación. El carisma que adquiriría con esta actitud atraerá al mismo tiempo y de manera automática a las personas cercanas a usted, que también poseen esa condición natural. Ya que sólo el que se acepta sin condiciones puede ver a los demás tal como son... y aceptarlos.

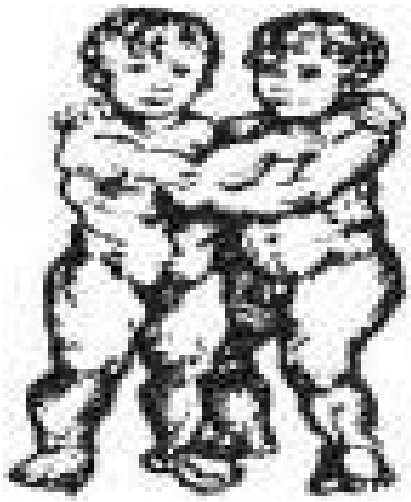
Qué puede hacerse: Todos los remedios para tratar la hipofunción de la glándula tiroides —compresas, infusiones depurativas de la sangre o medicamentos—, deberían tomarse en cuarto menguante. De todos modos, cuando se emplean medicamentos que exigen regularidad, no se puede prestar atención a la luna. Es aconsejable una alimentación vegetal de valor integral. Por otra parte, todas las clases de coles y la harina blanca molida fina, estimulan el crecimiento del bocio. En la página 220 encontrará las hierbas apropiadas para el tratamiento de los problemas de tiroides.

Problemas dentales

La invitación mental a los problemas dentales, desde las caries y las inflamaciones de encías hasta los tratamientos de la raíz: «Sencillamente no puedo decidirme, me falta garra». «Hay tantas alternativas y tan poco tiempo... Y cuando por fin me he decidido, nunca sé si he hecho lo indicado.»

Las decisiones son como las flechas disparadas. Nada en el mundo las trae de vuelta. Mientras la flecha todavía está en el aire, se puede dejar el arco en el suelo y esperar con calma las consecuencias de la decisión. La flecha da en el blanco..., bien. No da en el blanco..., pues también está bien. El arco espera la flecha siguiente y nadie en el mundo tiene algo que perder ni que valga la pena tanta angustia.

Qué puede hacerse: Mucho. Tanto que en la página 158 hay un apartado especial dedicado a este tema.



La luna en Géminis: hombros, brazos y manos

El impulso de Géminis en el cuerpo afecta a los hombros, los brazos y las manos y en parte, también, a la función pulmonar.

Lo que usted haga por los hombros, los brazos y las manos en los dos o tres días de Géminis, tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de intervenciones y operaciones en esa zona.

Todo lo que signifique un esfuerzo mayor para hombros, brazos y manos en los días de Géminis, tendrá consecuencias más perjudiciales que en los otros días.

Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación en hombros, brazos y manos, evite los días de Géminis, y sobre todo del 21 de mayo al 21 de junio. Elija para la intervención el período de cuarto menguante.

Qué flota en el aire en Géminis: La energía de los días de Géminis es activa, se mueve a saltos. La perseverancia y la tenacidad no son su fuerte. La sucesión de ideas encadenadas se diversifica picada por la curiosidad y no deja piedra sobre piedra. La característica del día es el aire limpio, aun con un cielo cubierto de nubes; la luz puede ser a veces hiriente. El color es azul claro.

Los días de Géminis son siempre buenos para mejorar la zona de los hombros. La gimnasia y unos masajes bien encauzados pueden obrar milagros. Un calambre muscular ulterior sería una bue-

na señal de que el cuerpo está ocupado con la desintoxicación. En estos días, los dolores reumáticos en la zona de los hombros responderán bien a los ungüentos apropiados, preparados con hierbas recogidas en Géminis o Tauro y con luna creciente. Por el contrario, usar ropa demasiado ligera con tiempo fresco, o viajar en coche con aire acondicionado, agravará las molestias.

Los reumáticos a veces tienen dolores en los días de Géminis, pero a menudo el motivo son los cambios bruscos del tiempo que con frecuencia se producen en este signo. Como los pulmones también se ven afectados, en Géminis podrían ser útiles ejercicios de respiración.

Problemas en los hombros

La invitación mental a los problemas en los hombros: «Esta experiencia es una carga pesada de soportar». «A veces tengo la sensación de que todo el peso del mundo recae sobre mis hombros.»

Querer soportar todo el peso del mundo en ocasiones es producto de una velada arrogancia, o miedo a la proximidad de otros, que resulta de la responsabilidad compartida y del esfuerzo común. La soledad del hombre que sufre parece más fácil de adormecer que la vulnerabilidad producida por las relaciones abiertas. «¡Qué bendición es atreverse a tener trato sólo con las personas que me aceptan como soy y ayudarlas a compartir la carga!» «¡Esas personas existen!»

Qué puede hacerse: Fisioterapia (masajes, métodos quiroprácticos, baños). Más eficaces en cuarto menguante en los días de Géminis. Los dolores en los hombros suelen desaparecer cuando un terapeuta experimentado en acupuntura trata el meridiano del intestino grueso.

Reumatismo

La invitación mental a los dolores reumáticos: «¿Para qué me mato trabajando todo el año?». «Si nadie me quiere, ¿por qué voy a dar nada de mí?» «La vida tiene un regusto muy amargo.»

Mientras haya que compensar prestación con contraprestación, dar con recibir, antes de que la persona pueda dar algo de sí misma, surgirán relaciones comerciales, pero no amor y amistad. El que cree haber nacido con el derecho de satisfacer sus expectativas, también abandonará el mundo con ese derecho... sin haber encontrado jamás un juez benévolo que le confirme sin límites sus pretensiones. El que no espera nada, lo recibe todo.

Qué puede hacerse: Cualquier dolor reumático exige, en primer lugar, una desintoxicación del cuerpo. Para esto hay un sinnúmero de posibilidades, como tomar una infusión de ortigas entre las tres y las siete de la tarde, con cuarto menguante (véase la página 149), a modo de cura de primavera.

Antiguamente, cuando los heléchos todavía eran abundantes, la manera de aliviar los dolores reumáticos era cubrir toda la cama con sus hojas. Se extendían las ramas entre dos sábanas cosidas, que se usaban como colchón para el paciente. Cuando éste padecía calambres nocturnos, se hacía lo mismo con las almohadas, rellenándolas con licopodio, un tipo de helécho. Las plantas de helécho y el licopodio están protegidos actualmente en algunas regiones, pero se pueden comprar en tiendas especializadas y producen el mismo efecto.

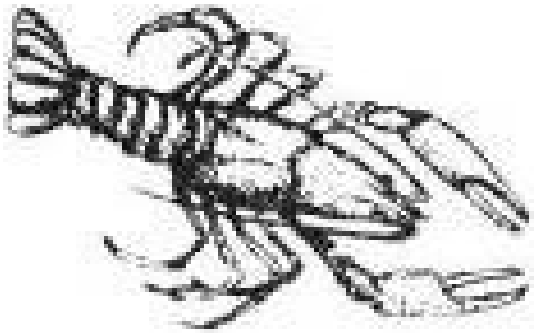
El vigésimo tercer día después de la luna nueva es ideal para hacer una sangría que combata los dolores reumáticos. (¡Atención a la manera de contar los días! Véanse las páginas 114-115.) Ahora bien, las molestias pueden deberse a un foco infeccioso en la boca no detectado o a desviaciones de columna en la zona de la duodécima vértebra dorsal. Tenga en cuenta estos factores.

Manos «frías»

La invitación mental a los problemas circulatorios de las manos: «Es un asunto demasiado difícil para mí y prefiero no tocarlo». «Sé que debería hacerlo, pero dudo de que lo consiga.»

Mientras nuestro mundo se base en la hipocresía y la comodidad, siempre nos quemaremos los dedos, no importa qué empuñemos. Siempre hay personas que tienen algo que criticamos, ya que las que abordan un problema son una amenaza para las que no quieren hacerlo, para los que no quieren hacer frente al sentido de su existencia. Las manos frías se calientan frotándolas.

Qué puede hacerse: Agárrese a todo lo que siempre se quiso agarrar, para que su circulación empiece a correr. ¡Ningún precio es demasiado alto! Una sangría en el duodécimo, decimoctavo o vigésimo primer día después de luna nueva, le hará bien a todo el cuerpo y por supuesto también a la circulación. (¡Atención a la manera de contar! Véanse las páginas 114-115.)



La luna en Cáncer: de los pulmones a la vesícula

La energía que reina en los días de Cáncer actúa sobre el pecho, los pulmones, el estómago, el hígado y la vesícula. Con frecuencia crea una ligera intranquilidad en nuestro estado general, porque el mundo de las sensaciones gana en profundidad y peso, como sucede con todos los signos de agua. En ocasiones sucede, de repente, que uno ve cosas que han estado guardadas bajo llave en nuestro interior, y entonces se mueve por un terreno poco seguro.

Lo que usted haga por el pecho, los pulmones, el estómago, el hígado y la vesícula en los dos o tres días de Cáncer, tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de las intervenciones y operaciones en estos órganos.

Toda molestia fuerte en el pecho, los pulmones, el estómago, el hígado y la vesícula en los días de Cáncer tendrá consecuencias más perjudiciales que en los otros días.

Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación de pecho, pulmones, estómago, hígado o vesícula, evite los días de Cáncer; sobre todo, del 21 de junio al 22 de julio. Elija para la intervención el período de cuarto menguante.

Qué flota en el aire en los días de Cáncer: El carácter de los días de Cáncer es frío y húmedo; el color, verde. Si padece reumatismo no debería airear las mantas en la ventana o en el balcón en los días Cáncer (¡tampoco en Escorpio y Piscis!). La humedad penetra y se queda en ellas o en las plumas de los edredones, lo que puede tener un efecto negativo para la salud.

Sucede con mucha frecuencia que si se trasnocha en los días de Cáncer, al día siguiente se levanta uno con los ojos hinchados, grandes ojeras y malestar general. El hígado se ha visto obligado a realizar un trabajo pesado y no se ha

podido recuperar. La persona que tenga el hígado, la vesícula, los pulmones o el pecho delicados puede aprovechar los días de Cáncer para hacer algo bueno por estos órganos. En estos días, también el estómago puede alterarse (eructos, acidez); por eso es conveniente seguir una alimentación ligera.

Desde julio hasta enero, los días de Cáncer coinciden siempre con el cuarto menguante; después, durante todo un semestre, con el cuarto creciente. No lo olvide: con cuarto menguante se depura, se desintoxica, con cuarto creciente se administran los mejores remedios posibles. En consecuencia, los tratamientos para la curación y desintoxicación tanto del estómago como del hígado tienen más posibilidades de éxito entre el verano y el invierno (entre invierno y verano en el hemisferio sur), que entre invierno y verano (entre verano e invierno en el hemisferio sur).

Bronquitis

La invitación mental a la bronquitis: «De cualquier modo, el asunto no me conviene, pero tengo miedo de decir lo que realmente pienso». «Podría haber muchos destrozos y yo podría causar más de los que ya hay.»

¿Quiere toserle a alguien? ¡Anímese! Más vale un aterrador final sincero que el terror sin fin de la hipocresía.

Qué puede hacerse: Un remedio casero de probada eficacia es extender sobre un lienzo una capa no demasiado gruesa de grasa de cerdo, ligeramente calentada, y aplicar por las noches la compresa sobre la zona, hasta que remita la bronquitis o la tos. Para este propósito sería ideal una pomada de caléndulas (véase la página 214 para la preparación). Esta pomada puede desterrar también una bronquitis crónica, pertinaz. En todo caso, tire a la basura la primera compresa que utilice y hierva todas las demás después del primer uso.

Asma bronquial

La invitación mental al asma: «Me falta el aire». «Me quieren acorralar, pero yo me resisto.» «Mientras la situación no cambie, no podré respirar tranquilo.»

No acepte nunca el papel de víctima en la vida. La persona que se hace la víctima siempre está a merced del entorno, de los intereses de otros. Todo individuo tiene el derecho de vivir su vida, sencillamente porque, al fin y al cabo, nadie lo puede hacer mejor que él. «Sólo podrás decir que eres infeliz si te dedicas a fabricar ataú-

des y la gente deja de morirse» (proverbio árabe).

Qué puede hacerse: Si padece asma bronquial, no dormir en el lugar adecuado puede provocar o aumentar las molestias. Es posible que las innumerables indicaciones para sanear los espacios interiores cargados de sustancias nocivas, den pruebas de ser efectivas y mejoren el aire en la casa o en el lugar de trabajo..., una medida de suma importancia para problemas respiratorios de toda índole. Para todos los trastornos pulmonares, surte muy buen efecto una sangría en el vigésimo cuarto día después de luna nueva.

Acidez

La invitación mental a la acidez: «Tengo miedo».

Nadie puede quitarle el miedo a otra persona. La única solución es valorar las propias fuerzas. Si al observar un mosquito bajo la lupa, se transforma en un gigantesco dragón que devora a los hombres, ¿para qué andar entonces por ahí con la lupa delante de los ojos?

Qué puede hacerse: La tierra medicinal es un remedio muy bueno contra la acidez. Las patatas rojas crudas, trituradas y exprimidas, son un medio preventivo y eficaz. Mezcle unas tres cucharadas soperas en la comida. Otro buen antídoto son las manzanas crudas, el bizcocho o la infusión de manzanilla bebida a pequeños sorbos. En algunos casos, un desplazamiento de la sexta vértebra dorsal constituye una de las causas de una pesadez de estómago recurrente.

Inflamación estomacal/úlcera gástrica

Invitación mental a las inflamaciones estomacales: «Todo esto es difícil de digerir». «No me quito el trabajo de encima. Siempre tengo que adaptarme a algo nuevo.» «Todo me pasa demasiado rápido.» «Creo que no soy lo bastante bueno. Bien mirado, nunca lo seré.»

Tenga paciencia. El perfeccionismo es una enfermedad letal. Tener que ser siempre el mejor bloquea las fuerzas que uno necesita para dar entrada a lo nuevo, para examinar con tranquilidad y aceptar las permanentes transformaciones que se producen en la vida. El miedo a abandonar lo viejo nos hace olvidar cuántas posibilidades y cuánta satisfacción trae consigo cada nuevo comienzo.

Qué puede hacerse: Un cambio en la alimentación es en casi todos los casos condición indispensable para obtener una curación a fondo. Durante algún

tiempo, limítese a ingerir, preferiblemente, alimentos vegetales. Un buen remedio preventivo: triture patatas crudas sin pelar y tómese el jugo que extraiga de ellas antes de cada comida. Sabe mal, pero sienta muy bien.

Cuando note presión o dolor de estómago por culpa de los nervios, sin que haya una causa orgánica que lo justifique, hágase tratar con color rojo la parte externa de la rodilla por un terapeuta que tenga experiencia en la terapia de los colores.

Problemas de hígado y vesícula

La invitación mental a los problemas de hígado y vesícula: «Esto me está destrozando el hígado». «Son los demás los que se equivocan, y no yo.» «Ellos tienen la culpa de que haya salido mal; no tengo nada que reprocharme.» «¿A quién puedo quejarme? No me extraña que esté tan amargado.» (Problemas de hígado.) «¡No pueden hacer eso conmigo. ¡Conmigo no! Entonces, ¿qué pinto yo aquí? ¿Con quién se creen que están hablando?» (Cálculos biliares.)

El falso orgullo es una de las enfermedades más voraces de la civilización. ¿Antídoto? Trabar amistad con el hecho incontrovertible de que todos somos mortales. No existe ningún remedio mejor. Ningún otro proporciona una alegría de vivir más auténtica ni nos recompensa con agradecimiento, amistad y amor.

Qué puede hacerse: En este caso es imposible generalizar, por las muchas variedades de trastornos hepáticos y vesiculares que existen. Sin embargo, guardar cama es siempre una buena medida y a menudo una condición indispensable para curarse. El hígado y la vesícula se regeneran mejor después de la medianoche (véanse las páginas 250-251). Así pues, de nada le serviría descansar durante el día si está activo de noche. Para favorecer el proceso curativo es fundamental aplicar compresas, entre calientes y muy calientes, sobre la región del hígado y de la vesícula. Prepárese usted mismo unas bolsitas con flores de heno y manténgalas sobre la zona afectada más o menos durante dos horas. Y si tiene la oportunidad de pasar una noche en un pajar donde haya heno..., ésa sería una terapia de ayuda ideal.

Las curas con hierbas para estimular la función de la vesícula (véase la página 206), deberían recorrer dos ciclos lunares completos, es decir, durar dos meses enteros... ¡pero no más! La condición ideal para que tuviera éxito sería que en ese período estuvieran incluidos los días del 21 de junio al 22 de julio.

El color amarillo puede servir de ayuda en los trastornos hepáticos. Ayuda también al quiropráctico, ya que una desviación de la cuarta o quinta vértebras dorsales podría ser causa secundaria de los trastornos de vesícula e hígado que padece.

La luna en Leo:
corazón y circulación

La energía intensa, concentrada de los días de Leo actúa sobre el corazón y la circulación, asi como sobre la espalda y el diafragma.

Lo que usted haga por el corazón y la circulación en los dos o tres días de Leo tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de las intervenciones y operaciones.

Todo lo que signifique un esfuerzo mayor para el corazón y la circulación en los días de Leo tendrá consecuencias más perjudiciales que en los otros días.

Si de usted depende fijar la fecha para una operación de corazón, evite los días de Leo; sobre todo del 22 de julio al 23 de agosto. Elija para la intervención un día del cuarto menguante.

Qué flota en el aire en Leo: El carácter de los días de Leo es ardiente y seco; el color, verde. En el verano del hemisferio norte, sobre todo en agosto y alrededor de Leo, se registran a menudo las temperaturas más altas del año, acompañadas a veces de fuertes tormentas. En esta época es muy importante ingerir mucho líquido, porque Leo ejerce un fuerte efecto de sequedad.

Por lo general, el impulso de Leo acelera la circulación. Los dolores de espalda son a veces más fuertes y el corazón se desboca con frecuencia. Los trastornos circulatorios y las noches de insom-

nio pueden dar mucha guerra en Leo, pero la mayoría de las veces, antes del signo Virgo, ya ha pasado todo. No pierda de vista los días en que Leo le haga brincar el corazón. Dicho sea de paso, a veces los enfermos cardíacos ya perciben durante los días de Cáncer que Leo está en marcha.

Por eso más de un inexperto excursionista se lanza en bicicleta hacia la meta, en Leo, aunque tenga problemas circulatorios o cardíacos. Precisamente en los días de Leo uno no debería someterse a un esfuerzo excesivo. Por supuesto, de ningún modo están incluidas en esta advertencia las actividades físicas normales de las personas sanas.

Leo es un día muy bueno para la recolección de hierbas con propiedades curativas sobre el corazón y la circulación. Aunque el signo siguiente, Virgo, rige sobre los órganos de la digestión, si tiene intención de aplicar alguna medida para sus trastornos intestinales, empiece ahora mismo.

Problemas cardíacos

Invitación mental a los problemas del corazón: «Desde hace tiempo, se me parte el corazón». «No siento alegría por nada.» «La vida no es más que un continuo estrés.» (Problemas cardíacos.) «El dinero gobierna el mundo.» «¿Qué vale hoy la amistad?» (Ataque cardíaco.) «Nunca encontraré el amor y el reconocimiento que necesito. ¡Pero no dejaré de intentarlo!» (Trombosis coronaria.)

La región del corazón alberga la energía de nuestro amor. Si, por el motivo que sea, no la dejamos expandirse, estrangulamos el corazón, en el más amplio sentido de la palabra. Nos hemos dejado convencer de que el amor es sólo un sentimiento. Y no es así, ya que la esencia de los sentimientos es su permanente transformación, pues sólo son síntomas concomitantes de otras cosas, de pensamientos y de percepciones. No se puede construir nada sobre algo que cambia constantemente como las arenas movedizas. El amor es lo que nos mantiene vivos, lo que vivifica y cura y siempre está presente... para usted y para todos, pero sólo cuando se entrega sin reservas, sin segundas intenciones ni expectativas. Es curioso que cuanto más amor se da, más amor se siente. Quizá la ciencia pueda aclarar esto algún día...

Qué puede hacerse: Una posición inadecuada de la cama o del lugar donde duerme, sirve de base al factor desencadenante de casi todas las enfermedades serias del corazón. (Véase la página 293.)

Un desplazamiento de la segunda vértebra dorsal puede causar problemas en el corazón y la circulación. Una sangría en el duodécimo, decimoctavo o vigésimo primer día después de luna nueva (¡atención a la forma de contar!, véanse las páginas 114-115), ejerce efectos beneficiosos y fortalecedores en todo el cuerpo.

Presión arterial alta

La invitación mental a la hipertensión: «Hace mucho que arrastro este problema, y cada día tengo más la sensación de que voy a explotar. Pero no se me ocurre ninguna solución. Tendría que ser algo que me permitiera seguir teniendo la sartén por el mango, ya que cuando no lo tengo todo bajo control me invade el miedo».

A veces, la solución para un viejo problema la intuye mejor el que lo ve desde fuera, con serenidad e imparcialidad, que el propio afectado. Ya lo decía el Evangelio: «Vemos la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio». ¿Por qué no correr el riesgo (mínimo) y confiarle el problema a otro? Aunque éste le indique el camino hacia la mejor de todas las soluciones, usted siempre tendrá la libertad de desestimarla y seguir siendo tal como es...

Qué puede hacerse: Todo consumo excesivo de estimulantes (café, alcohol, nicotina, golosinas) es nocivo para la presión sanguínea muy elevada. Plantas que ayudan de manera natural a bajar la presión: muérdago, ajo, puerro, cebolla y cola de caballo.

Una medida muy efectiva contra la presión alta es una sangría en el vigésimo sexto día después de luna nueva (¡atención a la forma de contar!, véanse las páginas 114-115), o una terapia con la propia sangre (autotransfusión), también en el vigésimo sexto día después de luna nueva. Un medio de apoyo y regulación de la presión sanguínea consiste en intercalar regularmente un día de fruta en Aries, Leo y Sagitario (los días de fruta en el zodíaco). Preste atención a si su presión sanguínea muestra alguna variación en los días de Tauro, Virgo y Capricornio, quizá debida a la ingestión de alimentos con mucha sal. (Véase la página 186.)

También habrá que tener en consideración las influencias aceleradoras de la presión sanguínea, como dormir en una zona de perturbaciones o mal orientados. Duerma siempre con la cabeza situada hacia el norte o hacia el oeste. Si vive cerca de una corriente de agua, entonces acuéstese en sentido transversal a la dirección en que baja el agua, independientemente del punto cardinal. Las personas que duermen en la misma dirección de un río a menudo

se despiertan sin fuerzas; y si se acuestan en la dirección contraria suelen levantarse con pesadez de cabeza.

Presión arterial baja

La invitación mental a una presión sanguínea demasiado baja: «Para qué tanto esfuerzo, nada me sale bien». «Esto no conduce a nada.» «No tiene el más mínimo incentivo.» «Trabajos de amor perdidos.»

No es difícil verlo todo negro. Basta con ponerse las gafas adecuadas y al instante desaparece cualquier atisbo de esperanza; «uno no puede hacer absolutamente nada», baja los brazos y la circulación se detiene. Sin embargo, quien quiera cosechar por anticipado, en otoño, lo que a él y a sus semejantes les permitirá pasar la época de invierno, pensará, sentirá y actuará de otra manera... y al fin cosechará, si Dios quiere.

Qué puede hacerse: Todo lo que estimule su metabolismo es beneficioso: gimnasia por las mañanas, tomar mucho líquido entre las tres y las siete de la tarde (por lo general, la mayoría de nosotros bebemos muy poco), una corrección de la columna vertebral, evitar comidas pesadas, mucho movimiento y, no en último lugar, un tratamiento de la sangre por un médico o un curandero.

Una sangría en el duodécimo, decimoctavo y vigésimo primer día después de luna nueva (¡atención a la forma de contar!, véanse las páginas 114-115), tendrá con seguridad un efecto favorable para el fortalecimiento general. Tenga en cuenta que un desplazamiento de la quinta vértebra dorsal puede ser también una posible causa de la presión arterial baja.

Anemia

La invitación mental a la anemia: «Mis dudas son fundadas, ya lo veréis». «Creéis que con mi pesimismo os aguo la fiesta, pero ya tendréis ocasión de agradecérmelo.» «Si yo no puedo alegrarme, vosotros tampoco deberíais hacerlo.»

En ninguna parte está escrito que la vida no pueda proporcionar ninguna alegría. Pero en todas partes está escrito que es un gran arte aunar la alegría de vivir con el deber. ¡Muy cierto! Un gran arte, ya que siempre han tratado de inculcarnos que el trabajo no puede proporcionar ninguna alegría, o que la felicidad y la alegría serían un lujo o incluso un pecado. ¿Hasta cuándo seguiremos creyendo en este disparate a expensas de nuestra salud y nuestra libertad?

Qué puede hacerse: La terapia con la propia sangre, utilizada con éxito por muchos médicos y terapeutas para los más diversos trastornos, ha demostrado ser un recurso sumamente eficaz en los casos de anemia. Si es posible, procure que se la practiquen por la mañana, entre las nueve y las once. El cuarto creciente y los días de tierra (Tauro, Virgo, Capricornio) serían una ayuda adicional.

Gota

La invitación mental a la gota: «Yo soy el jefe aquí y todo el mundo bailará al son que yo toque. Y el que no lo haga, a la calle. Ipso facto. No se aceptarán disculpas ni razones».

La época de las relaciones patriarcales señor-esclavo va tocando a su fin (aun cuando todavía durará algunos siglos). ¿Por qué? Pues porque el alejamiento del corazón y el pensamiento elitista impiden con la misma eficacia que la distancia espacial la unión del uno con el otro. Sin embargo, todos los problemas universales, especialmente en el área de la destrucción del medio ambiente, sólo podrán solucionarse con éxito en el futuro a través de una auténtica unión de todos al mismo nivel. Y el elemento fundamental para las relaciones armónicas de dos pueblos es la convivencia en plena confianza en los niveles más bajos..., entre vecino y vecino. Seguirá habiendo guerras y conflictos fronterizos en tanto los vallados de madera y las cercas deban velar por la paz entre las personas, y no la actitud y la fuerza de pensamientos afectuosos que hacen innecesaria cualquier cerca, cualquier rivalidad.

Qué puede hacerse: En los casos de gota, una depuración intensiva de la sangre es muy importante. La infusión de ortigas actúa como preventivo y curativo, si se toma regularmente dos veces al día, entre las tres y las siete de la tarde, durante catorce días y en cuarto menguante. Compruebe que el lugar donde duerme no se halle en una zona de perturbaciones y radiaciones. (Véase la página 293.)

La luna en Virgo: órganos de la digestión

La energía especial de los días de Virgo se hace sentir en la actividad de los órganos de la digestión.

Actúa sobre el intestino delgado y el intestino grueso, sobre el bazo y el páncreas.

Lo que usted haga en los días de Virgo por la digestión, el bazo y el páncreas, tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de intervenciones y operaciones en esta zona.

Todo lo que signifique un esfuerzo mayor para los órganos de la digestión en los días de Virgo tendrá consecuencias más nocivas que en otros días.

Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación de estómago, bazo o páncreas,evite los días de Virgo; sobre todo del 23 de agosto al 23 de septiembre. Elija para la intervención el período de cuarto menguante.

Qué flota en el aire en Virgo: Los días de Virgo, de carácter frío y húmedo, son los días de tierra por antonomasia. Su color es el amarillo. En la horticultura y en la agricultura, el signo del zodíaco desempeña un papel de suma importancia. Durante este signo, se ven favorecidos casi todos los trabajos en el huerto, el campo y el bosque.

En estos días, las personas delicadas del estómago y los intestinos, a menudo tienen problemas con la digestión. Por eso, durante estos tres días, sería conveniente que renunciaran, aunque no es fácil, a ingerir comidas pesadas o ricas en grasas.

Las hierbas medicinales recogidas en Virgo no sólo facilitan la digestión sino que también actúan favorablemente sobre la sangre, los nervios y el páncreas. Así, por ejemplo, una infusión de ortigas recogidas en Virgo es un depurativo de la sangre y surte siempre un buen efecto. Debería almacenarse para todo el invierno a principios de septiembre (de marzo en el hemisferio sur), cuando Virgo aparezca otra vez en cuarto menguante. Esta infusión puede ayudar a que un páncreas agrandado recupere su función normal. El color naranja puede influir favorablemente sobre problemas digestivos y evacuaciones intestinales dificultosas, sobre todo si se usa en los días de Virgo. El violeta, en cambio, estimula el bazo y junto con ello la capacidad inmunológica.

Problemas intestinales

La invitación mental a los problemas intestinales: «Así de sencillo. No tengo tiempo para digerir todo eso. Y aunque lo tuviera, prefiero mirar a otro lado y distraerme». «¡Estoy tan aburrido!»

Hay que digerir el pasado. Además, no existe aventura más grande que mirar de frente la realidad, sin reservas, sin rencor, queja ni autocrítica. ¡No se pierde nada con ello, sólo se gana!

Qué puede hacerse: Muchas personas con problemas intestinales y digestivos tienen tendencia a tomar medidas exageradas. Casi siempre, y como en tantas otras ocasiones, detrás de ello se esconde la impaciencia y la esperanza de obtener resultados rápidos. Sin embargo, las conductas y los hábitos alimentarios practicados durante muchos años no se pueden cambiar de la noche a la mañana. Y aunque así fuera: el cuerpo reacciona muy lentamente a los cambios, igual que una tierra agotada reacciona con mucha lentitud a los métodos naturales de cultivo. Se necesita tiempo para volver a recordar lo natural y adaptarse a los ritmos de la naturaleza. A menudo, el intestino debe volver a aprender primero a reconocer sus propias señales.

Muy a menudo, el factor desencadenante de los problemas intestinales es la ingestión de demasiados alimentos crudos. Sin duda son muy sanos, pero muchas veces se exagera con ellos. Por ello casi siempre se deben hacer algunos cambios en la alimentación para

solucionar dichos problemas. No olvide también que los desplazamientos de vértebras, sobre todo de la sexta y la duodécima vértebras dorsales, así como de la primera vértebra lumbar, pueden ser también la causa. Un quiropráctico se lo dirá con precisión.

Estreñimiento

La invitación mental al estreñimiento: «El pasado tiene más que ofrecerme que el presente y el futuro. Y además: ¿a mí quién me regala algo? De mí no conseguiréis nada». «¿Superfluo? Nada es superfluo.»

Antídoto: Reconocer que la mortaja no tiene bolsillos. Saber vivir significa viajar siempre con poco equipaje, tanto en los pensamientos como en la vida real.

Qué puede hacerse: Lea con atención el texto que sigue, porque una alimentación equivocada es casi siempre la fuente de todos los males. Su manera de comer no sólo debería ser «sana», sino también coincidente con su gusto personal. No eche dentro de su cuerpo nada que a usted le cause repugnancia sólo porque algún libro dice que es sano. Por lo demás, hay muchos medios naturales eficaces para activar un intestino perezoso, como por ejemplo frutos secos, en particular dátiles secos. Nos vemos obligados a mencionar por milésima vez aquí lo perjudicial que es tomar permanentemente laxantes. Quien quita a sus músculos, huesos y órganos el trabajo que les corresponde, no debería extrañarse de que se echen a dormir o incluso se atrofien.

Beber un vaso de agua tibia antes del desayuno, por ejemplo, puede obrar milagros. También es muy eficaz un breve ejercicio gimnástico: por la mañana, antes de levantarse, coja con ambas manos, primero la rodilla derecha y manténgala apretada contra el pecho durante un minuto, después la izquierda durante otro minuto, y para terminar, otro minuto las dos rodillas a la vez. Este ejercicio ha remediado incluso casos muy pertinaces de estreñimiento, algunas veces en el término de dos o tres días. El efecto bien puede atribuirse al movimiento suave de presión de derecha a izquierda que se verifica en el intestino grueso..., el camino natural de los restos alimenticios digeridos.

El color amarillo en la ropa puede producir un efecto favorable en una digestión lenta. Algunos terapeutas que practican los masajes en las zonas reflejas de los pies, combinados con la terapia de colores (eventualmente en los días de Piscis), han obtenido muy

buenos resultados. En la mayoría de los casos y en un lapso de tiempo relativamente corto, los pacientes pueden dejar de tomar laxantes.

Diarreas

Qué puede hacerse: En este sentido, la alimentación también es un factor determinante. Cualquier médico podría echarle un sermón sobre la cantidad de libros que hablan de la diarrea y de un sinnúmero de otros cuadros clínicos. Nosotros no queremos reemplazar ese trabajo ni repetirlo maquinalmente. Reflexione con calma y sin la sensación de tener que justificarse ante nadie de qué exactamente quiere librarse tan rápido. Pero tenga en cuenta que no todo problema físico está condicionado por uno psíquico. ¿Quizá se trate sólo de la sopa mexicana demasiado picante que se tomó ayer?

Evite vestirse con ropas de color amarillo. En el caso de diarrea surte un efecto perjudicial.

Exceso de peso

La invitación mental al exceso de peso: «¿Cómo puedo protegerme de la ofensa a mis sentimientos? ¡Jamás os lo perdonaré!». (Exceso de peso general.) «Me han obligado a ser insensible. Nunca he recibido verdadero amor.» (Brazos.) «Ahora también puedo renunciar a vuestro apoyo. Cuando os necesité, no me ayudasteis.» (Barriga.) «Nunca se lo perdonaré a mis padres.» (Caderas.) «Nunca se lo perdonaré a mi padre.» (Muslos.)

La intransigencia, la incapacidad de perdonar y el odio son casi siempre el resultado de la frustración de expectativas e ilusiones demasiado elevadas. En otras palabras: la persona que tiene ante sí es la culpable de los propios sentimientos. No venimos al mundo con el derecho a la satisfacción de nuestras expectativas. Aun cuando padres, prójimo, publicidad, economía y política quieran arrullamos en ese sueño (cargado de pesadillas) con la afirmación contraria.

Qué puede hacerse: Lea detenidamente la introducción a la Segunda Parte, «*La sencillez de la alimentación*». Y no olvide nunca que ningún ser humano es feliz por el solo hecho de estar delgado... y ninguno infeliz sólo porque tiene exceso de peso. A menos que usted se lo haya metido en la cabeza. Mientras sigan sonando las cajas registradoras de los filósofos de «*el delgado es feliz*», usted recibirá muchos aplausos sin ningún esfuerzo. El terreno fértil para la verdadera felicidad se abonará siempre en la propia cabeza y en el corazón, y las medidas y el peso no desempeñan en esto ningún

papel.

La confianza en las normas de alimentación y en las dietas de adelgazamiento para librarse de un exceso de peso que no sea debido a una enfermedad, es muchas veces tan grande como la reticencia a afrontar las verdaderas causas. Tenga esto siempre presente: lo único que consiguen las dietas es aumentar la probabilidad de que su exceso de peso regrese y permanezca ahí más tiempo. El exceso de peso se debe a un hábito..., su hábito, y sólo la comprensión clara de la naturaleza de este hábito de pensamiento o de conducta le posibilitará un cambio a mejor. A menos que acepte el exceso de peso con alegría, o lo destierre con alegría. ¿Quién puede transmitirle esta comprensión? ¿Las prescripciones de una dieta? ¿Otra persona? ¿Un libro?

Tal vez esta información también le sirva de ayuda: los conductores de autocares que llevan a grupos turísticos prestan mucha atención al aspecto físico del dueño y de los camareros de los restaurantes en los que quieren detenerse a comer. Cuantos más rollos de grasa tengan sobre las costillas, tanto mayor es la probabilidad de que hagan bajar allí a sus pasajeros.

En la página 152 encontrará más información sobre el tema del ayuno: un espacio de tiempo, corto o largo, sin ingerir ningún alimento sólido, que se puso de «moda» en los últimos años para desintoxicarse y adelgazar.

Problemas de páncreas

La invitación mental a los problemas con el páncreas: «Nada me produce alegría de vivir. De alguna manera, todo me da igual. Ya no hay nada dulce que regocije mi lengua».

Algunas lenguas humanas están tan acostumbradas a lo amargo, que hasta lo dulce (los aspectos bellos que la vida tiene cada día para ofrecemos) cae derrotado al pasar por el filtro de su capacidad de percepción. ¿Cómo despertar una lengua adormecida, cómo quitarse unas gafas oscuras? Tal vez con el reconocimiento de que es uno mismo el que se las ha puesto. La decisión sobre si está deprimido porque su copa está medio vacía, o contento porque todavía está medio llena, dependerá siempre de usted. Mientras pueda leer, o hacer que le lean en voz alta estas líneas, su copa estará siempre medio llena, en todos y en cada uno de los instantes de su vida.

Qué puede hacerse: Como medida preventiva, renuncie al azúcar blanco. El azúcar no contiene nada que el cuerpo realmente nece-

site para mantenerse sano. Usted puede cubrir a través de otros productos alimenticios y con mayor beneficio, todas sus necesidades de hidratos de carbono (almidón de los cereales, verduras, fruta, patatas, etcétera).

Por otra parte, no ponemos ninguna objeción contra el «hambre de dulce», y si se ve en la necesidad de satisfacerla, satisfágala. Pero sepa que la puede dominar y que las golosinas son, la mayoría de las veces, sólo un sustituto de la verdadera dulzura de la vida, que espantamos con expectativas desmesuradas. Suya es la decisión de aprender de este razonamiento. (Dicho sea de paso, la miel no es un buen sustituto del azúcar. No hay suficientes abejas para producir toda la miel que se vende en el mundo. Por otra parte, las alimentan con azúcar.)

La luna en Libra: caderas, riñones y vejiga

La fuerza más bien neutral de los días de Libra afecta en especial a la zona de la cadera, así como a la vejiga y los riñones.

Lo que usted haga en los dos o tres días de Libra por las caderas, los riñones y la vejiga, tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo.

Con excepción de intervenciones y operaciones en esa zona.

Todo lo que signifique un esfuerzo mayor para las caderas, los riñones y la vejiga, tendrá consecuencias más perjudiciales que en otros días.

Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación en las caderas, los riñones y la vejiga, evite los días de Libra, sobre todo del 23 de septiembre al 23 de octubre. Elija para la intervención el período de cuarto menguante.

Qué flota en el aire en Libra: Los días de Libra a menudo dan lugar a la pregunta: «¿Qué signo rige hoy en realidad?», incluso en aquellas personas en las que la percepción para los doce impulsos lunares está bien desarrollada. La energía de Libra es de un equilibrio tan neutral y a veces tan ligera como una pluma, que en realidad no da ningún «signo claro» de sí misma. Su color es el naranja.

Si bien la particularidad del día es el aire puro, en estos días es más fácil contraer inflamaciones de vejiga (cistitis) o de riñón (nefritis), porque dejarse simplemente el bañador mojado sobre la

piel puede afectar a la zona renal y a la zona pelviana. Por eso, intente mantener siempre bien templada esta zona del cuerpo.

Una buena medida preventiva es beber mucho líquido por la tarde, entre las tres y las siete, para depurar a fondo la vejiga y los riñones. En esas horas recoja ortiga muerta blanca, con cuyas flores se puede preparar una infusión, excelente para la vejiga. También le sentarán muy bien unos ejercicios para la región pelviana.

Problemas renales

La invitación mental a los problemas renales: «Estoy tan desilusionado... Me había propuesto muchas cosas, y he fracasado. ¿Qué dirá la gente? Estoy tan avergonzado...».

Para algunas personas, los fracasos son la sal de la vida. Así, mientras para ellos los éxitos son sólo la ratificación —casi innecesaria— de una capacidad, los errores, en cambio, son una oportunidad bienvenida para reconocer lo que falta, para aprender y desarrollarse: «Así que de esta manera no es posible. Pues probemos algo diferente».

Qué puede hacerse: En inflamaciones renales agudas o crónicas, sería de gran ayuda una sangría en el sexto día después de la luna nueva. (¡Atención a la forma de contar! Véanse las páginas 114-115.) Si usted es propenso a tener problemas renales, tenga presente que los tomates favorecen la formación de cálculos. No beba leche después de las siete de la tarde; sobrecarga los riñones y a veces produce un sueño pesado. Si la décima vértebra dorsal está desplazada, eso puede producir también un efecto negativo sobre la actividad renal.

Cistitis

La invitación mental a las inflamaciones de vejiga: «Nadie podrá apartarme de mis convicciones. ¿Quién puede asegurarme que las nuevas invenciones me ayudarán a conducirme mejor? ¿Quién me lo garantiza?». «Estoy harto de todos estos trastos de última moda.»

Ninguna afirmación, ninguna declaración de garantía, ninguna promesa, ninguna fianza, lo va a preservar de la verdad: eso que ayer era válido y daba buen resultado, hoy puede ser inútil y sin sentido... y a menudo lo es. El tiempo que usted necesite para hacerse amigo de los altibajos de la vida, si es que alguna vez lo logra, es algo que la permanente transformación no tiene para nada en

cuenta. Afortunadamente, ya que de no ser así no habría ningún nacimiento ni ninguna muerte, dos acontecimientos liberadores y vivificadores.

Qué puede hacerse: Bebiendo agua u otros líquidos no irritantes, aunque no se tenga sed, se consigue eliminar por irrigación —en el más amplio sentido de la palabra— más de una inflamación de vejiga. Por supuesto, surte mejor efecto una infusión especial para la vejiga. Recoja las hierbas para esta infusión (flores de ortiga muerta blanca) entre las tres y las siete de la tarde, y tómesela entre esas dos horas. También puede tomar las infusiones especiales para la vejiga que se venden en farmacias y herboristerías.

Un desplazamiento de la tercera vértebra lumbar es a veces causante de la continua aparición de inflamaciones de vejiga. Conviene consultar con un quiropráctico.

Problemas de cadera

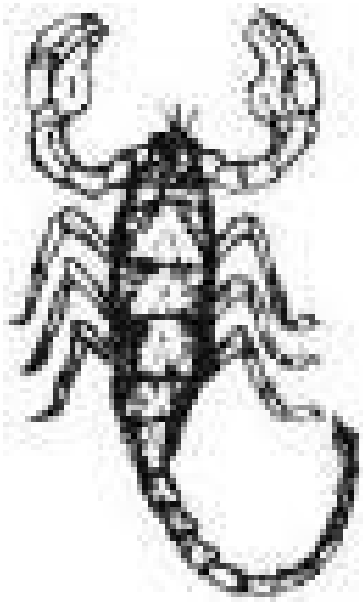
La invitación mental a los problemas de articulación de las caderas: «Frente a las grandes decisiones, prefiero que otro tome la iniciativa». «Creo que, sencillamente, me falta la estabilidad para resistir todo eso.» «Cuando encuentro resistencia o "viento de costado", pierdo el equilibrio con facilidad.»

Mi situación ante la vida, mi movimiento hacia delante, hasta qué punto confío en mí y con qué facilidad lo inesperado puede arrojarme fuera del camino... Todo esto jamás depende de influencias externas. Los hay que cometen una infracción de tráfico y su falso orgullo los lleva a hacer de ello una buena ocasión para reclamar, con una vistosa puesta en escena, sus «derechos como persona» ante el tribunal. Otros pierden todos sus bienes en un incendio y después de la primera reacción de pánico, piensan y sienten: «¡Pues bien! Empezar de cero es la mejor manera de seguir vivo y mantenerse joven».

Qué puede hacerse: Hay numerosas posibilidades de fortalecer una articulación de cadera afectada y de protegerla adecuadamente del desgaste: gimnasia, visitas periódicas al quiropráctico, deportes y muchas más. Quien esté interesado, sabrá aprovechar estas posibilidades.

Cuando, por los más diversos motivos, debe operarse de la cadera, evite los días de Virgo, Libra y Escorpio y elija una fecha que coincida con el cuarto menguante. Numerosos equipos de cirujanos

saben por experiencia que las operaciones de cadera —que con mucha frecuencia se realizan por separado, a veces con varias semanas de por medio— arrojan resultados muy diferentes, ya que, por lo general, en una cadera el proceso curativo es mucho más largo e incluso puede resultar un fracaso. En la mayoría de los casos, hay que buscar el motivo en la elección equivocada de la fecha de operación.



La luna en Escorpio: órganos sexuales

Ningún signo del zodíaco influye tanto sobre los órganos sexuales y las vías urinarias como Escorpio.

Lo que usted haga en los dos o tres días de Escorpio por la zona de influencia de los órganos sexuales tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de intervenciones y operaciones en esa zona.

Todo lo que afecte con más fuerza a los órganos sexuales y las vías urinarias en estos días tendrá consecuencias más perjudiciales que en otros días.

Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación de los órganos sexuales, evite los días de Escorpio, sobre todo del 23 de octubre al 22 de noviembre. Elija para la intervención el período de cuarto menguante.

Qué flota en el aire en Escorpio: El carácter del día es frío y húmedo y, sobre todo en Escorpio, a veces nada fácil de resistir. Su color es el rojo. Las energías mentales y anímicas más bien disminuyen, despiertan extrañas ideas y encauzan los sentimientos en una dirección hasta entonces oculta. Algunas personas experimentan esta fuerza como algo amenazador e incontrolable.

Las embarazadas deberían evitar todo esfuerzo en Escorpio, porque en estos días es mayor la probabilidad de un aborto espontáneo, sobre todo con luna creciente.

En Escorpio, el uréter también es muy sensible; agradecido por la influencia positiva. Los pies fríos y la falta de calor en la región pelviana y renal pueden llevar con mucha facilidad a inflamaciones de vejiga y riñones. En Escorpio, la persona que sufra de reumatismo no debería airear su ropa de cama dejándola en la ventana o en el balcón, porque la humedad se quedará adherida a ella.

En estos días y como prevención, los baños de asiento con milenrama pueden ayudar a remediar más de una dolencia femenina. Es interesante apuntar que todas las hierbas medicinales recogidas en Escorpio surten un efecto especialmente bueno, no importa para qué fin. Recogerlas con cuarto creciente o luna llena y almacenarlas con cuarto menguante. (Llenar bolsitas, frascos de vidrio u otros recipientes y guardarlas en lugares oscuros. Con esto se conservarán mucho más tiempo.)

Esterilidad

La invitación mental a la esterilidad: «Deseo tanto tener un hijo..., pero...». «Los hijos serían una responsabilidad demasiado grande para mí.» «Tengo miedo de perder mi libertad.» «Me asusta la vitalidad de los niños, ya que pueden poner patas arriba esa vida tan tranquila a la que me he acostumbrado.»

Sobre todo en los primeros meses de vida, pero también después, a muchos adultos los niños les inspiran miedo: lo que hacen, lo que dicen y sobre todo su mirada, nos hace pensar en nosotros mismos. Nos recuerda todo aquello que hemos olvidado y reprimido. Lo que verdaderamente cuenta en la vida. De una sola mirada, derriban todo lo artificial y falso que hemos construido a nuestro alrededor. Pero no se preocupe: la decisión firme de transmitirle al niño lo que usted considera justo, poco a poco, le enseñará a soportar los dolores que supone una renuncia a la vida en la realidad cotidiana. Y entonces, en su casa, todo seguirá como antes, a menos que usted esté dispuesta a no despojar al niño de su propio olfato y a allanarle el camino hacia la libertad interior. En ese caso, tener hijos es un elixir de la vida, una fuente de la (casi) eterna juventud.

Qué puede hacerse: Una de las principales razones que causan esterilidad e impotencia es dormir o trabajar en una zona de perturbaciones. (Véase la página 313.)A veces también hay que tener en cuenta viejas lesiones y desviaciones de vértebras que presionan determinadas vías nerviosas. (Producidas, por ejemplo, por la práctica de algún deporte, por una caída de la bicicleta o de un árbol, y que afectan sobre todo a la tercera vértebra lumbar.) En la mayo-

ría de los casos, un buen quiropráctico puede ponerle remedio rápidamente. Pero también contamos para ello con una hierba: el pico de cigüeña, preparado en infusión, y que da excelentes resultados. «A los niños los trae la cigüeña»: quizás en esto resida la razón de esta vieja sabiduría de padres demasiado pusilánimes.

Incapacidad para la procreación (impotencia)

La invitación mental a la impotencia: «Confío en que padres, coetáneos, revistas, televisión, películas, mujeres, iglesia, etc., me hayan contado la verdad sobre la sexualidad masculina. Apruebo estas leyes y reglas, sobre todo aquellas en que contador, cinta métrica y cronómetro desempeñan un papel. Y compruebo que nunca voy a satisfacerlas: ¿Cómo? ¿Cuántas veces? ¿Cuánto tiempo? ¿Cuándo? ¿Dónde? Son demasiadas exigencias; no se puede soportar la presión. Nunca seré lo bastante bueno».

Sobre todo en nuestras grandes ciudades, la imagen que hoy se transmite de un individuo joven que quiere descubrir su sexualidad, es una imagen de absoluta enajenación mental, una caricatura, una garantía para el camino hacia una vida sexual plena de impaciencia, de miedo y de obligación de rendimiento..., ni por un milímetro diferente, en el fondo, de cien años atrás. La moral, la obligación de rendimiento y la falsa «libertad» se atropellan en la vida sexual con la fuerza de una apisonadora que aplasta todo lo natural, lo hermoso y, en el sentido literal de la palabra, lo liberador, clausurando con un precinto esta fuente de placer. Cientos de libros sobre el tema meten todo en el mismo saco, en el que con la misma brutalidad dan recetas para la felicidad, habiendo perdido de vista lo más importante; es decir, que en el terreno de la sexualidad nunca se puede ni se debe dar recetas válidas en general. Con una única excepción: cada hombre y cada mujer tiene derecho a vivir la sexualidad sin ninguna ley, sin normas y reglas, siempre que el resultado sea establecido de común acuerdo.

Aun cuando su imagen se haya alejado de la naturaleza, le deseamos de corazón que se arme de coraje para ejercer ese derecho. Que usted y su pareja descubran y vivan la sexualidad, que ninguna expectativa inoportuna, ninguna presión ni ley les impidan estar juntos y encontrar la auténtica comunión del uno con el otro. ¡Si lo hace tres veces al día..., bien! ¡Tres veces al año..., también está bien! ¿Cuánto tiempo, cuántas veces, cuándo, dónde, por qué, cómo? ¡No tiene la más mínima importancia!

Y cuando el empuje y las expectativas de su pareja se terminen,

hágase en silencio la pregunta: «¿Dónde está entonces el amor?». Sin amor no hay vida..., hasta ahí estamos de acuerdo.

Qué puede hacerse: Todos los motivos que hemos mencionado como posibles causantes de la esterilidad, pueden aplicarse también para los casos de impotencia. Las posibles medidas de ayuda valen asimismo en este caso. Sin embargo, un desencadenante frecuente de la impotencia y la esterilidad masculina es el convencimiento generalizado de que, a partir de cierta edad, sería «normal» que no pasase nada más en la cama. Esto es un disparate. Ese convencimiento es el que hace impotente a un hombre, no la naturaleza. Y quizás el hecho de desconocer los datos que le ofrecemos a continuación.

¿Por qué cree usted que los testículos penden fuera del cuerpo? Pues muy sencillo, porque bastaría la temperatura normal del organismo, de casi treinta y siete grados, para condenar al semen a la impotencia. La temperatura de los testículos, más fría en comparación con la del resto del cuerpo, así previsto por la naturaleza, mantiene la capacidad de fecundación del semen. Temperaturas demasiado elevadas como, por ejemplo, las que se consiguen llevando pantalones o calzoncillos muy ajustados o por cualquier otro motivo son un veneno para el semen y para la capacidad de fecundación. Los chinos, los árabes y muchos otros pueblos lo sabían y todavía lo saben: por eso en la actualidad no se cubren con nada. Es oportuno añadir que los calzoncillos son una invención de nuestro siglo.

Pero contra este problema existe una solución muy sencilla, que ya ha ayudado a muchísimos hombres, cuya insuficiente potencia los ha llevado a dudar de sí mismos o incluso a la «jubilación» de la sexualidad: el agua fría. Duchas frías de cuerpo entero, o por lo menos de la región lumbar, antes del baile en la cama o aplicando con regularidad por la mañana y por la noche, ya han obrado verdaderos milagros. En muchos casos, las duchas frías son el secreto de la potencia hasta edad avanzada... más que algunos remedios o dietas alimenticias especiales, o incluso que el don natural.

No nos cabe la menor duda de que la antigua recomendación que se daba a los hombres, por los intereses que fueran y, a veces, por motivos más que sobrados, de aplicarse duchas frías o de dar varias vueltas a la manzana en caso de acometida de sentimientos eróticos era un consejo acertado, ya que de ello se derivan en algunos casos efectos secundarios deseables: las duchas frías, especialmente en la región lumbar, robustecen la potencia y la capacidad procreadora.

Problemas menstruales

La invitación mental a los problemas menstruales: «De alguna manera, no me sirve de mucho mi condición de mujer». «No me siento segura en absoluto de mi sexualidad. Preferiría hacer caso omiso de ella.» «¿Recuerdos agradables? No me ayudan.» «Además, el doctor «fulano de tal» ha dicho/escrito que una debería...» «Tengo vergüenza.»

Ser mujer en la época actual no es nada fácil, porque el olfato natural para intuir lo que eso significa queda sepultado bajo un verdadero aluvión de libros, artículos y programas de televisión que creen saberlo todo. (Esto vale también para el hombre.) Casi todos los criterios actuales que establecen las diferencias entre ambos sexos son artificiales y traídos por los pelos, alejados de la naturaleza y de todo sentido común... No importa quién haya armado este bricolaje de pautas fijas: los psicólogos, la iglesia, la política, los medios de comunicación u otros, lo único que consiguen es mujeres insatisfechas e infelices, y hombres insatisfechos e infelices..., los mejores clientes en nuestra sociedad de consumo. ¿Quién puede, entonces, estar interesado en estos criterios?

Tenga el valor de amarse a sí misma. Tenga el valor de actuar tal y como usted lo sienta, aunque tenga que ir en contra de todo lo que la mayoría quiere hacerle creer. A la vuelta de la esquina o incluso bajo su mismo techo encontrará falsos amigos, que con su «consejo» sólo querrán venderle sus propios miedos, su propia visión del mundo. Las personas que de verdad la quieren siempre le darán coraje para que siga su propio olfato.

Qué puede hacerse: Una infusión con alquimila o pie de león recogida y tomada en los días de Escorpio no es sólo curativa sino también preventiva. Las infusiones para dolores menstruales deberían beberse sobre todo en Escorpio y, si es posible, recogerse también en esas fechas. En casos de ausencia de menstruación se recomiendan los baños de lodo y baños calientes de asiento o de pies con suplemento de hierbas. (Véase lista de hierbas y sus mezclas en la página 217.)

La luna en Sagitario: muslos

Los días de Sagitario tienen efecto sobre la prolongación de la columna vertebral y los muslos.

Lo que usted haga por los muslos en los dos o tres días de Sagitario tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de intervenciones y operaciones en esta zona.

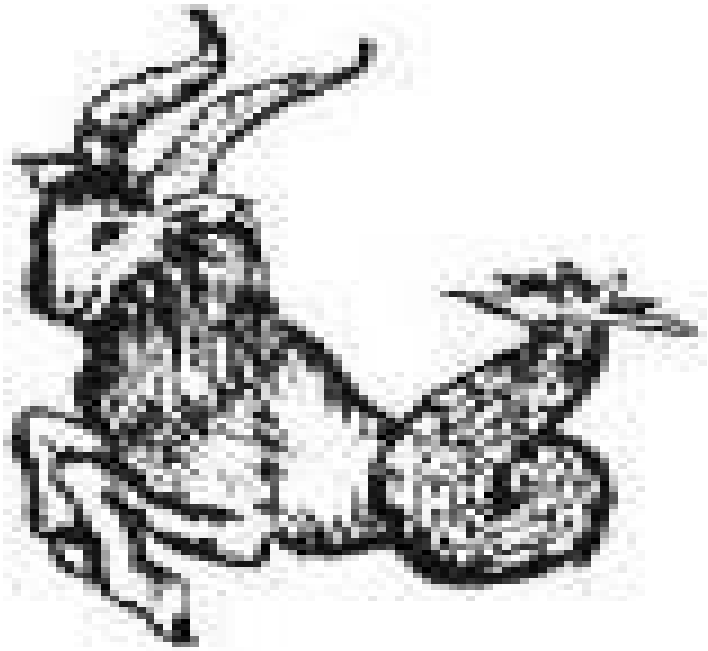
Todo lo que signifique un esfuerzo mayor para los muslos en los días de Sagitario tendrá consecuencias más perjudiciales que en otros días.

Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación en los muslos, evite los días de Sagitario, sobre todo del 22 de noviembre al 21 de diciembre. Elija para la intervención el período de cuarto menguante.

Qué flota en el aire en Sagitario: La energía de Sagitario actúa con generosidad e invita a dar pasos exagerados y a veces hasta imprudentes. Su color es el naranja en la parte superior de los muslos y amarillo en la parte inferior. El carácter del día es cálido y seco. A veces son días espléndidos que invitan a salir de excursión. Pero con limitaciones. Justamente en los días de Sagitario se hacen sentir con especial frecuencia el nervio ciático, las venas y los muslos. Ame-

nudo duele también la región lumbar hasta los muslos, porque en Sagitario, igual que en Géminis, son frecuentes los cambios bruscos del tiempo. Por lo tanto, no extralimitarse en Sagitario ni emprender largas caminatas sin estar entrenado. Quien, justamente en Sagitario, lleve por primera vez a sus hijos pequeños a una larga excursión a la montaña, e incluso los obligue a acompañarlo, puede hacer que éstos, durante mucho tiempo, no quieran volver.

Los masajes van bastante bien en un día así, ya que permiten aflojar los músculos acalambrados. Las contracturas musculares y las «agujetas» en los muslos se pueden eliminar rápidamente con una compresa de hierbas de Suecia.



La luna en Capricornio: rodillas, piel y huesos

La fuerza de los días de Capricornio influye sobre la estructura ósea, especialmente la rodilla, como también sobre nuestra «puerta al mundo», la piel.

- Lo que usted haga por las rodillas, la piel y la estructura ósea en los dos o tres días de Capricornio tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de intervenciones y operaciones en esa zona.

- Todo lo que signifique un esfuerzo mayor para huesos, rodillas y piel en los días de Capricornio tendrá consecuencias más perjudiciales que en otros días.

- Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación en los huesos (especialmente en las rodillas) y en la piel, evite los días de

Capricornio, sobre todo del 21 de diciembre al 20 de enero. Elija para la intervención el período de cuarto menguante.

Qué flota en el aire en Capricornio: El carácter del día es frío y terroso; el color, verde, y la energía de estos días invita a un trabajo perseverante, serio, con la mente despejada. Aunque haga mucho calor en verano, es frecuente que éste no resulte desagradable y que uno se refresque más rápidamente de lo habitual cuando se pone a la sombra.

En los días de Capricornio pueden hacerse sentir con especial intensidad molestias serias de la estructura ósea en general y de las rodillas en particular. Por ejemplo, quien tenga que subir muchas escaleras en un día así, seguro que anhelará la llegada de la noche. Al igual que en Sagitario, si no está entrenado o es un novato, no debería emprender ninguna excursión larga a la montaña ni nada que se le parezca. Sobre todo los deportistas con problemas de menisco, no deberían forzarse en ningún caso. Sin embargo será beneficioso en estos dos o tres días aplicar unas compresas en las rodillas o dar fricciones con algún linimento para prevenir o para curar. También puede intentar hacer algo por los demás huesos y articulaciones..., por ejemplo, ejercicios suaves de estiramiento, que no deberían faltar en ninguna práctica gimnástica.

Una sangría en el vigésimo tercer día después de luna nueva (¡atención a la forma de contar!, véanse las páginas 114-115) producirá un efecto muy beneficioso para toda la estructura ósea, a la vez que será apropiada como medida terapéutica suplementaria para cualquier enfermedad de los huesos y articulaciones, como reumatismo, esclerosis múltiple, artrosis, etcétera.

Los días de Capricornio son idóneos para aplicar cualquier tratamiento de cuidado de la piel o para terapias específicas contra las enfermedades que la afectan. Por otra parte, son muy numerosos los trastornos y desequilibrios internos que muestran sus primeros síntomas a través de la piel. Este tema es tan amplio y de tanta importancia, que volveremos a tratarlo con más detalle en la página 118).

Problemas de la columna vertebral

Qué puede hacerse: En la actualidad, casi el 90% de los niños en edad escolar tienen problemas en la columna vertebral, desde el punto de inserción de la cabeza hasta el arco del pie. ¿A qué se debe? Pregúnteselo a los creadores de nuestro sistema de enseñanza, que durante los años más importantes del desarrollo físico, obligan a los niños a pasar largos e inhumanos períodos de tiempo sentados sobre verdaderos instrumentos de tortura (léase sillas y mesas insalu-

bres). Durante todo ese tiempo, la columna vertebral se acostumbra a posiciones inclinadas y torcidas. Quizá porque las secuelas de todo esto sólo aparecen con claridad muchos años después, la escuela puede lavarse tranquilamente las manos y desentenderse de la responsabilidad.

Este tema tan importante referido a los «Problemas de la columna vertebral», lo tratamos también, con más detalle, en las páginas 136-140.

La luna en Acuario: piernas

La energía de los días de Acuario actúa sobre las piernas y las articulaciones de los talones y la sienten en especial las personas que deben permanecer mucho tiempo de pie.

Lo que usted haga por las piernas en los dos o tres días de Acuario tendrá un efecto doblemente benéfico, preventivo y curativo. Con excepción de intervenciones y operaciones en esa zona.

- Todo lo que signifique un esfuerzo mayor para las piernas en los días de Acuario tendrá consecuencias más perjudiciales que en otros días.

- Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación en las piernas, evite los días de Capricornio, Acuario y Piscis; sobre todo del 20 de enero al 18 de febrero. Elija para la intervención el período de cuarto menguante.

Qué flota en el aire en Acuario: La característica del día es el aire puro, la mente trabaja con cierta inconstancia. Se presta más oído a los pensamientos intuitivos y no se admiten ataduras, tampoco las imaginarias. El color es el azul claro, y azul oscuro en los tobillos.

La flebitis no es ninguna rareza en Acuario. Si dispone de tiempo, debería poner los pies en alto y darles un ligero masaje con un ungüento de consuelda, u otro semejante. Quien sea propenso a las varices, debería evitar en estos días permanecer mucho tiempo de pie. Incluso

un simple paseo por la ciudad puede aguar toda la fiesta.

Tal vez sepa ya que la propia saliva es un jugo muy especial. Sirve para calmar el cansancio no sólo de los ojos, sino también de las piernas: por las mañanas y en ayunas, frótese con ella las corvas para estimular la corriente de energía. Dése unos masajes con una suave presión de abajo hacia arriba.

Varices

La invitación mental a las varices: «No me siento nada bien aquí de pie». «En realidad, todo esto es demasiado para mí, pero no tengo valor para moverme y cambiar la situación.»

Los dolores que produce quedarse inmóvil en una situación asfixiante y de estancamiento, merecen a menudo menos consideración que el miedo a ponerse en movimiento y cambiar la situación. Además, por lo general, la situación que nos enferma está reconocida socialmente como «normal» y muchas personas a nuestro alrededor han aprendido a soportarla. ¿Cómo se arma uno de valor para dar el paso hacia la libertad, en contra de todos los buenos consejos que vienen de fuera? Sólo después de comprender que usted debe vivir su propia vida, que nadie en el mundo merece convertirse en un esclavo obediente. Ayudar y servir, en cambio, es algo diferente. Servir es la sustancia de la vida de todos nosotros, ya sea que tengamos o no conciencia de ello. Pero usted es libre para decidir a quién quiere servir.

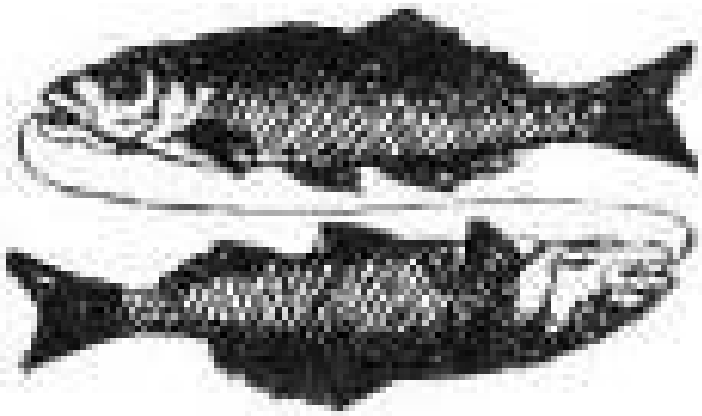
Qué puede hacerse: Las varices son un signo de una insuficiente actividad circulatoria, muchas veces acompañada por obstrucciones. Estar mucho tiempo de pie, someter a esfuerzo a una sola parte del cuerpo y tejidos conjuntivos débiles, son a veces los factores desencadenantes. Pero también un desplazamiento de la quinta vértebra lumbar puede ocasionar trastornos circulatorios, pies fríos, debilidad en las articulaciones del talón y calambres en las piernas.

El momento idóneo para las operaciones de varices debería fijarse en el período de cuarto menguante. Evite Capricornio, Acuario y Piscis, ¡en todo caso y siempre Acuario! Quien se opere las varices con cuarto creciente, es mejor que se quede en cama y observe cómo vuelven a crecer. No volverá a tener la oportunidad de elegir una fecha más favorable, porque también la cicatrización es muy leve. Apliqúese ungüentos para reforzar, y dé los masajes con cuidado siempre en dirección a la rodilla. Si lo hace en cuarto creciente será más eficaz, porque la piel absorbe mejor el ungüento.

¡En ningún caso aplique ventosas con una inflamación de las venas, porque existe el peligro de una obstrucción vascular (embolia)! No nos cabe la menor duda de que usted ya ha oído y leído mil veces que el movimiento es una de las medidas preventivas más eficaces contra las varices.

Calambres en las piernas

Qué puede hacerse: Una causa frecuente de los calambres nocturnos en las piernas es la deficiencia de magnesio, que puede remediarse con una alimentación apropiada o con pastillas de magnesio. Pero como tratamiento de urgencia, a veces sirve estirar bien los talones y doblar los dedos hacia arriba. El licopodio es, en general, muy efectivo contra los calambres. Cosido dentro de una almohadilla y colocado a los pies de la cama, puede prestar un buen servicio a las mujeres embarazadas que sufren de frecuentes calambres nocturnos en las piernas. (¡Planta protegida! Por favor, comprar en la farmacia.) A veces también se ven afectados los dedos de los pies y los huesos del metatarso: un buen quiropráctico puede ayudarle a solucionar el problema.



La luna en Piscis: pies

Con Piscis concluye el movimiento circular de la luna a través del zodíaco, un nuevo ciclo empieza entonces su recorrido. Aries comenzó con el efecto de influencia sobre la cabeza, Piscis termina con los pies.

• Lo que usted haga por los pies en los dos o tres días de Piscis tendrá un efecto dos veces más benéfico, preventivo y curativo, sobre todo los masajes en las zonas reflejas del pie, con excepción de intervenciones y operaciones en esa zona.

- Todo lo que signifique un esfuerzo mayor para los pies en los días de Piscis tendrá consecuencias más perjudiciales que en otros días.

- Si de usted depende fijar la fecha para una intervención u operación en los pies, evite los días de Piscis; sobre todo, del 18 de febrero al 20 de marzo. Elija para la intervención el período de cuarto menguante.

Qué flota en el aire en Piscis: El carácter del día de Piscis es frío y húmedo, el color es un blanco azulado. Las fuerzas desdibujan a veces los contornos de las cosas y se hace más fácil la mirada entre bastidores de la cruda realidad. Así, más de un punto de vista rígido se ha vuelto comprensivo en Piscis. Si planea hacer una excursión, no se olvide el impermeable por si llueve ni algo para poder sentarse en el suelo. La tierra apenas se seca en estos días.

Si bien es cierto que los días de Piscis afectan a una parte relativamente pequeña del cuerpo (los pies y los dedos de los pies), de hecho esta zona es más complicada de lo que parece.

Todo lo que usted ingiera en estos días tendrá un efecto mucho más fuerte de lo normal... sea nicotina, alcohol, alimentos o medicamentos. Una celebración en Piscis en la que todos los invitados consumen la cantidad habitual de vino puede transformarse en un suceso de lo más extraño, como se podrá ver por la cantidad de ojos hinchados y dolores de cabeza que aparecerán al día siguiente.

No se sabe con certeza a qué se debe esto. Quizá a que en los pies se hallan los puntos finales de todos los meridianos del cuerpo, ya que prácticamente cada zona, cada órgano, puede recibir un estímulo preventivo, paliativo o curativo mediante la excitación de determinados puntos en los pies. A esta técnica se la llama reflexoterapia, y consultar con un experto en la materia será hacer una verdadera obra de caridad para con uno mismo. En la página 152 hablaremos con más detalle sobre esto. De todos modos, reiteramos que los días de Piscis son ideales para aplicar esta técnica.

En Piscis se pueden tratar con buenas probabilidades de éxito las verrugas en los pies. (No obstante, ¡no se someta a ninguna intervención en estos días!) Es imprescindible, sin embargo, que haga todo lo posible para que el tratamiento se realice en cuarto menguante. Con cuarto creciente puede sucederle que tras la cura aparezcan de pronto cinco verrugas en lugar de tres. Y no lo olvide, en estos días en especial, quien sufra de reumatismo no debe sacar a airear su ropa a la ventana o al balcón, porque quedará impregnada por la humedad (sobre todo los edredones de plumas).

Callos/durezas

La invitación mental a los callos: «Prefiero cubrirme con una coraza, antes que permitir que se tambaleen mis convicciones». «¿Por qué me aferró tanto a estas experiencias dolorosas? Bien, yo no soy rencoroso, pero...» (siguen miles de razones).

Ningún individuo está libre de la cólera, el dolor y la tristeza, o de pensamientos rencorosos cuando sufre una desgracia o un agravio. Sólo que: ¿Cómo lo manejo? ¿Adquiero y acumulo las experiencias negativas hasta que me ahogan, hasta que observo el presente, a pesar de que sea lo más satisfactorio, a través de unos lentes negros? ¿O las acepto como lo que son: experiencias que me muestran algo sobre mí, que me permiten aprender y crecer, y de las que me despido sin arrepentimiento y sentimientos de venganza para abrirme al nuevo día? La elección es nuestra.

Qué puede hacerse: A veces, los callos son un signo de la existencia de zonas de perturbación o de un foco infeccioso en los dientes. Quien conozca a fondo las zonas reflejas de los pies, puede leer, por el estado de las callosidades en las plantas o en los dedos, qué parte del cuerpo, o qué órgano está particularmente afectado.

Apliqúese el parche para callos con cuarto menguante en Acuario y retírelo después de los días de Piscis que le siguen (después de unos cuatro o cinco días). Para prevenir dolores en los pies y callos, evite estrenar zapatos en Capricornio o en Acuario.

Verrugas espinosas

La invitación mental a las verrugas espinosas: «¡Todo se ha ido a pique! Mire donde mire, no veo ninguna perspectiva de un futuro prometedor».

Cuando no se sabe qué camino seguir, casi siempre es debido a que no se han asimilado determinadas experiencias y enseñanzas del pasado. Visto de esa manera, la pregunta que nos hacemos en nuestro interior no es «¿hacia dónde debo ir?», sino «¿qué posibilidades de huir se abren ante mí? ¿Qué camino me permitirá seguir durmiendo?». Cuando deje de huir de sí mismo y mire su realidad directamente a los ojos, acepte con serenidad lo que ve ante usted, porque se abrirá una alternativa para el futuro, sin esfuerzo alguno, sin tanta cavilación y ponderación.

Qué puede hacerse: Las verrugas en las plantas de los pies, especialmente dolorosas, se pueden extirpar muy bien con ajo, en cuarto menguante. Para ello, antes de irse a dormir abra un agujero en una tira de esparadrapo y póngalo sobre la verruga de manera que ésta quede expuesta. Acto seguido, corte por la mitad un diente de ajo fresco, fíjelo con otro parche adhesivo sobre la verruga y déjelo ahí durante toda la noche. A la mañana siguiente, retírelo a ser posible después de ducharse. Repita la operación todas las noches utilizando otro diente de ajo fresco e interrúmpala en luna nueva. Poco a poco, la verruga tomará una coloración oscura y al final se podrá extraer con toda facilidad.

Hasta aquí el ciclo de las influencias de los ritmos lunares. Quien le haya seguido los pasos poco a poco en su propio cuerpo, aun sin contar con un calendario y observado por sí mismo, ya no tendrá que andar más con cuidado. En el transcurso de un mes se le puede dar al cuerpo, de la cabeza a los pies, exactamente lo que necesita y prestar especial atención a las zonas del cuerpo que se hallen bajo alguna influencia. Una práctica fácil en armonía con los ritmos de la luna: Aries, no esforzar demasiado la cabeza; Tauro, no salir sin un echarpe

en los días frescos ni permitir una intervención en la muela del juicio; y así sucesivamente hasta Piscis, el mejor momento para tomar baños de pies y darse masajes en las zonas reflejas de los pies.

Una palabra más sobre el traslado de los preceptos de los ritmos lunares a la vida cotidiana. Continuamente nos encontramos con personas que han hecho del miedo la esencia de su vida. Son éstas las que después de leer este libro, en Leo ya no se atreven siquiera a asomar la cabeza fuera de casa, por miedo a someter a un gran esfuerzo al corazón y a la circulación. También las hay que se dicen a sí mismas: «¡Otra vez algo a lo que debo sujetarme para llevar mi cuerpo a buen término!». Quien piense así, no nos ha comprendido. Claro que nosotros no podemos impedir que las personas manejen estos conocimientos de manera tan fanática como quieran. Sin embargo, ésa no es razón suficiente para que no los demos a conocer, como algunas veces se nos ha insinuado. A nadie se le ocurriría prohibir la sal, porque tomada en gran cantidad puede matar a una persona. Nadie prohíbe un cuchillo de cocina, porque pueda sefvir a otros fines menos inocentes.

Nosotros confiamos en su valentía para asumir la propia responsabilidad, y en su capacidad para convertir este libro en lo que puede llegar a convertirse: una ayuda para ser y estar sano por el propio esfuerzo.

Para terminar el viaje a través del cuerpo, pensamos que sería conveniente hablar de un hombre para quien la alegría de vivir no era un objetivo sino algo natural, que vivía cada día como si fuese el primero y el último, y que una vez dijo: «*Cuando mi pipa deje de echar humo, me moriré en tres días*». Lo que por cierto sucedió... después de ochenta y nueve años. Ese hombre fue el abuelo de la autora de este libro. Nosotros tenemos mucho que agradecerle. En la página 320 encontrarán un retrato de él.

En profundidad

En las páginas siguientes quisiéramos darle a conocer muchas otras experiencias y normas para estar sano por el propio esfuerzo. Ya sea porque hubieran excedido el marco de uno de los muchos capítulos del libro, o porque tratan un tema que bien merece un apartado propio. También ellas se basan en observaciones y experiencias de muchos años, como en una sabiduría transmitida y probada, que en la práctica diaria ha mostrado que sigue tan vigente como siempre.

Ganancia por la pérdida: la sangría

Que nuestra sangre es una savia muy especial no lo sabemos sólo desde que los manuales de medicina describieron sus propiedades. Desde el transporte de oxígeno y de sustancias nutrientes, pasando por la transmisión de información a través de las hormonas, hasta la desintoxicación, realiza una multiplicidad de tareas maravillosas para conservar la vida. Tal vez esta multiplicidad sea uno de los motivos por los que su vista, bien en una herida abierta o en una película de terror, a veces haga que nos corra una corriente fría por la espalda y que mostremos respeto, casi en exceso, ante este fluido tan especial. Tanto respeto que la mayoría de las madres echan mano de un esparadrapo en cuanto un niño se hace una pequeña herida.

En la mayoría de los casos, ésta es una reacción contraproducente, ya que al cubrir la herida con un esparadrapo, a menudo se impide una forma de autodepuración que se hubiera conseguido con un ligero sangrado. El cuerpo sabe lo que tiene que hacer para acabar con semejantes trivialidades. Nuestra mente, sin embargo, se aprende de memoria el temor de la madre. Este temor es muchas veces infundado, ya que cualquiera que haya ido a donar sangre sabe a cuánta sangre puede renunciar el cuerpo casi sin ningún problema.

La sangría bien hecha es una pérdida de sangre premeditada. Con un bisturí especial o con una aguja para venas, un terapeuta hace una pequeña herida en una vena del hombre o del animal de la que puede fluir libremente la sangre. (En el hombre por lo general en la curvatura del brazo.) Después de un determinado tiempo, dependiendo de la cantidad o el color de la sangre, se da por terminada la sangría. ¿Por qué este método tan acreditado no se enseña en ninguna facultad de medicina como manera válida de curar?

A veces sucede que un conocimiento de miles de años en el campo de la ciencia médica se olvida y que, ante su redescubrimiento, debemos inventar una nueva palabra para describirlo... como es el caso, por ejemplo, del biorritmo humano (véase la página 224).

También puede ocurrir que un conocimiento antiquísimo, una metodología probada y acreditada, caiga por diversos motivos en tal desprestigio, que aunque su nombre no se hunda en la oscuridad de la historia, hoy quiera decir todo lo contrario de lo que en realidad significaba y podía lograrse con su aplicación. Esto es lo que sucede, por ejemplo, en el caso de la sangría. «El equipo sufrió una sangría; la mitad de sus miembros emigró a otros clubes.» Esto, o algo parecido, se puede leer a veces en los diarios. Sangría es hoy un concepto que se emplea casi siempre como sinónimo de desangrado, debilitación y agotamiento. Nada podría estar más lejos de la verdad cuando se habla de una verdadera sangría, es decir, de una insignificante pérdida de sangre, causada a propósito.

Este método de curación utilizado desde hace miles de años se considera hoy, en el mejor de los casos, una curiosidad del curanderismo medieval. ¿Por qué este cambio de opinión? Sólo podemos sospechar los motivos. Sin embargo, es seguro que uno de los principales es que tampoco en esto se sabe —como en el caso de los ritmos de la luna— por qué funciona tan bien. ¿Por qué un par de gotas de sangre (casi siempre irnos 100 mililitros, una quinta parte de la cantidad que se extrae en una donación de sangre) debería surtir un efecto tan contundente, un efecto que no se puede explicar ni física ni químicamente? A decir verdad, nosotros tenemos algunas sospechas por lo que se refiere al mecanismo interno de su acción, pero no queremos entretenemos con especulaciones. En lugar de eso, usted debería responderse a sí mismo nuestra pregunta: ¿Por qué deberíamos renunciar a este valioso enriquecimiento de nuestros métodos curativos sólo por el hecho de desconocer todavía la respuesta? Lo que nuestra experiencia demuestra es que este método funciona.

Otro motivo para que se haya renunciado a la práctica de la sangría es que se la utilizara muchas veces como último recurso, es decir, cuando ya era evidente que la persona estaba al borde de la muerte. De hecho, era de tal magnitud la experiencia positiva en relación con las sangrías, que sencillamente se razonaba: si la sangría tampoco ayuda, entonces no hay nada más que hacer. Seguramente, médicos muy ansiosos o parientes angustiados debieron de excederse a menudo en medio de su pánico, haciendo sangrar al

paciente reiteradas veces, sin observar los principios y las reglas de la sangría que, como veremos más adelante, son de una importancia medular para su efecto. Pero por otra parte, en un caso de urgencia, ¿quién pregunta si es el momento idóneo o no?

Ahora bien, como algunas personas tienden a poner en primer lugar sus prejuicios en relación con cualquier información de esta índole, preferirán aferrarse al hecho de que muchos seres humanos entregaron el alma a Dios a pesar de una última sangría de urgencia, antes que reconocer la realidad irrefutable de que, precisamente la sangría, fue y es muchas veces la única medida para salvar una vida. Pero eso es como todo, si una sangría ha salvado una vida, se olvida al cabo de muy pocos días; ahora, si no se consiguió con ella el resultado deseado, se graba muy hondo en la memoria a la hora de buscar al culpable, o de probar que este método «anticuado» no sirve para nada. Quien haya olvidado lo aprendido en cuanto a aceptar su destino, siempre buscará y encontrará culpables, sencillamente porque le resulta más cómodo. Y así es como cae en público descrédito lo que ha funcionado durante miles de años.

La buena noticia es que, a pesar de todo, en la actualidad son muchos los hombres que creen en las propiedades curativas de la sangría (sobre todo numerosos veterinarios, como lo admiten en secreto), porque muchas veces pueden ver con sus propios ojos cómo personas gravemente enfermas, y muy en especial animales, se recuperan después de una sangría. Hoy hasta es normal que algunas enfermedades animales, consideradas incurables, sean tratadas con la sangría y en un gran número de casos se curan por completo. El profesor de la universidad es el único que no debe saberlo…

Una tercera razón para el descrédito de la sangría es el hecho de que ¡la metodología y el momento idóneo son de decisiva importancia para el éxito! Quien hace caso omiso, aunque sólo sea de uno de los elementos menos importantes del método o del momento, en el mejor de los casos convierte la sangría en una medida innecesaria; en el peor, en un tratamiento perjudicial que debilita al cuerpo. ¡Sin un conocimiento escrupuloso del método, la sangría es como la lotería! Quizá a eso se deba que, en sus orígenes, el arte de la sangría fuese incluso una ciencia oculta transmitida exclusivamente de persona a persona, en parte de forma verbal, en parte por escrito. Uno debía asegurarse de que siempre se practicara bien, con plena conciencia de la responsabilidad que suponía y en el momento

indicado... con excepción de los casos de urgencia, en los que es imposible atenerse a estos principios.

Hasta no hace mucho, todavía existían algunos textos escritos en latín, es decir, en la lengua de la Iglesia, sobre la forma idónea de practicar una sangría. Con esta sujeción al latín, lo que la Iglesia perseguía antiguamente era proteger bajo su manto los conocimientos oficiales sobre el arte de curar y, en ejercicio de su poder absoluto, permitir que sólo determinadas partes de ellos llegaran a las grandes mayorías. Ya sea porque se juzgaba que el pueblo no tenía todavía la suficiente madurez, o porque el saber era demasiado peligroso... para las personas o para la subsistencia de la Iglesia.

Nos complace poder transmitir en este libro, por primera vez a las grandes mayorías, el conocimiento sobre la sangría y su poder curativo. El momento ha llegado. Constituirá un gran enriquecimiento de nuestra medicina, puesto que:

Quien no eche en saco roto las reglas y el momento preciso de la práctica de una sangría, accede a uno de los métodos más eficaces para la prevención y la curación, para la desintoxicación y la descontaminación..., ¡oportuno y muy eficaz para un gran número de problemas físicos y psíquicos!

Ahora bien, ¿en qué circunstancias es la sangría un recurso alternativo, como medida única o suplementaria de una terapia general? ¿Qué tipo de enfermedades puede aliviar y curar?

Para los individuos de más de treinta y cinco años y menos de setenta y siete con buena salud, una sangría practicada con pericia una vez al año es por lo general una excelente medida preventiva y desintoxicante. Sangre mala, niveles elevados y permanentes de colesterol, alergias (a menudo un signo de envenenamiento de la sangre en el más amplio sentido de la palabra), estados de cansancio y agotamiento, reumatismo, depresiones, problemas psíquicos de todo tipo, presión sanguínea elevada..., todos estos trastornos y desequilibrios —y muchos más, ya que la enumeración dista mucho de ser completa— pueden mejorar tras la práctica de una sangría.

La palabra clave es desintoxicación. En todos los casos en que una desintoxicación de la sangre tenga un efecto preventivo o curativo, una sangría puede ser de gran ayuda y de efecto rápido.

Igual de conveniente será cuando se trate de descontaminar el cuerpo. En la página 293 encontrará las conexiones exactas.

La práctica de la sangría

El efecto favorable de la sangría depende en gran medida de que se realice en el momento idóneo y de observar algunas reglas básicas. Por esta razón, quisiéramos poner el mayor énfasis en encarecerle, como paciente, que observe usted mismo estas reglas, y como médico o curandero que las cumpla:

- La regla más importante: ¡La sangre debe fluir libremente de las venas! No hay que extraerla ni obstaculizarla en su salida. Si la sangría se practica en una vena de la curvatura del brazo, habrá que ceñir el brazo con una goma, como se hace en una extracción normal de sangre.

- La cantidad de sangre extraída puede ser de entre 80 y 150 mililitros (más o menos un tarro de yogur lleno). Si observa un ligero cambio de color en la sangre... dé por terminada la sangría, independientemente de la cantidad de sangre que haya salido.

- La sangría debería realizarse en ayunas. Sin embargo, la hora en que se practique carece de importancia.

- Para la prevención y desintoxicación general, la sangría debería practicarse como máximo una vez al año (a ser posible en primavera) y entre los treinta y cinco y los setenta y siete años de edad. Si el paciente está enfermo o se trata de una urgencia, se consideran edades límites los veintiocho y los ochenta y cuatro años.

- Por último, la atmósfera que se respira durante la sangría es de vital importancia. Debería ser distendida y plácida. Hay que permitirle a la sangre abandonar el cuerpo y llevarse consigo lo que uno quiere eliminar. Ninguna presión, ninguna obligación, ninguna agitación, nada de expectativas encubiertas.

Los médicos y terapeutas experimentados en sangrías saben en

qué lugares del cuerpo se encuentran las venas más apropiadas para practicar una sangría. En general, son aptas las mismas venas del brazo que se usan para la extracción o donación normal de sangre. Si la sangría tiene por objeto la prevención, habrá que usar el brazo derecho en los hombres, y el izquierdo en las mujeres.

Puede suceder que una sangría practicada conforme a las reglas tenga pequeños efectos secundarios, como, por ejemplo, una mayor sensibilidad a la luz durante los dos o tres días siguientes. En ese caso, no se exponga a ninguna radiación directa del sol, use gafas de sol, no se someta a esfuerzos excesivos, ni físicos ni mentales, y no coma nada pesado. Consuma pocos productos lácteos y demás alimentos que estimulen las glándulas mucosas. Durante esos días, no coma alimentos a los que no esté acostumbrado.

El momento idóneo

Hay días buenos y días malos para la sangría y sus efectos. ¡Las sangrías practicadas en días malos producen un efecto debilitante en todo el cuerpo! Como podrá ver en la tabla siguiente, es de vital importancia prestar atención al momento idóneo, porque a veces los días buenos y los días malos se suceden unos a otros o se alternan.

Para poder atenerse estrictamente a las reglas, primero tiene que averiguar el día y la hora exacta de la última luna nueva. Ambas informaciones están contenidas en muchos calendarios de bolsillo que se consiguen en los comercios, pero también se pueden pedir en centros o sociedades de astronomía, o deje que se las calcule algún programa barato de ordenador. Los calendarios adjuntos a este libro no contienen esta indicación de la hora, porque varía de zona horaria a zona horaria. ¡Es importante que para el cálculo siguiente no tome en consideración una eventual temporada de verano!

Para poder llevar la cuenta, el día de luna nueva se calcula así:

Si la última luna nueva entró antes de las 12.00 (13.00 en verano), el día de luna nueva se cuenta

como día 1, el siguiente como día 2, y así sucesivamente.

Ejemplo: jueves 16-9-1993, luna nueva a las 4.11 = día 1; viernes 17-9-1993 = día 2.

Cuando la última luna nueva ha entrado después de las 12.00 (13.00 en verano), el día de luna nueva cuenta como día 0, el siguiente como día 1, el que sigue a

éste como día 2, y así sucesivamente.

Ejemplo:

sábado 13-11-1993, luna nueva a las 22.35 = día 0, domingo 14-11-1993 = día 1.

¡Importante! Algunas veces comprobará que el día 30 y el siguiente día de luna nueva coinciden. Cuando en este día la luna nueva entra antes de las 12.00, el día 30 queda eliminado, como quien dice, y cuenta entonces otra vez como día 1. En otras palabras:

¡la cuenta empieza siempre con luna nueva!

Aun cuando la hora de entrada de la luna nueva esté muy cerca de las 12.00, no cambia en nada la validez de los datos siguientes sobre el efecto de la sangría.

Ejemplo:

luna nueva a las 11.58 = día 1; luna nueva a las 12.02 = día 0.

Si usted ya ha determinado el día 1 de acuerdo con estas indicaciones, ahora puede leer en la tabla cronológica de la página 116 qué días después de la entrada de luna nueva son los más adecuados para realizar una sangría. Detrás de algunos de los días se indica entre paréntesis para qué es especialmente buena una sangría en ese día.

¡La donación de sangre no es una sangría! El efecto sobre el organismo es mucho más débil, tanto para bien como para mal. Sin embargo, la tabla ilustra por qué un donante de sangre se siente rejuvenecido algunos días después, mientras que esa misma persona, en cualquier otra circunstancia, nota un persistente cansancio general. Nuestro consejo a todos los donantes de sangre: sería un gran beneficio para elevar la calidad de la sangre donada que se desecharan los primeros 50 mililitros. Por lo demás, esta recomendación no contradice en absoluto el hecho de que la terapia con la propia sangre se puede aplicar con éxito para aliviar las más diversas dolencias. Y eso es así porque la primera sangre extraída contiene de forma concentrada la información del trastorno físico que se padece, de modo que cuando se la inyecta de nuevo en el paciente produce por vías homeopáticas la contrarreacción apropiada en el cuerpo. (Véase también la página 145.)

Tabla cronológica para la sangría

Día	1	malo	
Día	2	malo	
Día	3	malo	
Día	4	muy malo	
Día	5	malo	
Día	6	bueno	(actividad renal)
Día	7	malo	
Día	8	malo	
Día	9	malo	
Día	10	malo	
Día	11	bueno	(anorexia)
Día	12	bueno	(para todo el cuerpo)
Día	13	malo	
Día	14	malo	
Día	15	bueno	(anorexia)
Día	16	muy malo	
Día	17	muy bueno	(¡contar con exactitud!)
Día	18	bueno	(para todo el cuerpo)
Día	19	malo	
Día	20	malo	
Día	21	bueno	(para todo el cuerpo)
Día	22	muy bueno	
Día	23	bueno	(para el esqueleto y en casos de esclerosis múltiple y reumatismo)
Día	24	bueno	(para los pulmones y en casos de asma)
Día	25	bueno	
Día	26	bueno	(en casos de hipertensión arterial o fiebre)
Día	27	muy malo	
Día	28	bueno	
Día	29	malo	
Día	30	malo	

Días malos en el transcurso del año

En general, hay días en los que se debería desistir de practicar una sangría, con independencia del resultado que arroje el conteo de los días a partir de la última luna nueva. Son los llamados días negativos, que también desempeñan un papel en la agricultura y la horticultura (véase nuestro libro **Vom richtigen Zeitpunkt** [Acerca del momento idóneo]). En la siguiente tabla aparecen los días en que una sangría arrojaría un resultado desfavorable:

Mes	*Día*	
Enero	2 3 4	18
Febrero	3 6 8	16
Marzo	13 14 15	29
Abril	19	
Mayo	3 10 22	25
Junio	17 (muy malo)	30
Julio	19 22 28	
Agosto	1 (muy malo)	17 21 22 29
Septiembre	21 22 23	24 25 26 27 28
Octubre	3 6 11	
Noviembre	12	

En la actualidad, numerosos terapeutas, y también muchos médicos, vuelven a utilizar la sangría. Conocer el momento idóneo en que hay que practicarla y la metodología adecuada será sin duda un gran enriquecimiento para estos valerosos pioneros. Si usted cree que una sangría puede ayudarle, pregunte entre sus conocidos hasta que encuentre un terapeuta que la utilice. Si ambos prestan atención a las pocas reglas importantes que ya hemos enume-

rado, entonces nada puede salir mal. Los interesados sólo saldrán ganando.

Para la piel y el cabello

«Lo siento bajo la piel», una frase que se pronuncia a menudo y que no es más que una señal, entre muchas otras, que refuerza nuestra sensación de que el estado de la piel nos informa sobre el estado del cuerpo, la mente y el alma. Casi todos los trastornos orgánicos internos, así como lo estados de intoxicación y los problemas sanguíneos

y circulatorios pueden verse en la superficie de nuestro cuerpo. El trastorno sobre la piel nos contempla como si lo hiciera a través de una ventana. No hay un solo grano que unos ojos avezados (como los de un acupuntor) no sepan identificar, por el lugar en que sale, como excrecencia de un órgano que se está desintoxicando por esta vía. Si usted padece de problemas de la piel, comunes en la actualidad a muchas personas, lo primero que tiene hacer es investigar las verdaderas causas que se esconden muy por debajo del nivel de la piel y tratarlas. Las explicaciones científicas no son importantes para el médico naturista. Para él lo importante es saber si la lesión de la piel procede de fuera (causada por ejemplo por parásitos) o de dentro. Entonces, de igual manera que se tratarían las alteraciones de la piel, debe tratarse el mal de fondo. Las curas de desintoxicación como tratamiento adicional (véase la página 148), pueden hurtarle terreno a un gran número de trastornos de la piel.

Trastornos y enfermedades de la piel

Abscesos

Un absceso irrumpe a veces como un pequeño volcán y nos habla de una sensación de vulnerabilidad y humillación que nos negamos a admitir ante nosotros mismos.

Las hojas de fárfara son muy eficaces para el tratamiento de abscesos. Lo ideal es recogerlas en cuarto menguante y dejarlas secar en cuarto creciente. Póngalas dentro de una olla esmaltada, vierta apenas un poco de agua sobre ellas, hierva la mezcla y déjela reposar. Incluso es suficiente con rehogarlas al vapor.

Disponga las hojas todo lo calientes que pueda, pero sin quemarse, sobre el absceso, y repita el procedimiento teniendo en cuenta su tolerancia al calor. Deje reposar la aplicación entre dos y tres horas o, como prefieren algunos, durante toda la noche. No hay que olvi-

dar que en cuarto menguante el absceso se abrirá con mayor facilidad y se curará mucho más rápido. Para favorecer la cicatrización, deje de aliñar sus comidas con vinagre durante un tiempo.

Acné

El acné aparece con frecuencia en los niños y adolescentes durante la pubertad, muchas veces como resultado de no sentirse aceptados y no poder mantener el control de las nuevas sensaciones físicas. Esto

no es nada extraño, cuando los propios adultos les muestran lo poco que ellos mismos han sabido darse maña con las cosas naturales del mundo, con el cuerpo y la sexualidad.

Tratar el acné sólo por «fuera» no atacará la raíz del problema. Haga una cura de depuración de la sangre con ortiga, como se describe en el capítulo sobre desintoxicación (página 148). Las hojas de nogal o las raíces de diente de león son apropiadas para lavarse la cara. Hay que sumergirlas unas doce horas en agua fría. A continuación colarlas y utilizar el agua, tibia o fría, para el lavado.

Alergias

La atenta observación de sí mismos es especialmente importante para los alérgicos. ¿Qué pensamientos producen alergia?, ¿qué alimentos? ¿De qué planta es el polen que la provoca? ¿Qué ha podido hacer que aparezca? En muchos casos, la cólera reprimida o expresada abiertamente cumple un papel activo en su aparición. «¡Soy alérgico a esa persona!»

En las alergias, en general, hay que fortalecer la capacidad inmunológica. Una gran ayuda en este sentido será depurar la sangre y estimular todos los órganos que utilizamos para desintoxicar el cuerpo: riñones, vejiga, vesícula biliar, intestinos, bazo y sistema linfático. También se puede realizar, para reforzar el tratamiento, una sangría, así como masajes en las zonas reflejas de los pies. Tome mucho líquido, sobre todo por las tardes entre las tres y las siete, y renuncie a la albúmina animal (¡sobre todo la de los huevos!). Una vieja ley no escrita dice que los niños, en especial los varones, no deberían ingerir albúmina (clara) de huevo hasta haber cumplido los cinco años de edad.

Los alérgicos saldrán beneficiados con la lectura del próximo capítulo sobre alimentación sana, ya que un alimento que produce alergia no lo hace todos los días con la misma fuerza. Si consulta el calendario lunar podrá saber rápidamente qué influencia ejercerá la propiedad nutritiva del día y con qué fuerza actuará una sustancia

desencadenante de alergia según se consuma un día u otro.

Los colorantes de las prendas de vestir actúan muchas veces como desencadenantes de las alergias; también los productos antiparasitarios de las plantas, los metales pesados, alrededor de 3.000 materiales de construcción y, por último, los residuos de jabones y detergentes. Establezca unas pautas: lave bien todas las prendas nuevas antes de usarlas, a ser posible en cuarto menguante. En estos días la ropa queda más limpia, los detergentes se pueden eliminar casi por completo con el aclarado de las prendas, y la suciedad se desprende con mayor facilidad (sobre todo en los días de Acuario y, mejor aún, en los de Piscis, aunque también en los días de Escorpio y Cáncer). La luna creciente favorece una mayor producción de espuma y permite que queden grandes cantidades de detergente en la prenda que se ha lavado.

Ya sabemos que no es posible esperar a lavar toda la ropa que hay en una casa en cuarto menguante. Sin embargo, el resultado podría convencerle. Utilizará menos de la mitad de la cantidad de detergente y no tendrá ningún problema con la cal en la lavadora. Si descubre algunos restos calcáreos en el filtro, sencillamente añada un poco de vinagre al agua.

Erupciones cutáneas

Las erupciones cutáneas o la urticaria son fáciles de tratar con hojas de nogal, llantén o manzanilla.

Deje en remojo durante un día, en agua fría, las hojas de nogal desmenuzadas; utilice el líquido filtrado para lavados o compresas. El llantén puede machacarlo y frotarse la zona afectada con el jugo obtenido, o prepararlo como infusión y usarlo para lavados o compresas. La manzanilla sirve tanto para lavados como para compresas, y si prepara la infusión con leche en vez de agua, es muy posible que todavía obtenga mejores resultados. Sin embargo, en caso de erupciones purulentas elija las hojas de nogal en lugar de la manzanilla.

Ampollas de fiebre (Herpes simplex)

Las ampollas de fiebre se forman a veces como reacción a los sentimientos de cólera y por el miedo a reconocerlos. Muchas pueden haber sido las causas desencadenantes: determinados alimentos (colorantes, conservantes), metales de los cubiertos, los bordes de copas usadas, demasiado sol, etcétera. Considérelo usted mismo: ¿qué hizo, pensó o sintió poco antes de la aparición de las ampollas de fiebre? Muchas veces, con un poco de trabajo detectivesco, se le

puede seguir el rastro al factor desencadenante.

La Rescue Cream de la terapia floral de Bach puede prestarle un buen servicio si se aplica tan pronto como se observan las primeras señales. También la terapia y la acupuntura de los colores han dado prueba de ser eficaces.

Prurito

Esta molestia suele aparecer sin cambios visibles en la piel y en algunos casos es signo de la existencia de una enfermedad hepática, agotamiento nervioso o debilidad senil. En general, la comezón en la piel es una señal que produce el cuerpo cuando quiere desembarazarse de agentes molestos, de radiaciones o pensamientos negativos. Así pues, en este caso, la eliminación de la verdadera causa profunda debería convertirse también en una prioridad.

Todas las medidas de desintoxicación producen mejores resultados en cuarto menguante (véase la página 148). Beber mucho líquido entre las tres y las siete de la tarde ayuda al proceso de desintoxicación del cuerpo. En cuarto creciente apliqúese ungüentos —recetados o preparados por usted mismo— para facilitar la incorporación de sustancias al cuerpo. Los lavados con agua caliente, casi hirviendo, en la que se haya mezclado un poco de vinagre de manzana o infusión de milenrama pueden aliviar los síntomas.

Hongos

Los hongos en la piel, en los pies y en las uñas de las manos en todas sus formas, encuentran un campo abonado en aquellas personas que se resisten a liberarse de ideas superadas. Florecen en el pensamiento con la nostalgia de los tiempos pasados, con el apego al ayer, con el miedo ante el cambio.

Las baños y lavados con agua salada son un remedio muy eficaz contra hongos persistentes de piel y de pies. Sin embargo, sólo en cuarto menguante. También lo son las friegas con alcohol o con hierbas de Suecia (siempre en cuarto creciente). Para los hongos de las uñas, siga los pasos siguientes: Arréglese las uñas (cortar y limar) siempre en viernes (¡también si están sanas!). Acto seguido, empape un bastoncillo de algodón con tónico de hierbas de Suecia o de frutas y humedezca con él el lecho ungular y las líneas entre los bordes de las uñas y las cutículas. El tónico de hierbas de Suecia tiñe de marrón los lugares humedecidos. No queda bonito, pero es eficaz.

Neurodermitis

La neurodermitis afecta sobre todo a los niños que están bajo presión, y en especial, a los que se hallan bajo la presión tácita que ejercen algunos padres, que de puertas afuera afirman que no exigen demasiado a su hijos, y de puertas adentro les demandan constantemente un mayor rendimiento o depositan expectativas exageradas en ellos.

Para aliviar este trastorno de la piel quisiéramos revelarle una vieja receta muy eficaz, aun a riesgo de que cuando la lea tal vez arquee las cejas con incredulidad: moje las partes afectadas de la piel con la orina de un niño que todavía no haya cumplido dos años. Si no la tiene a su disposición, su propia orina surtirá casi el mismo efecto. Este remedio también es excelente para la psoriasis y el zóster.

Lea también el capítulo sobre «La ciencia del lugar bueno» (página 293) y tómese muy en serio los consejos que allí se le ofrecen como remedio contra los malos lugares. Muchas personas aquejadas de neurodermitis duermen o trabajan en zonas de turbulencias. Si se trata de lactantes o de niños pequeños, pruebe a cambiar lo más rápido posible la cama de sitio.

Las caléndulas recogidas en Capricornio o con cuarto creciente y transformadas en ungüento en cuarto menguante son un remedio muy eficaz contra la neurodermitis. (Aplicar con cuarto creciente.)

Verrugas

Unos cuantos sentimientos de odio por aquí, un poco de hostilidad por allá: éste es el campo abonado para que crezcan las verrugas. Independientemente del remedio que se utilice, las verrugas, los lunares y las ampollas de sangre sólo se deberían tratar o eliminar en cuarto menguante. Si el tratamiento todavía no ha concluido con éxito cuando entra la luna nueva, ¡interrúmpalo inmediatamente y comience de nuevo con la siguiente luna llena! Las verrugas tratadas en cuarto creciente vuelven a aparecer, incluso con mayor virulencia. ¡Los tratamientos y operaciones en cuarto creciente pueden ser muy desfavorables!

La savia de la celidonia —crece casi en todas partes, también en las ciudades— es un remedio probado y sumamente eficaz contra las verrugas. Empiece el tratamiento con esta planta el día de luna llena, frotando con ella la verruga todos los días. Basta con que arranque una hoja con la mano: la savia tiene un color anaranjado y brota del tallo quebrado. Continúe el tratamiento hasta la luna

nueva, aunque la verruga haya desaparecido. Tenga cuidado de no mancharse la ropa: las manchas de savia de celidonia son muy difíciles de eliminar.

Según una costumbre antiquísima, también puede probar con la mitad de una manzana, que frotará sobre la verruga. Después tire la manzana, o mejor aún entiérrela. Cuando la manzana se haya podrido, desaparecerá también la verruga. Una cura que, según nuestra experiencia, siempre ha funcionado.

Un buen remedio es también frotar las verrugas con la propia saliva, por las mañanas y en ayunas, aunque no surte un efecto tan rápido como la savia de celidonia. (Véase también el tratamiento para verrugas espinosas en la página 106.)

Ulceras por decúbito

Dos remedios muy antiguos que no han perdido nada de su eficacia se prestan muy bien como métodos preventivos contra las úlceras por decúbito: ponga debajo de la cama una palangana de agua con un huevo fresco dentro. O use como sábana bajera una piel de venado. Los resultados hablarán por sí solos.

Cuidado de la piel y del cuerpo

Todas estas sugerencias e indicaciones para estar sano por el propio esfuerzo le serán, al mismo tiempo, de gran ayuda para mejorar su piel y fortalecer sus cabellos desde dentro. Todo el secreto del cuidado del cuerpo y de la piel consiste en dedicarse a ello con moderada regularidad. Si cuando lo hace aprovecha además las fuerzas de la respectiva posición de la luna, obtendrá los mejores resultados con medios muy sencillos.

Limpieza profunda del cutis

Lo mejor es realizarla en cuarto menguante, sobre todo si son necesarias pequeñas intervenciones contra asperezas, espinillas y otras cosas por el estilo, ya que en estos días casi nunca se forman cicatrices. Hay un gran surtido de productos de limpieza del cutis, pero si opta por las hierbas, debe decidir qué efecto concreto quiere alcanzar. Antiinflamatorio: consuelda, fárfara, etcétera; astringente: orégano, fárfara, etc. A partir de la página 202 encontrará más información sobre las propiedades de las diferentes hierbas. Por otra parte, si lo que quiere es que se adhieran a la piel determinadas sustancias, como las que contienen las cremas vitaminadas, las cremas reparadoras y las humectantes, la fase de cuarto creciente será la mejor para ello. Si además quiere prestar atención

al zodíaco, no debería desaprovechar los días de Capricornio. Son apropiados para cualquier clase de tratamiento para el cuidado de la piel.

Un método excelente para la limpieza y el tratamiento de la piel es echar las hierbas para la limpieza o hierbas medicinales que usted haya elegido dentro de un cuenco con agua. Remueva la mezcla unas cuantas veces en el sentido de las agujas del reloj y déjela reposar al sol durante un rato. Lávese la cara y la piel del cuerpo con esta agua.

A los institutos de cosmética les sería muy fácil comprobar la diferencia entre cuarto menguante y cuarto creciente: de las intervenciones realizadas en cuarto menguante, por ejemplo, no quedan cicatrices (¡y menos durante los días de Capricornio!).

Así mismo, las erupciones cutáneas, las vejiguillas, las pústulas y las escamaciones o costras desaparecen mucho más rápido si son tratadas durante el cuarto menguante.

Una observación acerca del tema protección solar, de la cual usted puede sacar sus propias conclusiones. Los índices de cáncer de piel aumentan en todas aquellas regiones donde está dañada la capa de ozono. Sin embargo, es curioso que el cáncer de piel aparezca en menor grado entre los miembros de todas las categorías profesionales que trabajan a la intemperie en esas mismas regiones, como trabajadores de la construcción, granjeros y guardas forestales, teniendo en cuenta que la mayoría de ellos no usa cremas de protección, entre otras razones, porque para ellos carece de importancia uno de sus objetivos básicos: obtener un bronceado rápido y duradero. Aveces, estas cremas lo que hacen es adormecer la percepción natural del cuerpo y de la piel para saber cuándo hay que dejar de tomar el sol.

Y todavía un breve párrafo para dar por acabado el tema del cuidado de la piel: hace poco tiempo, una importante empresa estadounidense de cosméticos llevó a cabo una investigación para determinar, entre diferentes categorías profesionales de mujeres, cuáles tenían mejor el cutis. Dado que fueron las monjas de un convento las que se llevaron la palma por un amplio margen de diferencia, el resultado de la investigación no se dio nunca a conocer. ¿Por qué? Pues porque estas mujeres no usan ningún producto para el cuidado de la piel. Naturalmente, nosotros no queremos pasar por alto que ese primer puesto se debe también a otros motivos: estas mujeres siguen un régimen alimenticio más sano, y su

cutis, por otra parte, no está expuesto continuamente a las fatigas de la vida de la ciudad ni de la vida al aire libre (¡demasiada radiación solar!).

Cuidado del cabello

Quien esté atento y se dedique al cuidado de su cabello en el momento idóneo podrá ahorrarse muchos problemas con el principal ornamento de su cabeza. Se harán innecesarios los productos especiales, regeneradores del pelo y contra la caspa; el cabello fino se volverá más consistente, no habrá el menor peligro de calvicie.

Vaya varias veces a la peluquería los días de Leo y observe qué sucede. (Este consejo es interesante sobre todo para los hombres.) Las permanentes, en cambio, es mejor realizarlas en los días de Virgo porque el cabello se ensortijaría demasiado en Leo. De todos modos, quien no tenga ningún problema con su pelo debería hacérselo cortar en Virgo, porque tanto el corte como el estilo duran mucho más tiempo. Si usted no puede prestar atención a la fecha idónea, por lo menos debería renunciar al corte y al lavado del cabello en los días de Piscis y Cáncer.

Un remedio eficaz para el buen crecimiento del pelo es la raíz de lampazo. Use la decocción pura para lavarse la cabeza, o dilúyala en el último aclarado. Las raíces se deben arrancar en cuarto menguante; también puede adquirirlas en la farmacia. Igual de eficaz es el agua de abedul. Para obtenerla, llene hasta el borde un frasco oscuro con hojas frescas de abedul (recogidas en primavera), después vierta aguardiente de trigo sobre ellas, ciérrelo y póngalo al sol durante todo un mes; así recibirá la totalidad de los doce impulsos de los signos del zodíaco. El momento mejor para colarlo y trasvasarlo será en Aries, Leo o Virgo. Una vez obtenida la mezcla, dése masajes en el cuero cabelludo gota a gota. También da buenos resultados lavarse el pelo con una cocción de hojas de abedul. Otra receta, muy antigua pero mucho más sencilla, para conseguir unos cabellos hermosos es sumergir las hojas de abedul en agua limpia, dejarla un par de horas al sol y lavarse el pelo con ella.

Con ortiga también se consiguen los mismos resultados. Recoja las hojas con cuarto creciente y desentierre las raíces con cuarto menguante. Ponga en un frasco o bien cuele en agua las hojas sin lavar y las raíces cepilladas a fondo (es más fácil si se hace en cuarto menguante).

Ya se trate de ortigas o de hojas de abedul, en alcohol, cocidas o sumergidas en agua..., la mejor ayuda será siempre la que más

agrade a sus sentidos.

Ahora bien, a pesar de todo no podemos asegurar que ninguno de estos remedios sea una garantía plena contra la caída del cabello, ya que a menudo ésta se debe al efecto producido por determinados medicamentos, a cambios hormonales y a problemas psíquicos. Después de los embarazos o durante la menopausia se puede producir una importante caída de pelo que se reduce más adelante. Nosotros nos hemos enterado, por ejemplo, de que a un paciente que ya tenía una calva pronunciada, de pronto le volvió a crecer el pelo después de hacerse quitar los empastes de la dentadura.

Cuidado de las uñas

El momento más apropiado para dedicarse al cuidado de las uñas de pies y manos (cortar y limar) es el viernes después de la puesta del sol. Si por alguna razón se le pasa, no lo deje para el sábado: es el día más desfavorable para este propósito. Cuando se cortan o liman en viernes, las uñas de manos y pies se ponen más duras y resistentes y no se quiebran con facilidad. Esto hace innecesarios los productos para endurecerlas, ya que con ellos sólo se ataca el síntoma y no la causa. En general, los días de Capricornio son favorables para todas las medidas que se tomen con respecto al cuidado de las uñas. (Además, la observación estricta del «momento idóneo» vela también por una dentadura sana.) Le recomendamos lamer de vez en cuando el polvillo que se produce después de haberlas limado (¡siempre que no estén esmaltadas!). Actúa como remedio homeopático preventivo contra un gran número de achaques.

Si usted no puede o no quiere estar atento al «momento idóneo», por lo menos evite los días más desfavorables: no se dedique al cuidado de las uñas en los días de Piscis y Géminis.

Corregir o cortar uñas encamadas debería hacerse siempre en cuarto creciente. Si lo hace en cuarto menguante, volverán a crecer mal una y otra vez, a no ser que se decida por la extirpación total de la uña: esta pequeña intervención tendrá mayor éxito en cuarto menguante. (Evitar en todo lo posible los días de Piscis.)

Formas de terapia: del movimiento a la homeopatía

En este capítulo se hablará sobre las formas de terapia más eficaces y de mayor éxito, que en parte también pueden sacar provecho del conocimiento de los ritmos lunares. Cuando no se manifieste ninguna relación con los ritmos, nos limitaremos a describir brevemente el método, tal como lo hemos deducido a través de su sentido y su valor. Los «momentos idóneos» para las respectivas formas de terapia se encontrarán en el apartado Viaje a través del cuerpo (capítulo anterior).

No obstante, no vamos a emitir ningún juicio comparativo sobre los beneficios de las terapias aquí expuestas, ya que es usted, en última instancia, quien debe decidir si tienen sentido, de acuerdo con su información, sus puntos de vista y su propio olfato. Y se trate de imposición de manos, de terapia de oxigenación gradual según el profesor Fulano, de masajes, quiroterapia o trabajo corporal «Feldenkrais», de penicilina o terapia con flores de Bach... o de innumerables formas de terapia, para un mismo trastorno o enfermedad, cada una se diferencia de la otra, con mayor o menor fundamento, en el material empleado, inversión de tiempo, coste, objetivo de la terapia, filosofía, y en muchas otras cosas más. A menudo también en la vehemencia con que se asegura que es la única posible para la curación. Pero todas estas diferencias no tienen la menor importancia, no sólo por lo que se refiere a la estadística sobre los éxitos curativos, sino también en lo tocante al reconocimiento que reciben por la medicina «oficial». Ninguna estadística del mundo sirve para un caso particular... y ése es siempre su caso. Por otra parte, numerosos métodos que para usted pueden ser curativos no encuentran el reconocimiento de la medicina oficial.

Al fin y al cabo, aquí también es determinante su olfato personal. ¿Tiene la sensación de que una determinada terapia podría ayudarle? Si la respuesta es afirmativa, haga entonces su elección. Da igual que acuda al especialista en medicina que está a la vuelta de la esquina, a charlatanes, o a una clínica de los Estados Unidos famosa en todo el mundo. Nada ni nadie podrá ayudarle si usted no tiene confianza en sí mismo, en la persona que lo ayuda, en sus métodos y en el momento idóneo..., pueda usted elegirlo o dejar que se lo dicte el destino. Da igual que usted se someta al mazazo de la química farmacéutica, a intervenciones quirúrgicas o a métodos menos agresivos con resultados a largo plazo, que reciba una inyección o que a mil kilómetros de distancia un hombre ponga su mano curativa sobre una foto suya..., todo eso es indiferente si usted tie-

ne confianza, si su olfato le dice que es eso lo que quiere y necesita, y si su cuerpo reacciona al impulso curativo. También es determinante, en grado sumo, el momento idóneo en que se deben tomar dichas medidas: sólo entonces todas las reglas que hemos dado se pueden trasladar sin problemas a muchas formas de terapia.

Y después de que haya tomado una decisión, confíe en el rumbo de las cosas y acepte su destino. Pero aunque así sea, un cirujano mundialmente famoso, un homeópata, un terapeuta o un mentalista..., si es realmente un amigo del ser humano, nunca le garantizará que su método es infalible. Todas estas personas saben que, en última instancia, la curación no es obra de ellas. La curación tiene lugar cuando la fuerza de curación espontánea del paciente, la capacidad de la persona que lo ayuda, el «momento idóneo» y, muy importante, el destino personal, aúnan sus fuerzas y conforman un todo.

¿Usted busca «pruebas» de la eficacia de un método? ¿No será tal vez porque no confía en su olfato, o porque tiene miedo de enfrentarse a su destino? El hecho de que un tratamiento haya ayudado a su vecino, a usted no le sirve de nada. Aunque se lo recomienden por su eficacia —en revistas, publicaciones científicas, televisión, etcétera—, tampoco le servirá de nada, ya que ni siquiera el hecho de que le haya ayudado ayer le garantiza que mañana le ayude a remediar el mismo problema.

Como sabemos todo eso no queremos pertenecer a la clase de personas «hambrientas de pruebas», que antes de hacer lo necesario y conveniente quieren asegurarse contra todo y contra todos. Por eso tratamos de transmitir conocimientos poco complicados con palabras sencillas y remitir a determinados ritmos de la naturaleza que funcionan de una manera fácil y sin necesidad de ninguna prueba. Así pues, no espere hasta que la ciencia se avenga a probar que los ritmos lunares, la homeopatía o la quiropráctica «funcionan». Sencillamente pruebe los ritmos y experimente cómo todo toma su curso, casi por sí mismo y con toda facilidad, sin inversión de tiempo ni gastos. Confíe en el método que usted mismo haya escogido, en sus fuerzas de curación espontánea y en el transcurso del tiempo... y con eso tendrá suficiente.

La necesidad continua de obtener pruebas de todo es casi una enfermedad, una terapia ocupacional, una manía. Aunque los resultados se conozcan desde hace miles de años, se sigue buscando la ratificación con una aparatosidad increíble. Lo importante es que se investigue. Así pues, en 1992, un cardenal de la Iglesia ca-

tólica anunció que iba a iniciar una investigación para determinar si el celibato sacerdotal todavía tenía sentido. (Después de haber sido implantado hace mucho tiempo, también para impedir que las personas que van seriamente detrás de la verdad tengan descendientes que piensen igual. Los instruidos son incorruptibles y una dictadura no pudo y no puede tolerar a semejantes personas.) Ese mismo año, se inició en Alemania una investigación «oficial» para determinar la utilidad y la validez de la acupuntura china. En ambos casos se investigaron cosas cuyo valor es evidente desde hace miles de años. Y eso simplemente para «salvar la imagen». Aunque se debería haber evitado desde el principio el daño causado por aferrarse a lo absurdo o por no hacer caso de lo razonable, nos transmiten sus investigaciones con «magnanimidad». ¿Es más fácil morir con la bendición de la ciencia? En esta carrera interminable en busca de pruebas, lo que se busca casi siempre es reconocimiento personal, premios y títulos honoríficos, y no la materia en sí misma. Los médicos empíricos o los terapeutas, por ejemplo, no se pueden permitir ningún muerto, su fracaso es un fracaso del método, un punto en contra del método. El fracaso de la medicina oficial, sin embargo, es una «fatalidad inevitable». Pero es curioso que los muertos sean sacados de noche del hospital...

Conocemos mentalistas y adivinos a los que recurren numerosos médicos diplomados... ¡siempre de noche! La «imagen» que la persona quiere salvar a cualquier precio y la manía de buscar pruebas, son síntomas de la peor de las enfermedades que jamás haya azotado a la tierra: la enfermedad del orgullo personal. Cuántas veces no ha ocurrido que un producto de reciente desarrollo, un nuevo medicamento, una amalgama, etc., se ha demostrado después de años de uso que es perjudicial. Pues bien, el daño material derivado de ese producto es muchísimo más grande a partir del momento en que los «círculos privilegiados» (fabricantes, científicos) conocen, o sospechan, sus efectos. Y esto es así por una sencilla razón: en lo sucesivo, la fabricación, difusión y utilización de ese producto ya no irán acompañadas de pensamientos llenos de confianza sino de pensamientos llenos de angustia. Los millones de empastes de amalgamas que todavía hoy se colocan diariamente en todo el mundo, ahora envenenan mucho más el cuerpo que antes, porque hoy los dentistas son conscientes de su carácter nocivo. (Véase también la página 161.) Pero nunca se debería haber llegado a esto, cuando no se impidieron las consecuencias inevitables por orgullo personal (o por miedo a las denuncias por daños y perjuicios). «Nos hemos equivocado, el producto es perjudicial a largo plazo. Por favor, no lo sigan empleando.»

Este ejemplo se puede trasladar a infinidad de casos: desde el celibato y los aerosoles hasta las radiaciones producidas por las pantallas. ¡Es que la falibilidad es tan humana, tan natural, y está tan firmemente anclada en nuestra naturaleza! Sin rodeos ni callejones sin salida no hay aprendizaje. ¿Qué placer encuentro, a largo plazo, en algo que domino «a la perfección»? ¿Qué efecto positivo emana de una persona que le hace sentir a todos que «lo sabe y lo puede todo»? A veces, la única posibilidad de curación para la enfermedad del orgullo es perder totalmente la imagen y vivir la experiencia de que, a pesar de la falta de imagen, todavía hay personas que te aceptan y te quieren.

Pierda su imagen en cualquier lugar, donde nunca pueda encontrarla. Usted mismo descubrirá entonces, y muy rápido, quién es su verdadero amigo. Aunque todo el mundo le deje en la estacada, no se desespere, muéstrese tal como es; formule una cordial invitación al mundo, una invitación que con el tiempo aceptarán algunas personas capaces de aceptarlo tal como usted es. Tales personas existen y sólo ellas merecen el nombre de «amigo».

Confíe en su olfato y tenga el valor de distinguir lo malo (el veneno) de lo bueno, físico, mental y psíquico, sin esperar pruebas. Sólo así podrá vivir sin intoxicarse. La capacidad de discernimiento la adquirirá muy rápido a través de la información y de la observación exacta de las cosas. Las personas hambrientas de pruebas, en cambio, no ven motivo para emprender algo contra los venenos físicos o psíquicos que invaden el cuerpo, en tanto no se concluya con el «aporte de pruebas». Pero nosotros le aseguramos que nunca llegarán a una conclusión definitiva. El futuro no nos va a permitir por más tiempo el lujo de querer probar y demostrar lo eficaz y lo evidente que es un tratamiento antes de utilizarlo. También por motivos económicos: no podremos despilfarrar millones para demostrar que las hierbas medicinales curan, que la serenidad anímica previene enfermedades y que la tierra es redonda. La respuesta a la pregunta «¿por qué y cómo funciona?» tiene sentido y es necesaria allí donde la respuesta tenga sentido y sea necesaria. Muchas veces no lo es.

El hombre tiene derecho a no dejarse envenenar, ni la mente ni el cuerpo. Este derecho nos concierne a todos. Por lo tanto, usted obtendrá un éxito mayor si se reclama ese derecho a sí mismo.

La terapia del movimiento

Todos los seres humanos nacen con el placer por el movimiento. La música está en la sangre de todos. Esté usted delgado, lleno de ener-

gías, en la flor de la vida; se sienta como un deportista, dotado para el baile, o bien como un oso, redondo como una bola; torpe, macizo, o rígido como un armazón..., vivir ese placer innato o volver a descubrirlo es un fundamento sólido para mantenerse sano por el propio esfuerzo. Son muchísimos los libros que nos explican la razón de esto, pero basta una sola frase para definirlo: lo que no se mueve degenera.

Desde nuestra más tierna infancia, son numerosos los mensajes externos que echan por tierra la felicidad que sentimos ante esta actividad vital y que, literalmente, paralizan partes de nuestro cuerpo: «¡no juegues a la pelota!», o las permanentes advertencias de «estáte quieto», los espaldares del mobiliario escolar, y después la silla de la oficina y las exigencias de mayor rendimiento. No nos cabe duda de que, más adelante, la palanca de freno más importante es el pensamiento. «¡No puedo; no lo lograré; no soy ágil; si alguien me viera...!» Un pensamiento que parte de la convicción de que el movimiento, el baile y el rendimiento deportivo siempre deben satisfacer algunas reglas o formas externas y exigencias extrañas a la naturaleza. ¿Por qué se publican tantos libros sobre gimnasia, si no sirven para nada, si, de hecho, no son atractivos en absoluto?

El verdadero sentido del movimiento no reside en hacer «bien» cualquier cosa. Son muchos los profesores y terapeutas en este campo que transmiten, consciente o inconscientemente, el mensaje de que con el movimiento se debe alcanzar cualquier objetivo mensurable. «Ponga la cabeza entre las rodillas, levante el brazo por encima de la cabeza, las piernas tienen que permanecer rectas, así no..., bueno, ya lo hará más adelante...» Más o menos así reza el absurdo que nos hace olvidar qué se persigue realmente con el movimiento sano, sobre todo con la fisioterapia.

¡El único objetivo del movimiento debería ser el placer y el derroche de energía! Si sus brazos sólo pueden extenderse hasta aquí y no más allá..., ¡bien! Si esto es lo más rápido que puede correr, o todo lo que puede flexionarse, o lo más lejos que puede saltar, o el tiempo máximo que puede bailar..., ¡magnífico! Para lo que usted quiera, o incluso necesite alcanzar, no tome como modelo un libro o a otra persona, y mucho menos a un profesor de educación física o de gimnasia. Y si se ríen de su «estilo», eso sólo significa una cosa: cuanto más alto se llegue, más dura será la caída...

Una vez más, la única regla para conseguir su propósito es su olfato personal. Cuando perciba que hasta con el más leve movi-

miento empieza a fluir poco a poco una fuerza, siéntala. Estírese y desperécese durante un minuto (¿por qué no ahora?), como lo haría por las mañanas antes de levantarse, y sienta lo que sucede. Sienta cómo fluye la fuerza, el placer que le brinda, cómo a partir de los más pequeños movimientos y estiramientos se propagan por todo el cuerpo el placer y la energía. Y entonces concéntrese sólo en el placer y la fuerza, y no deje de lado la extensión, la altura y la rapidez de sus movimientos. Es del todo indiferente que este placer lo aliente después a practicar alguna clase de deporte, gimnasia, baile, aikido, o a cortar leña. No es el método lo que hace fluir la fuerza, sino su olfato y la confianza en sí mismo. Lo único que debe tener siempre presente es lo siguiente:

Lo que realmente cuenta cuando practica un deporte o se mueve es la alegría, nunca la forma exterior. No sobrepase los límites, sobre todo los límites de dolor. Por las mañanas estírese todo lo que pueda, dondequiera que se encuentre. Y no se compare con nadie en el mundo. Usted es único e irrepetible.

Los médicos no se cansan de exhortar a sus pacientes para que se muevan más, practiquen algún deporte, gimnasia, natación, tenis de mesa, anden, corran. Nosotros no vamos a hacerlo, porque las exhortaciones y las pruebas no sirven para nada. Lo único que ayuda es comprender. Una antigua regla de salud, siempre vigente, reza:

Hay que sudar una vez al día,
sentir verdadera hambre una vez al día,
fatigarse una vez al día.

No vemos la necesidad de comentarlo, pero seguro que interesará como anécdota a los «hambrientos de pruebas». Hace poco, esta regla fue confirmada en un amplio estudio que se llevó a cabo en Estados Unidos sobre 5.000 personas que habían alcanzado los 100 años de edad con un buen estado de salud. Al principio, los investigadores se fijaron el objetivo de descubrir el secreto de la longevidad de estas personas. ¿Qué elementos en común se observaban? ¿Obedecía a la alimentación, al estilo de vida, a la actitud frente a la vida, a la sobriedad, al ginseng de ajo, a elixires de hierbas misteriosas? El resultado sorprendió a los científicos: no se descubrió ningún elemento en común, a excepción de una sola cosa. Algunos fumaban como chimeneas, otros se bebían medio litro de vino tinto al día; algunos eran vegetarianos, otros se levantaban a la una de la madrugada para zamparse una enorme tajada de tocino; algunos tenían quince hijos y setenta nietos, otros vivían como monjes, etcétera. En otras palabras: no había nada que pudiera indicar la existencia de una receta universal para la salud y la longevidad,

a excepción, como ya hemos dicho, de una única cosa: todos los entrevistados manifestaron que, una vez al día, sudaban copiosamente, ya fuera porque realizaran largas caminatas, cortaran leña, bailaran, amaran o lo que fuese.

El movimiento hace fluir la energía, que relaja los bloqueos en el cuerpo, la cabeza y el corazón. Una vez relajados, liberan alegría y fuerza. Esta alegría liberada ayuda a mantenerse sano y a curarse... en todo el cuerpo, la mente y el alma. La rigidez es el principio de la muerte, el movimiento es el principio de la vida.

Masajes y trabajo corporal

Poco después de la Primera Guerra Mundial, un joven médico que trabajaba en uno de los numerosos asilos de huérfanos de Europa, advirtió que los bebés de una determinada sección eran más alegres y activos, parecían mejor alimentados, muy raras veces enfermaban y, en general, gozaban de un estado de salud mucho mejor que los de otras secciones. Esto despertó su curiosidad. Al principio, pensó que alguien debía de estar alimentándolos a escondidas.

Sin embargo, después de algún tiempo, comprobó que no era ésa la razón de su mejor estado de salud, ya que todos los niños recibían la misma alimentación. El motivo era otro: a diferencia del resto del personal, la persona responsable de aquellos niños, antes de darles el biberón y volverlos a acostar, se tomaba la «molestia adicional» de levantarlos, acunarlos en sus brazos, acariciarlos y apretarlos contra su pecho.

De corazón a corazón, a través de la piel. Un camino directo, sin rodeos.

El movimiento experimentado de manera pasiva a través de las manos expertas de un masajista, puede convertirse a veces en el impulso inicial para iniciar el movimiento sano, interior y exterior, de las propias fuerzas. Hay muy pocas enfermedades físicas o síntomas carenciales psíquicos que no se puedan paliar o curar mediante un contacto cariñoso, suave o no tan suave..., masajes, trabajo corporal (como ahora se denomina a determinadas formas de la terapia por contacto), masaje en las zonas reflejas de los pies, etcétera. Por lo que se refiere al efecto positivo de los métodos terapéuticos manuales, casi todos los entendidos en medicina están hoy de acuerdo en algunos aspectos fundamentales.

Primero: La mayoría de los procesos físicos dependen de que el

torrente de fluidos corra sin impedimento por los sistemas de órganos, y los masajes y el trabajo corporal pueden favorecer esta circulación. Cada una de las células del cuerpo debe recibir, sin interrupción alguna, sustancias nutrientes, oxígeno, hormonas, anticuerpos, así como otras sustancias inmunológicas. No hay ningún tejido en el cuerpo que no pueda debilitarse y terminar destruido por una prolongada interrupción de estos múltiples flujos. Así, el masaje es una excelente prevención contra enfermedades de todo tipo. Actúa como desintoxicante y estabilizador sobre el corazón y la circulación, y estimula la actividad de todos los órganos internos.

Segundo: Tanto los músculos como los tejidos conjuntivos a menudo se solidifican, se acortan o se hinchan. Esto hace que se modifique la postura del cuerpo y se restrinja la movilidad. Después de una operación o tras haber sufrido una lesión, los músculos pueden endurecerse para proteger la zona dañada, al tiempo que los tejidos conjuntivos cicatrizan la herida. Muchas veces, estos procesos de protección van más allá del objetivo deseado y no permiten la recuperación de la movilidad completa. Negligencia, calambres, lesiones, enfermedad, agotamiento, envejecimiento y las numerosas sobrecargas físicas que acompañan a muchas profesiones..., todo eso puede llevar a induraciones, acortamientos y tumefacciones. Desde hace miles de años se emplea el masaje y el trabajo corporal para relajar músculos, eliminar calambres y remediar estados de agotamiento. Esta práctica permite que el tejido conjuntivo se vuelva flexible, desaparezca el bloqueo de las articulaciones y aumente el margen de movimientos sin dolores.

Estos dos efectos principales del masaje y el trabajo corporal se benefician del momento idóneo:

Para los masajes que tengan como finalidad la relajación, eliminar contracturas y desintoxicar, es muy apropiado el período de cuarto menguante.

Si un masaje debe tener un efecto principalmente regenerativo y fortalecedor, y se ayuda con los aceites adecuados, alcanzará mejores resultados en el período de cuarto creciente.

En ambos resultados se ponen de manifiesto los aspectos mecánicos del masaje y el trabajo corporal, así como las leyes que rigen la hidráulica, la elasticidad y el modo de elongación de los tejidos, etcétera.

Tercero: El masaje y el trabajo corporal no son, en realidad, ninguna forma de terapia en el sentido en que lo entiende la me-

dicina oficial, sino una forma de educar la percepción. No se añade ni se quita nada, tampoco hay dosificaciones exactas ni cifras estadísticas de éxito. El masajista experimentado no trata problemas con una localización concreta ni utiliza un instrumental especializado para alcanzar determinados objetivos. Más bien genera, con mucha cautela, una corriente de informaciones sensoriales muchas veces experimentadas hacia la mente del paciente..., informaciones nuevas que contradicen la anterior imagen mental de inmovilidad y dolor y que le muestran al paciente que «puede» hacer mucho más de lo que creía. A partir de aquí, se procura la «reparación»..., la adaptación debida a una postura del cuerpo, la distribución más eficaz de los líquidos, y la mejor relación entre nervios y músculos.

Friegas sobre la piel, presión sobre los tejidos profundos, y su desplazamiento... De esta forma no sólo se trabajan todas las formas de masaje y de trabajo corporal, sino que es la manera de que nuestro cuerpo se observe a sí mismo, esto es, a través del movimiento y la frotación. Mientras nos sintamos bien bajo nuestra piel, este proceso pasará inadvertido. A esto se debe que no reconozcamos a la primera los posibles peligros de los modelos de movimiento y postura que nos inculcan, y mucho menos en la infancia. Además, aunque un trastorno o una enfermedad nos arroje fuera del camino más adelante, pocas veces sospechamos que la respuesta para ello podría estar en modos de conducta arraigados desde antiguo. Los masajes y el trabajo corporal, realizados con afecto y destreza, pueden servir como un medio para interrumpir el circuito diabólico entre hábitos de postura y de movimiento y entre tensión e inmovilidad. Masajes y trabajo corporal, deporte, quiropráctica, friegas y presiones que no se habían sentido antes, movimientos a los que no se estaba acostumbrado, producen inevitablemente sensaciones desconocidas que pueden servirle a la mente para componer una nueva imagen del cuerpo y, de acuerdo con ella, revivirlo y hacerlo más móvil.

No importa cuánto se mueva una persona, una fuerza poderosa la invitará a moverse de la manera en que siempre lo ha hecho. Ahora bien, si no se deja llevar por los propios impulsos y reacciones y se entrega a los movimientos que el masajista le indica, puede regalarle a su cuerpo sensaciones completamente nuevas. Sensaciones que pueden llevarlo a ver con absoluta claridad de qué manera su comportamiento se ha transformado en el desencadenante de molestias y dolores. Estos instantes de nuevas sensaciones le mostrarán que no hay nada que pueda obligarlo a mantener durante toda una vida los comportamientos habituales. La mente

puede reconocer que goza de la libertad de decisión para repetirlos o no. Cualquier médico sabe perfectamente que una actitud semejante tiene mucho más valor que todos los medicamentos del mundo.

En el futuro, la masoterapia y el trabajo corporal seguramente van a volver a ocupar el lugar que se merecen en el amplio abanico de formas de terapia válidas y eficaces. Nosotros no tenemos la opción de quedarnos quietos, ni física ni mentalmente. Esa convicción de que sólo necesitamos cuidamos durante algún tiempo es una invitación a la inmovilidad interior y a trastornos físicos. Igual que la arcilla, o nos mantenemos húmedos y elásticos, o nos secamos y endurecemos. Si queremos aprender a entender el cuerpo como fuente de la alegría y a evitar lo que causa o aumenta tanto dolor, los masajes y el trabajo corporal pueden ser una llave valiosa, ya que pueden darnos información sobre nosotros mismos desde una profundidad que ni la enseñanza ni una receta ni una operación pueden transmitirnos. Un beneficio de valor incalculable.

Quiropráctica

En cada momento de nuestra vida estamos todos a muy escasa distancia de trastornos y enfermedades de mayor o menor gravedad. Esa escasa distancia, apenas un milímetro, se sitúa en algún lugar de nuestra estructura ósea total y marca la diferencia entre una vértebra en buena posición, rodeada de musculatura distendida, y una vértebra en permanente desplazamiento, apuntalada por músculos tensos que deben compensar la mala posición resultante. El milímetro se sitúa en una pelvis torcida que, con un movimiento de compensación, obliga a toda la musculatura de la espalda a ejercer presión sobre las vértebras y sobre los cordones nerviosos. O en un arco plantar, lo que termina por repercutir de la misma manera sobre la postura del cuerpo y con ello sobre el estado general de salud de un individuo.

La rigidez del cuerpo y los defectos en la disposición de las vértebras se presentan muchas veces como una reacción ante circunstancias adversas..., accidentes, operaciones, enfermedad, miedos que se exteriorizan en una mala postura del cuerpo (sobre todo en los niños y en los jóvenes que alcanzan la pubertad), y en el estrés cotidiano. La desviación de la pelvis, el desplazamiento permanente de una vértebra, el aparente acortamiento de una pierna y la más insignificante desviación del arco plantar..., aparte de las contracturas musculares y la fuerte presión que ejercen sobre las vías nerviosas, pueden originar campos de perturbación en la espalda que producen

muchos estados dolorosos permanentes y enfermedades: desde tensión y dolores musculares a zumbidos en los oídos, trastornos visuales, ciática, daños en los discos intervertebrales, jaqueca, trastornos cardíacos, digestivos y respiratorios, y muchos más, casi siempre como resultado secundario de la sobrecarga de músculos y cordones nerviosos durante largos años.

Igual de reprobable es la ligereza con que a menudo tratamos a nuestra columna vertebral, y muy en especial la columna vertebral de nuestros hijos. Casi el 90% de los niños presentan alguna forma de defecto postural; pero se presta poca atención a este problema y menos todavía a las consecuencias nocivas que tendrá a largo plazo. Y no hablemos ya de enseñarlos a mantener una relación justa y natural con el propio cuerpo. Como sabemos, los niños se mueven cada uno a su aire y mucho más que los adultos. Por eso, si en algún momento se les desvía una vértebra, por algún pequeño accidente, por ejemplo, el trastorno se arregla tan rápido como se produjo. Sin embargo, a medida que se hacen mayores, las influencias inhibitorias del movimiento actúan con mayor intensidad, bien por las ideas timoratas que se les ha inculcado o por la compulsión a la inmovilidad que afecta a la vida cotidiana del adolescente.

Después, como adultos, nos conformamos resignadamente con la falta de movimiento impuesta, con tener una pierna más corta que otra y hasta con una mala postura. Combatimos los dolores —que no son más que un indicador de causas más profundas—, al principio con píldoras e inyecciones, hasta que al final, cuando son muy fuertes o, en el peor de los casos, nos han causado daños importantes, a veces irreversibles, en la columna vertebral, en los discos intervertebrales o en órganos internos, nos vemos obligados a reflexionar.

También nuestra mente, nuestros pensamientos y nuestras actitudes frente a la vida pueden obligar a la columna vertebral a ponerse de rodillas (en el sentido literal de la palabra). Por ejemplo, pensamientos como éstos: «Sencillamente no lo soporto, este asunto me deprime». O: «Siempre tengo que acomodarme a algo o a alguien. Tengo miedo, ando con rodeos, trato de ser justo con todos». En la postura corporal de un individuo, unos ojos ejercitados pueden leer su actitud frente a la vida. ¿Pesa algo sobre él, se lo toma todo a pecho, o viaja con poco equipaje porque no hay nada que merezca la pena tomar en serio, a excepción de la maduración de su alma? Casi para cada estado de rigidez corporal hay un equivalente en el mundo de nuestros pensamientos, que coincide con la

dimensión de la inmovilidad física. Una mente rígida lleva a un cuerpo rígido.

Se podrá frenar de manera considerable el avance de las contracturas musculares y del bloqueo vertebral cuando, además de a los masajes y al trabajo corporal, se le haga justicia al arte de la quiropráctica. Un quiropráctico experimentado es como un arquitecto que conoce a fondo el «edificio humano». El sabe con absoluta precisión cómo deben trabajar en conjunto los huesos y los músculos, para alcanzar un máximo de firmeza y movilidad con un mínimo gasto de energía. Por desgracia, lo normal es que se acuda al quiropráctico cuando el dolor ya está presente —señal de que hay algún bloqueo de flujo de energía en el cuerpo—, o cuando ya está muy avanzada una lesión. Aun en este caso extremo, su método para volver a poner en su lugar las vértebras desplazadas y para nivelar acortamientos de piernas —con una serie de maniobras y movimientos especiales—, muchas veces resulta una verdadera bendición para el paciente.

Lo indicado sería acudir al quiropráctico no sólo cuando se ha producido el daño postural que le causa dolores o trastornos orgánicos sino como una saludable medida preventiva, aun en el caso de que se mueva libremente y no tenga motivos para quejarse de ningún pequeño trastorno postural.

Es normal que un trastorno postural tarde bastante tiempo en hacerse sentir y en penetrar en nuestra conciencia. También habrá que esperar algún tiempo para que una vértebra desplazada vuelva a acomodarse de nuevo a su posición natural. Por eso nuestra recomendación es que visite con regularidad, una vez al año, al quiropráctico o a un médico especializado, y lleve consigo a sus hijos. Si él no descubre nada anormal, ¡considérese feliz y vuelva el próximo año!

En caso contrario, lo primero que hará es precalentarle los músculos (habitaciones templadas, fomentos de barro); después, con sus manos expertas, conseguirá hacer rechinar y crujir todo su esqueleto, desde la cabeza hasta los huesos de los dedos de los pies, y por último logrará que sus vértebras ocupen de nuevo su lugar y le reparará una desviación de la pelvis. Una verdadera bendición para su caso especial o para su estado general de salud, cosa que podrá experimentar en los minutos y horas siguientes al tratamiento.

¡No obstante, ahora llega el momento crucial! Los músculos,

que durante años se han acostumbrado al desequilibrio, están endurecidos, alargados, o bien han perdido su tensión (tono) natural, por lo que harán todo lo posible por restablecer el estado anterior, la postura viciada, la antigua presión sobre los nervios, cosa que a veces consiguen en sólo unos días, unas horas, cuando el cuerpo ha «olvidado» el tratamiento del quiropráctico. Por ese motivo, refuerce el tratamiento con masajes, termoterapia, gimnasia o un entrenamiento que se concentre directamente en esos músculos que han aprendido a olvidar la arquitectura sana del cuerpo. Un buen quiropráctico le aconsejará y apoyará si usted quiere darle una pista a la memoria muscular.

Los días de Capricornio son sin duda los más favorables para una visita al quiropráctico. Sin embargo, respetar el «momento» para realizar el tratamiento sólo tendrá sentido cuando usted sospeche que padece un trastorno físico causado por una desviación de vértebras. En ese caso aplique lo que usted ya sabe:

Todo lo que usted haga por el bienestar de aquellas zonas del cuerpo y órganos regidos por el signo del zodíaco que la luna atraviesa en ese preciso momento será doblemente favorable y surtirá un efecto doblemente benéfico. Así por ejemplo, cuando se trata de jaquecas recurrentes, los días favorables para un tratamiento con el quiropráctico son los de Aries.

Terapia de los colores

Sin luz no hay vida. Y sin colores tampoco hay vida, ya que la luz se compone de colores, como lo certifica ese arco iris, esas innumerables gotitas de agua que desintegran la luz del sol en sus diferentes tonalidades. Los colores armónicos actúan sobre nosotros de manera parecida a los sonidos armónicos y la música. Pueden animarnos, inspirarnos, hacernos respirar mejor, estimularnos, curamos, pero también intranquilizamos, oprimirnos y enfermarnos. Quien use ropa de cama violeta o negra sabrá de qué estamos hablando.

«Incluso una taza de té te obligará a contestar si te la tomas.» Así reza un antiguo y enigmático refrán de Afganistán. Pero quizá entendamos mejor su significado si lo cambiamos por la siguiente frase: «Incluso un cuadro horrible de colores vivos ejerce un efecto sobre nosotros aunque sólo lo observemos por el rabillo del ojo». La luz y el color nos permiten vivir, la luz y el color pueden envenenar, la luz y el color pueden curar.

Mire y observe por usted mismo. ¿Cuántas veces en la vida

diaria el color de un objeto determina una decisión o un sentimiento? ¿Cuántas veces lo que comemos no es el arroz sino el colorante amarillo del curry? Lo mismo pasa con la ensalada y su color verde. ¿Cuántas veces determina nuestra conducta el color de la ropa que lleva la persona que tenemos enfrente, el color de los alimentos, de los coches o de lo que sea? ¿Cuántas veces, por la mañana, elegimos una prenda de vestir por su color? Los estrategas de la publicidad saben muy bien cómo influir en nosotros y envasan sus productos venenosos dentro de un verde claro. Y, como es de esperar, nosotros picamos...

Observe y obsérvese, ya que las sucintas informaciones que le ofrecemos a continuación son sólo un primer empujón. Poco a poco, usted desarrollará su propio olfato, entenderá qué le «dicen» los colores, qué efecto tienen y cuál de sus efectos desea y necesita en este preciso momento... en la ropa, en las paredes, para meditar, en la alimentación, etc.

Cuando hablamos de los colores de los signos del zodíaco, no nos referimos a su signo de nacimiento, sino al color de los signos del zodíaco, que indica con precisión la posición de la luna. Con esta información, usted podría probar cómo se siente cuando lleva el color del signo del zodíaco de turno en alguna prenda de vestir. Por ejemplo: amarillo en los dos o tres días de Libra, Escorpio o Sagitario.

Rojo

El rojo es el color de la región pelviana; de la luna en los signos Libra, Escorpio y Virgo. Influye sobre el centro del cóccix y estimula energías creativas, vitales, firmes. Alienta la pasión y el trato espontáneo, y por eso siempre debería usarse con discreción y dosificado. Un pijama rojo sólo tendrá sentido si usted encuentra más placer en estar despierto que dormido.

En invierno, los calcetines y la ropa interior rojos ayudan a soportar bien incluso los días de frío más intenso.

El rojo activa la función del hígado y favorece la producción de glóbulos rojos. Cuando la zona roja, la región pelviana, se debilita, también se debilita todo el cuerpo. El rojo, como color de la fuerza que desintoxica mediante secreciones, libera de congestiones y obstrucciones con flemas y es beneficioso en casos de falta de hierro. Ayuda a elevar el nivel de adrenalina en la sangre y a superar mejor la somnolencia y la pereza. Es adecuado cuando se está resfriado o se padecen temblores crónicos de frío. El rojo no se debería usar

en caso de inflamaciones o infecciones. Es poco conveniente para personas que se irritan con facilidad.

Naranja

El naranja es el color de la región abdominal, de la zona de las vértebras lumbares (bazo) y de la parte superior de los muslos; de la luna en Virgo y también en Libra. El naranja es optimista y fiable y despierta la confianza en uno mismo.

Es apto como color dominante en las salas de espera de los consultorios médicos o en las habitaciones de los enfermos. Las personas asustadizas deberían usar ropa de color naranja, aunque no de la cabeza a los pies. Demasiado naranja puede fomentar la

dependencia de otros. El naranja influye favorablemente sobre problemas digestivos y cutáneos y en evacuaciones intestinales dificultosas, sobre todo en los días de Virgo. El naranja estimula el apetito y por eso es una buena ayuda en casos de anorexia. El efecto cálido del naranja distiende y relaja.

Amarillo

El amarillo es el color de la zona estomacal y de la parte inferior de los muslos; de la luna en Libra, Escorpio y Sagitario. Es el color de las energías mentales y analíticas y de la razón.

El amarillo estimula los jugos gástricos y ayuda en los trastornos de la digestión y el estreñimiento. Actúa como tranquilizante de los nervios y contra estados de agotamiento mental y nervioso: un buen color para las aulas de enseñanza y las oficinas. Puede prestar un buen servicio en estados de ánimo depresivos, sobre todo si se lleva puesto. Es sedante para el bazo, activa el sistema linfático y ayuda en afecciones hepáticas. Un hígado dañado debería ser tratado regularmente con amarillo, hasta que recupere la estabilidad interior y la capacidad de desintoxicarse. ¡No emplear nunca cuando haya fiebre, inflamaciones o infecciones agudas, diarrea o palpitaciones!

Verde

El verde es el color del pecho, el corazón y las rodillas; de la luna en Cáncer, Leo y Capricornio. El verde sirve para equilibrar y neutralizar, es el color de la esperanza, la armonía, la curación y la madurez natural.

Influye sobre la glándula pituitaria (hipófisis), por lo que inter-

viene en la regularización del metabolismo. Vela por un equilibrio entre hígado y bazo y tiene un efecto regenerador sobre músculos y tejidos conjuntivos. Es beneficioso y tranquilizante para los ojos.

Azul

El azul es el color de la región de hombros, cuello, piernas y tobillos; de la luna en Tauro, Géminis, Cáncer y Acuario. El color de la fuerza creadora y del discernimiento profundo, de la fe y la devoción.

El color azul puede emplearse para calmar la fiebre y en general tiene un efecto refrescante; también es apropiado para las quemaduras. No es apto para paredes de lugares de trabajo, a menos que vaya acompañado de colores cálidos. Quien tenga mucho trato con la gente, puede protegerse mejor contra los pensamientos negativos de otras personas si lleva prendas azules. El azul brinda tranquilidad y placidez y abre la mente para ideas creativas sin influencias externas.

Indigo y violeta

El índigo y el violeta son los colores de la región de la cabeza y de los pies; de la luna en Aries, Tauro y Piscis. Son los colores del conocimiento intuitivo, de la percepción profunda y de la modestia.

El índigo actúa sobre ojos, nariz y oídos; el violeta estimula el bazo y con ello la capacidad inmunológica. Actúa también como depurativo de la sangre y frena el apetito. Puede tener un efecto tranquilizante sobre las personas que desarrollan una actividad artística, porque calma el sistema nervioso.

Blanco

En realidad, el blanco no es un color, porque concentra en él todos los colores. Quien usa el blanco, se muestra abierto a todas las fuerzas que lo rodean. Las paredes blancas surten un efecto neutral, aglutinante y tranquilizante. La luz del sol es blanca porque contiene todos los colores. Un breve baño de sol diario, digamos de unos diez minutos, le otorgará al cuerpo la posibilidad de regenerarse y extraer del espectro cromático del sol todas las vibraciones que necesita.

Si está enfermo, usar ropa blanca de cama y como atuendo para dormir le permitirá recibir con mayor facilidad las vibraciones curativas y los colores que necesita para su restablecimiento. Por esta razón, el blanco es también muy apropiado para paredes y ropa de cama de hospital, con algunos cuadros bonitos que infundan

optimismo. Aunque hoy está de moda pintar de color las paredes de los hospitales, si la elección no ha sido hecha por ojos expertos, el efecto que pueden surtir en los enfermos es más bien cosa del azar.

Negro

El negro no es un color. El negro se «traga» los colores y las vibraciones. Una de las razones principales por las que se utiliza el negro

como color de luto es su eficacia para proteger a su portador de los pensamientos y vibraciones del entorno, y evitarle así un estado adicional de desesperanza. Hoy muchos jóvenes se visten de negro o azul oscuro y con ello transmiten el mensaje: «Necesito tranquilidad interior» o «Dejadme en paz, la presión es demasiado grande».

Estas breves indicaciones quizá sirvan para dejar claro por qué la terapia con colores y la acupuntura con colores también figuran hoy entre la variedad de métodos empleados por numerosos médicos y terapeutas. La antiquísima ciencia empírica de la acupuntura se basa en el hecho de que nuestra piel actúa como un amplificador que registra todas las informaciones recibidas y las retransmite hacia adentro. Numerosos puntos y zonas de la piel, establecidos con absoluta precisión, actúan como puertas de acceso a determinadas corrientes de energía, órganos y zonas del cuerpo. Su estímulo —sea con masajes, presión, agujas, corrientes eléctricas o también por la radiación con determinados colores— produce un efecto favorable sobre el órgano en cuestión.

La terapia con colores —por ejemplo como irradiación con luz que pasa a través de hojas de colores, o con lámparas de colores (¡luz roja!)— ya ha probado su eficacia en estados dolorosos de todo tipo. Se aplica con éxito para aliviar dolores de huesos y articulaciones, para acelerar la soldadura de huesos fracturados, en cartílagos dañados, para el tratamiento ulterior de heridas quirúrgicas, para trasplantes y en quemaduras y varices abiertas. (¡Estas últimas tratarlas sólo en cuarto menguante!) Puede tener un efecto calmante y curativo en casi todas las enfermedades de la piel, desde herpes y eczemas hasta las reacciones alérgicas. La acupuntura con colores se ha mostrado especialmente eficaz para aliviar dolores de cabeza y jaquecas. Su ventaja frente a la acupuntura clásica con agujas es que no se produce ninguna lesión en la piel y no existe peligro alguno de contagio.

Además, quien medite con colores para curarse, siempre debería tener enfocada su mirada interior a los colores de la mitad superior del cuerpo, aun cuando el trastorno esté en la mitad inferior. Es

decir, el azul de la región de los hombros si se quiere poner remedio a un trastorno o una molestia en los muslos. Esto se debe a que cuando el color de la mitad superior del cuerpo encuentra el equilibrio, actúa automáticamente sobre la mitad inferior. No se concentre en un único color, examine siempre todos los colores del cuerpo.

Curar lo mismo con lo mismo: homeopatía / terapia con flores de Bach

«¿Qué he sacado yo de todo esto? ¿Por qué siempre me toca a mí? ¿Por qué me dejo engañar una y otra vez? ¿Por qué meto la pata continuamente? ¿Por qué siempre me relaciono con quien no debiera? ¿Por qué siempre se aprovechan de mí?»

Estas preguntas son las que uno se hace cuando el destino nos depara una (aparente) desgracia, sea en forma de accidente, enfermedad grave o pérdida. Usted no se lo va a creer a la primera, pero la respuesta a todas esas cuestiones es la misma que nos hacemos cuando preguntamos: «¿Cómo funcionan la homeopatía y la terapia con flores de Bach?». Y también lo es para la pregunta: «¿Por qué una inyección me preserva de determinadas enfermedades?».

La homeopatía es tan antigua como la terapia con flores de Bach, y ambas no existen sólo desde que recientemente fueron redescubiertas por las personas cuyos nombres se asocian hoy con ellas. Que «lo mismo se puede curar con lo mismo», es algo que saben muchas personas que nunca en su vida han oído la palabra homeopatía. El polvo de la limadura de las propias uñas como medio curativo y reconstituyente; la propia saliva para frotar los párpados, la corva de las rodillas o pequeñas heridas; la propia orina como remedio en erupciones cutáneas y para la curación inmediata, sin ampollas ni cicatrices, de reiteradas escaldaduras en pequeñas quemaduras; y muchísimo más. Medios que se emplean y practican con éxito desde hace siglos.

Asimismo, la terapia con flores, aplicada a determinadas enfermedades o empleada para un fortalecimiento general del cuerpo, es conocida desde hace mucho tiempo. Los indios navajos de Norteamérica doblaban el tallo de las flores y dejaban reposar un rato al sol el cáliz y las hojas dentro de un cuenco con agua (¡sin arrancarlas!), para después beberse el agua, con el mismo objeto y efecto que hoy conocemos.

Tal vez en este breve capítulo logremos hacerle comprender el sentido y el gran valor del método de tratamiento homeopático, y

revelarle al mismo tiempo una correlación entre usted y el significado de un gran número de sucesos aparentemente casuales en su vida.

El concepto más directo y preciso para describir adversidades, coincidencias trágicas y situaciones críticas, es la palabra examen.

Es decir, existe un motivo para que una y otra vez caigamos en las mismas situaciones difíciles, para que una y otra vez tengamos que luchar con problemas parecidos. Esto es así porque no hemos aceptado ni aprendido la lección que se desprende de la aparente adversidad. Por lo tanto, podemos estar seguros de que una y otra vez vamos a pasar por la misma experiencia, de que una y otra vez vamos a sufrir la misma adversidad, hasta que hayamos captado su sentido, o bien muramos.

Así, y no de otra manera, funciona la vida. Nosotros no pasamos por un proceso de aprendizaje sino por un proceso de descubrimiento. No aprendemos a través de la «adquisición» de conocimientos, sino a través del descubrimiento de las correlaciones que existen desde que el mundo es mundo. Y no existe una sola correlación en el universo que no se dé en nosotros. ¿Qué nos queda entonces por aprender, que no conozcamos desde hace mucho? ¿Qué por adquirir, que no poseamos desde mucho tiempo atrás? Lo realmente decisivo es descorrer el velo tendido delante de nuestros propios conocimientos.

Sólo cuando yo acepte sin condiciones y aprenda a amar todo lo que la vida me transmite en experiencias, acontecimientos, tribulaciones y circunstancias felices (cada experiencia en particular), seré capaz de dar el paso siguiente. Lo semejante busca siempre lo semejante. Y lo semejante sólo puede ser superado por lo semejante. Yo seguiré cometiendo el mismo error, hasta que el error esté «curado» a través de la aceptación y de la verdad.

Sentiré ira y furia frente a determinados sucesos, individuos o cosas, mientras los vea como algo ajeno, que no me pertenece, que no soy yo. Pero sólo cuando reconozca que es a mí mismo a quien odio y combato, podré desprenderme de ello y seguir mi camino.

El proverbial mal vecino seguirá siendo malo hasta que yo lo acepte tal como es y sin condiciones; hasta que yo haya descubierto en mí mismo al «mal vecino» y vea que no soy diferente de él. Si después de mi examen le abro la puerta, o no lo dejo entrar en mi casa nunca más, es una cuestión de olfato personal, no de moral.

Sentiré furia ante la explotación, se aprovecharán de mí, en

tanto yo mismo sea íntimamente un explotador... con la esperanza de que un día valga la pena dejar que se aprovechen de mí. Cuando yo descubra a mi propio explotador interior, dejarán de aprovecharse de mí.

Seguiré siendo un explotador en la medida en que yo también me deje explotar y consumir por dentro... por mi ansiedad y mi miedo. Sólo cuando reconozca mi manipulación y mi impotencia, podré dejar de ser un explotador.

Algo dentro de mí me lleva a caer siempre en los mismos errores, porque íntimamente lo invito... con la imagen interior de lo que me sucede por fuera y por aparente casualidad. Si yo me veo como víctima, estaré abriéndole los brazos a cada ejecutor. Si soy yo el ejecutor, siempre encontraré víctimas. En ambos casos, todo seguirá como antes hasta que reconozca en mí mismo al adversario.

Sin embargo, cuando acoja incondicionalmente dentro de mí a un extraño, a un compañero pesado y mentiroso y lo acepte como propio y semejante, entonces reaccionaré con todo mi ser ante esta información, me reconoceré a mí mismo en el extraño y con la ayuda de estos datos sobre mi persona, desarrollaré mi olfato y haré lo que es debido: despedirme de una lección y dar paso a la próxima.

El secreto de la curación consiste siempre en la aceptación incondicional, en dejar entrar, en no luchar más contra lo supuestamente malo, desconocido, diferente. Consiste en la clara comprensión de que todo lo desconocido, repulsivo y desagradable en la vida soy yo. Cuando descubra en mí la identidad con lo desconocido y «malo» en el mundo, ya no me será por más tiempo desconocido. Sólo así será posible una transformación, una curación. Mientras yo luche contra lo desconocido, ello seguirá siéndolo y luchará en contra de mí. Si por el contrario, lo abrazo y lo dejo entrar, me pertenecerá y podrá diluirse en la comprensión. En ese mismo instante, la comprensión pondrá en mis manos todo lo necesario para arrancar de cuajo mis problemas.

Así funciona la vacunación, así funciona la homeopatía, así funcionan la vida y el amor.

Cuando una persona se vacuna, el cuerpo recibe sin reservas agentes patógenos debilitados, reacciona a la información clara que contienen, y con la ayuda de esta información y la movilización de sus fuerzas, puede liberarse de la enfermedad, ya que ahora conoce el destino final de sus fuerzas, la raíz de la enfermedad.

Los medicamentos homeopáticos actúan como la música de la radio: la orquesta ya no está ahí, los instrumentos quizá se encuentran en el estuche o, a estas alturas, son simple chatarra; falta lo palpable, lo material. Sin embargo, la «información» para su espíritu y el efecto de su pasaje musical favorito emitido por la radio son los mismos. Le hacen sentirse feliz, aunque en apariencia ahí no haya nada, ni un solo átomo de la orquesta que en su día interpretó la música. Al igual que en un medicamento homeopático no hay «nada» que sea mensurable o ponderable, aparte de la información. ¿Cuándo vamos a entender que la felicidad que sentimos al oír la música nos hace y nos mantiene sanos, y no los instrumentos musicales, los músicos ni el medicamento, lo material y lo palpable?

Así pues, cuando un medicamento no produce ningún efecto, tómeselo como una cuestión de suerte en lugar de enjuiciar el método, enjuiciarse a sí mismo o al facultativo.

El «momento idóneo» para la homeopatía: todos los medios y métodos para desintoxicar y depurar tendrán más éxito en cuarto menguante; y para reconstituirse y fortalecerse, en cuarto creciente.

Las terapias con la propia sangre deberían realizarse en días de tierra (Tauro, Virgo, Capricornio). Si coinciden con cuarto creciente esto reforzará el efecto positivo, ya que el cuerpo en estos días es más accesible a la información que contiene. Interrúmpala cuando se produzca el efecto. No siempre es necesario seguirla según un esquema rígido.

Las flores de Bach sirven casi siempre como reconstituyentes y para el fortalecimiento general. Por eso, muchas veces son más eficaces en cuarto creciente.

Métodos de desintoxicación

Existen muchos caminos a través de los cuales el cuerpo puede desembarazarse de sustancias nocivas, productos metabolizados y radiaciones. Hígado, riñones, intestinos, piel, pulmones..., todos ellos trabajan juntos para librarnos de lo dañino y superfluo. Lo que fortalece estos órganos fortalece también la capacidad del cuerpo para desintoxicarse. Algunos métodos de desintoxicación tienen tanto éxito y son tan eficaces para paliar los trastornos y enfermedades más diversos que nosotros los recomendamos una y otra vez. Para no tener que repetirlos constantemente, los hemos reunido en este capítulo.

Ortiga: de mala hierba a hierba medicinal

Una cura de depuración de la sangre con ortiga puede ser muy beneficiosa para aliviar y curar un gran número de achaques físicos. Si se practica en primavera con infusión de ortigas, expulsará rápidamente la fatiga primaveral de los miembros en cualquier persona sana. La cura estimula vejiga y riñones, favorece la actividad de todos los órganos de la digestión y le suministra al cuerpo un gran número de sustancias minerales y vitaminas. Si usted hace la cura para controlar un trastorno físico o una enfermedad, piense que puede notar al principio un empeoramiento de los síntomas, como sucede con la homeopatía y muchas otras formas naturales de terapia.

Puede ser que se recrudezcan los dolores u otros síntomas, o quizá que el trastorno se desplace a otros órganos o a otras zonas del cuerpo. No deje que estos síntomas le desanimen... ¡Al contrario! Es lo mismo que sucede con la reacción a una vacuna; su cuerpo le envía señales de que usted se encuentra en el camino justo, de que él va a reaccionar y va a proveer de nuevas fuerzas a la zona afectada. Después de todo, los síntomas y dolores más fuertes no son más que un signo de que el cuerpo está aplicando mayor fuerza para romper el bloqueo en el conducto de energía de la zona enferma, de la misma manera que el agua presiona un dique.

En cuarto menguante, tome tanta infusión de ortigas como le sea posible (sobre todo por las tardes, entre las tres y las siete) o tres cucharadas soperas de jugo de ortigas mezclado con suero de mantequilla (de la tienda de productos dietéticos, sólo apto para personas sanas). Suspenda en luna nueva, espere catorce días y repita la cura después de la luna llena siguiente, hasta que haya mejorado o desaparecido la dolencia. Para las personas sanas son suficientes dos tratamientos de catorce días, ambos en cuarto menguante. Si se trata de una cura de desintoxicación para enfermedades o trastornos de la piel, aplique tres períodos de catorce días cada uno.

Lo mejor es que recoja las ortigas en cuarto menguante.

Utilice solamente hojas nuevas, déjelas secar y almacénelas en cuarto menguante. No lave las plantas antes de ponerlas a secar. (Una sugerencia: en caso de que quiera usar las hojas frescas para preparar una ensalada, páseles por encima varias veces el rodillo de cocina. Con esto hará que revienten los folículos que contienen el agente irritante y ya no picarán.)

Si durante la recolección la luna está justamente en un signo tierra (Virgo, Tauro, Capricornio), recoja más hojas de las que necesite para ese día y séquelas para el invierno, época en la que serán muy beneficiosas para depurar la sangre. No obstante, las

personas sanas no necesitan una verdadera cura de depuración de la sangre en invierno. En cambio, una infusión de ortigas de vez en cuando, después de una comida abundante y pesada (por ejemplo en Navidad), le sentará muy bien.

El poder del aceite de girasol

Un método antiguo y eficaz para la desintoxicación y el fortalecimiento de todo el cuerpo, así como para la descontaminación de los dientes (véase la página 319), es pasar el aceite. Cada paso del método es importante y se debe respetar si se quiere conseguir un buen resultado.

- Por las mañanas, tome en ayunas y antes de lavarse los dientes una cucharada de aceite de girasol puro, prensado en frío. Sabemos que en toda la extensión de nuestro hemisferio norte, desde Rusia (la tierra en que se originó el método) hasta Norteamérica, el aceite de girasol es el único que alcanza este buen resultado. Sólo en esta planta están almacenadas las fuerzas que ayudan al éxito del método. Desconocemos si en otras regiones del mundo se prestan mejor los aceites originarios de esos lugares, pero estamos seguros de que vale la pena probarlo.

- Beba el aceite a sorbos ruidosos y groseros, como un antiguo caballero medieval. Beber a sorbos cumple una función importante, ya que a través de los nervios gustativos y el cerebro, contribuye a que el cuerpo entero y todos sus órganos internos reciban información exacta sobre lo que entra en el cuerpo en ese momento. Cuanto mejor informados estén la lengua, la nariz y el paladar, tanto mejor puede prepararse el cuerpo. Cuando éste recibe la información «aceite de girasol», sabe que ha entrado una sustancia que puede «cargar» con todo lo indeseable, incluso con radiaciones negativas.

- Lo importante ahora es mantener el aceite en la boca y no tragárselo. Deje que el aceite circule y se deslice por la cavidad bucal y los dientes y comprímalo entre los espacios interdentales, despacio, casi como de pasada, para no producir un exceso de salivación.

¡Hágalo durante unos quince minutos! (Si experimenta antes de ese tiempo una necesidad irresistible de tragárselo, escúpalo inmediatamente.)

- Después de un cuarto de hora, escúpalo, enjuáguese bien la boca y limpie a conciencia el lavabo o lugar donde lo haya vertido. El

aceite se habrá convertido en una sustancia cargada de veneno, que no deja crecer la hierba allí donde cae. No se asombre de que cambie de color: se habrá vuelto blanco.

- El momento más favorable para una cura de este tipo es durante el cuarto menguante y su duración debe ser por lo menos de ocho, o mejor, de catorce días.

Hierbas de Suecia

El tónico amargo sueco se conoce y está extendido por toda Europa como un remedio muy eficaz. Para desintoxicar, estimular y prevenir, pero también con muchos otros campos de aplicación (cuidado de pequeñas heridas, preparación de compresas, o para molestias estomacales, etc.). Se trata de un verdadero elixir de la vida, un guardián de la salud que no debería faltar en ningún botiquín. La receta la ha legado el médico sueco Samst, de ahí su nombre actual, pero su origen se remonta a Paracelso, que la utilizó con éxito incluso para tratar a enfermos graves.

Tome nota:

10 gr	aloe;
10 gr	raíz de angélica;
5 gr	raíz de carlina;
10 gr	maná de fresno;
5 gr	mirra;
10 gr	alcanfor natural;
10 gr	raíz de ruibarbo;
0,2 gr	azafrán;
10 gr	hojas de sen;
10 gr	raíz de ácoro.

Las hierbas se pueden adquirir en las herboristerías o en las farmacias. Se colocan en un frasco o una botella de color oscuro y se vierte sobre ellas un litro y medio de aguardiente de frutas de pepita o de granos de cereales con una graduación alcohólica de entre un treinta y ocho y un cuarenta por ciento. Se dejan durante catorce días en un lugar oscuro y a temperatura ambiente, y se han de agitar una vez al día. Después, para su empleo, se deben filtrar pequeñas cantidades en recipientes apropiados que hay que conservar en lugares frescos. Cuanto más tiempo se deje añejar, tanto mayor será el efecto curativo.

Para prevenir dolores y enfermedades se ha de tomar todos los días, por la mañana y por la noche, una cucharadita de este tónico amargo sueco diluido con un poco de agua o té.

Ayuno

El ayuno es otra buena medida para desintoxicar y restablecer el cuerpo. Sin embargo, a largo plazo, raras veces tiene éxito en lo que se refiere a perder peso. Las causas que originan ese sobrepeso permanecen inamovibles y en la mayoría de los casos los viejos hábitos de comer y de pensar vuelven a hacer acto de presencia. Si aun así quiere ayunar, beba mucho líquido porque todos los órganos que ha de desintoxicar se lo exigirán. Pero preste atención al «momento idóneo»: en general es mejor ayunar en cuarto menguante, porque el cuerpo está más dispuesto a desintoxicarse. La cuaresma, época de ayuno después de carnaval, es un período dependiente de la luna, durante el cual es especialmente eficaz mantener una «dieta absoluta». También los días que van desde el primer domingo de adviento al 24 de diciembre (el menos conocido, el ayuno de adviento) son muy adecuados para llevar una vida un poco más sobria y desintoxicarse.

Como ya se ha dicho, la desintoxicación del cuerpo será mucho más eficaz si se realiza el día de luna nueva, aunque comer puede frenar o interrumpir este proceso. En cambio, en luna llena el cuerpo asimila muy bien todas las sustancias que se le incorporan. Por eso, en estos dos días es mejor comer poco o nada.

Masajes en las zonas reflejas de los pies

Los masajes en las zonas reflejas de los pies, que en realidad pertenecen a la esfera de la fisioterapia, pueden ser muy beneficiosos para desintoxicar el organismo. Cada órgano o zona del cuerpo «termina» en una superficie bien determinada y delimitada en los pies. Igual que con la acupresión (presión sobre determinados puntos en todo el cuerpo), estas zonas se pueden estimular por medio de una suave presión y frotación localizadas y con ello inundar de energía los respectivos órganos y regiones del cuerpo e incitarlos a una función normal.

El masaje en las zonas reflejas de los pies sirve incluso como instrumento de diagnóstico. En la mayoría de los casos, esos puntos en los pies que duelen más que otros o que quizás están marcados por una callosidad más gruesa, son los que corresponden a los órganos afectados. Por consiguiente, al ir mal calzados no sólo hacemos daño a nuestros pies sino también a todo el cuerpo.

Con esta terapia, como ya vimos en la página 58, también puede producirse al principio un empeoramiento de los síntomas de la enfermedad. Esta buena señal, sin embargo, no debería hacerle claudicar en su intención: si el masaje en las zonas reflejas de los pies se hace bien, será una verdadera obra de caridad para las personas sanas y puede curar y aliviar los síntomas en las que están enfermas.

El «momento idóneo» no es en este caso demasiado importante, pero la fuerza de los días de Piscis favorecerá los resultados conseguidos con este tipo de masajes. En estos días se debería aplicar con especial cuidado ya que estamos especialmente sensibles. Quien acuda por primera vez a un terapeuta o a un masajista para recibir un masaje en las zonas reflejas de los pies, hará bien en evitar, dentro de lo posible, los días de Piscis. Si lo que se pretende con ellos es estimular la desintoxicación de órganos, serán más eficaces, por lo general, en cuarto creciente.

Naturalmente, existen otros métodos de desintoxicación no menos eficaces. Utilizar éste es algo que decide en último caso su olfato personal. El método que a usted le guste y le inspire mayor confianza será la mayoría de las veces el que también resulte mejor para usted..., eso sí, sin poder generalizar. Cada cuerpo es diferente, y por lo tanto se desintoxica de una manera diferente, además cada persona posee distintos niveles de intoxicación. Cuando alguien le dice: «Ifengo absoluta confianza en este o aquel método», puede que para él arroje buenos resultados, pero no necesariamente para usted.

Hay muchos terapeutas que dominan a la perfección el arte de encontrar el método de desintoxicación cortado a su medida. Los buenos homeópatas realizan verdaderas proezas con el tratamiento individual de sus pacientes. Lo dicho: es su confianza la que decide. Ya sea en el método que ha elegido, o en el consejo de un experto..., lo que decide el resultado final dependerá de su fuerza de autocuración y su voluntad de curarse.

«No toques con hierro»: sobre intervenciones en el cuerpo

El famoso médico griego Hipócrates (460-370 a.C.) escribió en su diario: «*No toques con hierro la parte del cuerpo regida por el signo del zodíaco que atraviesa la luna en ese preciso momento*». Con ello expresaba que un médico no debe practicar ninguna intervención quirúrgica en la región del cuerpo regida por el signo del zodíaco que reina en ese momento. He aquí algunos ejemplos de lo que hay que evitar: operaciones de corazón en los días de Leo, operaciones en las articulaciones de cadera en los días de Libra, operaciones en las articulaciones de rodillas en Capricornio, etc.

No olvide la regla:

Todo lo que se haga por el bienestar de las regiones y órganos del cuerpo regidos por el signo que en ese momento atraviesa la luna es doblemente oportuno y

duplica su efecto benéfico... con excepción de las intervenciones quirúrgicas en esa zona del cuerpo.

A simple vista se comprende que las intervenciones quirúrgicas sean una excepción a la regla. Si bien se practican con la intención de servir al bienestar del órgano respectivo o de todo el cuerpo, en el mismo instante de la operación y en los instantes que la siguen producen un efecto agravante para la respectiva zona del cuerpo. ¡Esto vale igualmente para la extirpación total de órganos! Una intervención en el momento equivocado le hará más difícil al cuerpo el trabajo de resarcirse de la pérdida. La regla para las intervenciones quirúrgicas de cualquier índole reza:

Si puede elegir, haga que le operen en cuarto menguante. El período de cuarto creciente es desfavorable, tanto más cuanto más cerca esté de la luna llena. El día exacto de luna llena arroja los resultados más negativos.

Las intervenciones quirúrgicas en la región del cuerpo que rige el signo del zodíaco que recorre la luna en ese momento, producen efectos agravantes y debilitantes, de manera que son más perjudiciales que en otros días.

Si usted puede elegir la fecha de una operación, preste atención al recorrido del sol y evite el signo del mes. Así, por ejemplo, no se opere del corazón en agosto, cuando el sol está en Leo. Las correspondientes épocas del año para todas las regiones del cuerpo están indicadas en el capítulo Viaje a través del cuerpo.

Como ya se ha dicho anteriormente, la transición de las influencias entre dos signos se produce de manera suave. No se puede determinar con precisión el momento del relevo de fuerzas. Cuando en el calendario, por ejemplo, están indicados dos días de Piscis, tal vez en el carácter del primero, por la mañana, se mezcle todavía la influencia de Acuario, mientras que en el segundo, por la noche, a veces ya se anuncia Aries con su influencia sobre la zona de la cabeza. Si la influencia de Piscis dura tres días según dice el calendario, el primero, hasta más o menos el mediodía, todavía estará muy influido por Acuario, mientras que en el tercero es probable que ya se haga sentir con fuerza el impulso de Aries.

Por esa razón, ya le hemos advertido que si puede elegir la fecha de una operación evite el signo vecino del que rige una determinada zona del cuerpo. Por citar un ejemplo: si se trata de una operación de mandíbula, sería conveniente evitar los días de Tauro y los de Aries.

Tal vez usted ahora se pregunte: «¿Qué pasa entonces con la in-

fluencia negativa de los días de Libra cuando caen en el período más favorable de cuarto menguante (que sería de octubre a abril) si yo permito que me operen de la cadera?». En un caso semejante prevalecerá el principio: la influencia favorable de la luna menguante es más fuerte que la influencia negativa de los días de Libra.

Y siguiendo con el mismo ejemplo, a continuación damos una relación de influencias favorables y desfavorables para una operación de caderas:

Bueno	cuarto menguante, no en Libra
Bueno a regular	cuarto menguante en Libra
Malo	cuarto creciente en otros signos
Muy malo	cuarto creciente en Libra
Lo más desfavorable	luna llena en Libra

Este orden de sucesión se puede trasladar sin ningún problema a todas las demás intervenciones quirúrgicas y regiones del cuerpo.

Pero, de hecho, ¿por qué es tan importante el «momento idóneo» de una operación? Como ya se ha dicho, cada cirujano lo descubrirá por sí mismo a lo largo de su carrera o cuando haya acumulado la correspondiente experiencia. Por regla general, las complicaciones e infecciones después de una operación son mucho más frecuentes en cuarto creciente, y los períodos de curación y convalecencia mucho más largos. En luna llena se producen más a menudo fuertes hemorragias, difíciles de detener. La cicatrización tampoco es fácil y hay muchas más posibilidades de que queden marcas poco estéticas y permanentes.

Los datos que damos a continuación son de especial interés para los cirujanos plásticos (cirugía estética):

Después de un accidente grave, con frecuencia se necesitan varias operaciones para dar de nuevo un aspecto satisfactorio a una parte del cuerpo. Muchas personas, sobre todo los jóvenes, se desesperan cuando, después de haberse sometido a intervenciones dolorosas para corregir su defecto, todavía les sigue espantando la imagen que les devuelve el espejo, o cuando los que los miran reaccionan con desagrado ante su aspecto físico después del accidente. En un mundo en el que reina la trivialidad y la superficialidad, las cicatrices permanentes pueden terminar para siempre con la alegría de vivir. Por eso, observar el «momento idóneo» para realizar este tipo de intervenciones podría redundar en un enorme beneficio.

Por otro lado, las cicatrices no sólo producen perjuicios estéticos; también actúan en el cuerpo como zonas de perturbación y de bloqueo de energías y pueden llegar a dañar el organismo, sobre todo si interrumpen los arcos de las zonas reflejas en las manos o

en los pies. Son muchos los terapeutas, masajistas y médicos que dominan el arte de romper ese bloqueo, por ejemplo con acupuntura. Pero sin duda sería una gran ventaja atacar el mal de raíz e impedir una cicatrización poco estética eligiendo simplemente el «momento idóneo» para realizar tales intervenciones.

Por consiguiente, la regla más importante es y seguirá siendo: practicar las intervenciones quirúrgicas, cuando sea posible, durante el cuarto menguante. Por cierto, esta información aún la desconocen muchos médicos, porque todavía no tiene cabida en uno de los muchos cajones científicos o en los canales de organización de los hospitales. Pero ahora, usted está en posesión de ella y puede decidir por sí mismo cómo quiere manejarla. La exigencia de que un obstetra debía lavarse las manos, también necesitó muchos decenios antes de que fuera aceptada como valedera.

Y ahí va un comentario sobre las operaciones de urgencia: en caso de accidentes o estados agudos que requieran una acción inmediata, naturalmente usted no podrá escoger con tranquilidad la fecha de la operación.

Cuando nos hallemos ante la amenaza de una perforación del intestino ciego, a nadie le importará la posición de la luna en ese momento. Y así debe ser. Son muchas las cosas en la vida del hombre sujetas a su libre decisión, más de cuanto nos sugieren nuestros temores. Y muchas también las que están condicionadas por el destino, que nos condena a ser espectadores; cosas que se nos escapan de las manos..., más de lo que sospechamos a veces, ya que nos falta la confianza y por encima de todo la comprensión del sentido de muchos de los acontecimientos que se producen entre el cielo y la tierra.

Si su médico le aconseja una intervención rápida, escúchelo y no se ponga a mirar el calendario. De todos modos, si ha sufrido un accidente no tendrá tiempo para ello. Confíe y entréguese a las circunstancias y a la sabiduría de aquellos que le han enviado esta situación como oportunidad inmejorable para aprender y despertar. Y si antes o después comprueba que, según el ritmo de la luna, el hecho se produjo en el momento «equivocado», no tenga miedo. Inspire y espire hondo y repítase a sí mismo: «Aunque la luna esté aquí o allá, confío en mis propias fuerzas para curarme y en todos aquellos que me están ayudando; tarde o temprano comprenderé el sentido de todo esto». Si lo hace así, conseguirá más que los que se hacen operar en el momento idóneo y alimentan la ilusión de que de este modo no les puede «pasar nada». En la vida no existen garantías en nada, con una sola excepción: todos recibimos las lecciones que necesitamos. Si no hoy, a más tardar mañana por la mañana.

Si quiere saber cómo puede conseguir que el médico acepte la fecha que usted le propone, o que cambie incluso una fijada por él, desfavorable, lea el último capítulo. Como el tema es tan importante le hemos dedicado el epílogo de esta parte. Tal vez las ideas y las sugerencias contenidas en él resulten a la postre de gran ayuda para que el conocimiento de los ritmos lunares vuelva a tener la divulgación que se merece.

Los ritmos lunares en odontología

¿En qué estado se encuentran sus dientes? No, no debe tener ningún cargo de conciencia si anda por ahí con algunos empastes, coronas o puentes en la dentadura. No está solo en esto, ya que a un 90% de las personas les va igual que a usted. La buena noticia es que las fuerzas de influencia de los ritmos lunares también son beneficiosas para la curación y el cuidado de los dientes. La menos buena es que sólo con paciencia y un cierto grado de disciplina para cambiar los hábitos cotidianos, podrá obtener a largo plazo una mejoría en el estado de salud de sus dientes. Seguro que esto ya lo ha oído muchas veces, pero es la verdad. No espere de nosotros una receta patentada que haga innecesario el cuidado diario de los dientes. En el mejor de los casos, las directrices que le exponemos a continuación le facilitarán este trabajo imprescindible.

No es ni mucho menos extraño que haya niños de cuatro años de edad que ya vayan por ahí con varios empastes. El estado de la dentadura es, en muchos aspectos, un signo del estado general de salud del individuo, una consecuencia de su régimen alimenticio y también del hecho de que hemos perdido la práctica de encontrar el «mordisco» apropiado en la vida, para tomar decisiones sin titubeos ni segundas intenciones. La persona que permanentemente tiene miedo a las consecuencias de una decisión no se atreve a aprovechar el momento, y son muy pocos los que crecen en circunstancias que exigen abrirse paso a dentelladas en situaciones difíciles y por propia responsabilidad. Esto, evidentemente, repercute también en nuestra dentadura.

El deterioro de los dientes marcha al compás de todos los demás estragos de la civilización, como son: una alimentación antinatural, falta de cuidado, trastornos físicos que a través de las vías reflejas y de energía dañan también los dientes, y la actitud interior. Para prevenir todo esto se tendría ya mucho ganado si se prestase atención a una alimentación natural, rica en vitaminas y sustancias minerales. Esta alimentación debería empezar en la infancia, mejor aún desde el mismo embarazo. En este caso, aunque la limpieza dia-

ria de los dientes se realizara sin ningún producto de limpieza, no estarían tan dañados como lo están ahora. Por otra parte, los dulces, cuyo verdadero carácter nocivo se encuentra en el terreno anímico, hallarían menor terreno abonado para atacar los dientes (véase la página 246). En la segunda parte de este libro verá qué es lo que nosotros entendemos por alimentación natural.

Lo cierto es que se presta poca atención a los peligros que se ciernen sobre todo el cuerpo por culpa de los focos purulentos en los dientes..., algunas veces incluso por pequeñas, casi microscópicas, inflamaciones en la raíz dentaria. Tales focos patógenos pueden volver loco al afectado, en el sentido literal de la palabra. Son numerosos los trastornos, enfermedades y estados dolorosos que se derivan de focos infecciosos no descubiertos en los dientes: dolores en la columna vertebral, inflamaciones de las fosas paranasales, reumatismo, estados de agotamiento general, etcétera.

En tales casos, uno va de un especialista a otro, sin que se llegue a identificar una causa orgánica concreta. Muchas veces, empastar uno o varios dientes o extraer el causante del problema puede procurar un alivio o la curación total. Pero por desgracia algunos focos infecciosos y zonas de trastorno no se ven ni siquiera en las radiografías. Ahora bien, un terapeuta experimentado puede descubrir si hay que buscar la causa del mal físico en alguna raíz dentaria. Acupuntura, acupresión, masajes en las zonas reflejas de manos y pies, son buenos emisores de señales para descubrir los trastornos circulatorios de energía entre los dientes y los sistemas orgánicos.

Entonces, ¿hasta qué punto puede ser una ventaja tanto para el paciente como para el dentista conocer las fuerzas de influencia de los ritmos lunares en la práctica odontológica? Repasemos una lista de medidas de saneamiento y mantenimiento, cuyo éxito y fracaso, a corto o largo plazo, dependen también de la posición de la luna.

Eliminación del sarro dental

Por lo general, el sarro se forma en los dientes por falta de limpie- za. Si no se trata, puede producir caries, retracción, inflamaciones de las encías (parodontosis) y finalmente la caída de los dientes. Cualquier dentista puede explicarle cómo se efectúa una buena limpieza de los dientes. El producto que utilice para ello es menos importante que la manera de manejar el cepillo y la frecuencia con que se hace.

El momento más adecuado para eliminar el sarro es en cuarto menguante; de esta manera se impedirá, al menos, que se superpongan nuevas capas. Lo ideal sería hacerlo en los días de Capricornio en cuarto menguante.

Evidentemente, no siempre es fácil prestar atención al «momento idóneo», ni mucho menos adaptar el trabajo de un consultorio a los ritmos lunares. Sin embargo, es posible que usted considere que alguna que otra referencia a este tema al final de este capítulo le puede servir de ayuda.

Coronas y puentes

Cualquier odontólogo podría comprobar sin ningún esfuerzo la influencia de los ritmos lunares con sólo buscar en su fichero todos los casos en que las coronas y los puentes no duraron lo que debían. Una simple confrontación entre la fecha de colocación y el calendario de fases lunares confirmaría la regla siguiente:

Dentro de lo posible, la colocación de coronas y puentes debería realizarse en cuarto menguante. Durarán mucho más que si se colocan en cuarto creciente.

Inflamación de las encías (parodontosis)

El tratamiento de una inflamación de las encías por medio de la extirpación quirúrgica de las zonas muy inflamadas será sólo una medida provisional si después no busca la raíz del problema. Según lo que descubra, si no cambia sus hábitos alimenticios, la deficiente limpieza de los dientes, o la radiación nociva que éstos reciben por comerse las uñas, etc. (véase la página 319), la parodontosis reaparecerá y usted tendrá que conformarse con una prótesis dental. Y aun así, con el tiempo, una prótesis (fija) se sostiene cada vez peor, sobre todo si nunca se someten las encías a un masaje eficaz.

El momento más favorable para que el dentista realice el tratamiento de la parodontosis es durante el cuarto menguante; evitar siempre los días de Aries y Tauro. Las heridas de las encías cicatrizan más rápido y no se sangra en exceso. ¡Un tratamiento como éste es una pequeña operación! Los quistes en las encías también se deben tratar en cuarto menguante; nunca en Aries o Tauro.

Si presenta una ligera inflamación en las encías (gingivitis), apliqúese en la zona, con la ayuda de un cepillo de dientes blando, masajes con mano firme varias veces al día. No use pasta dentífrica para esto. Antes de efectuar el masaje, sumerja el cepillo en una infusión de salvia. Para inflamaciones agudas, haga un enjuague con manzanilla y cepille con suavidad.

Extracciones

Si usted quiere o debe extraerse una pieza dental —las muelas del juicio, que a veces requieren una operación, o para atajar un foco purulento en la raíz del diente—, sería adecuado que prestara

atención al «momento idóneo». Puede ahorrarle más de un disgusto.

Procure que se practique la extracción en cuarto menguante, sobre todo si se trata de las muelas del juicio o de operaciones en el maxilar; evite los días de Tauro y Aries y, si es posible, los signos de aire (Géminis, Libra, Acuario).

De esta manera, las heridas y los focos infecciosos se curarán con mayor facilidad. Muchas veces también se consigue que el síntoma físico o el dolor desaparezcan inmediatamente.

Sugerencias sobre salud dental y eliminación de empastes

A veces es una desventaja que el cuerpo asimile con mayor facilidad todas las sustancias que se le incorporan en cuarto creciente. Un empaste dental con amalgama (aleación de mercurio con cinc, cobre, plata u oro) deja más mercurio en la sangre aplicado en cuarto creciente que aplicado en cuarto menguante. Poco a poco se está demostrando que el mercurio en la boca —y por ende en todo el cuerpo— no es precisamente lo más indicado para nuestra salud. No obstante, nuestro objetivo no es demostrar aquí que la amalgama es sumamente nociva. Sabemos que lo es.

Y a partir de ahora usted también lo sabrá a la luz del siguiente dato: en Estados Unidos, toda amalgama sacada con el torno de la boca de un paciente debe ser depositada en tres recipientes metálicos que se guardan por tamaños unos dentro de los otros, cerrados herméticamente y con el dibujo de una calavera impreso en ellos. Después son retirados del consultorio odontológico por una empresa especializada en la recogida de residuos tóxicos. También en muchos países de Europa hay compañías especializadas en la eliminación de la basura tóxica.

¿No es extraño, pues, que se trate, maneje y elimine la amalgama como un residuo de alta toxicidad, y al mismo tiempo nos quieran hacer creer que esta basura no ocasiona el menor daño a nuestro cuerpo?

¡Parece mentira, pero todavía hoy se siguen colocando diariamente millones de empastes de amalgama en todo el mundo!

Para el odontólogo también tendría mucho sentido acabar con este disparate, ya que al hacer los empastes aspira las emanaciones resultantes y se intoxica, no sólo él sino también sus ayudantes. (A un dentista conocido nuestro le volvió a crecer el pelo después de hacerse cambiar los propios empastes.)

Sin embargo, es usted quien decide si en lo sucesivo quiere seguir haciendo de conejillo de Indias ante la fuerte neurotoxina que contiene la amalgama. Si, por el contrario, toma la decisión inteligente de hacer que le quiten las viejas amalgamas, preste atención a los puntos siguientes:

- Procure que se lo hagan en cuarto menguante. El cuerpo no asimila tan bien como en cuarto creciente todas las sustancias aspiradas y tragadas.

- Siempre que sea posible, no permita que le quiten con el torno muchos empastes a la vez, ¡y nunca que taladren sin sujeción del diente y una protección para no tragarse los residuos! Sólo así podrán ser succionados después los restos que queden en la boca. Después de la perforación, enjuáguese muy bien. Póngase de acuerdo con su dentista para que le saque pocos empastes en una misma sesión, y para los siguientes espere algún tiempo, como mínimo un mes.

- Pídale a un terapeuta o médico de su confianza que le prescriba un remedio homeopático hecho a su medida, que le ayude a neutralizar las toxinas liberadas. (Depuración, terapia con la propia sangre, etc.)

- De todos modos, empiece con la desintoxicación y depuración sólo después de que le hayan cambiado el último empaste. De lo contrario, el remedio para desintoxicar y depurar podría «aflojar» y desintegrar los empastes aún existentes y de esta manera cargar el cuerpo con muchos elementos tóxicos innecesarios.

Si antes de acudir al dentista se toma un buen vaso de leche (no pasteurizada ni homogeneizada), la caseína contenida en ella puede absorber el mercurio que se pueda llegar a tragar mientras le cambian los empastes.

- Desgraciadamente todavía no existe el sustituto ideal para las amalgamas, o porque la duración de los nuevos materiales es limitada o porque se desconocen sus efectos a largo plazo. Al parecer, el mejor de todos, por ahora, es un cristal sintético muy caro, conocido con el nombre comercial de Charisma. En este sentido, un renombrado toxicólogo alemán recomienda no utilizar absolutamente ningún metal en los tratamientos odontológicos, y mucho menos varios metales al mismo tiempo. Hasta el oro podría presentar inconvenientes, cuando, por ejemplo, tiene que convivir durante décadas con empastes de amalgama en la dentadura. El oro, como antagonista del mercurio, impediría que los residuos de la amalgama pudieran disolverse en los huesos y después eliminarse.

Higiene y profilaxis dental

Aunque se ha oído mil veces, en raras ocasiones se cumple: siga un régimen alimenticio natural, rico en vitaminas y minerales, y lim-

píese los dientes con regularidad, si es posible tres veces al día. La limpieza de los dientes es importante en cualquier posición de la luna. Y todas las medidas preventivas para la higiene de dientes y encías, a las que se le agreguen otras sustancias —enjuagues, minerales, etcétera—, serán bien acogidas en cuarto creciente, porque el cuerpo las asimilará mejor.

Por otra parte, los dientes pueden absorber radiaciones nocivas. (Para ampliar este tema, véase la página 319 de la Parte IV.)

En este párrafo sólo queremos señalar que ¡los dientes irradiados ejercen un efecto debilitante sobre las encías y los arcos reflejos de muchas zonas y órganos del cuerpo que se hallan en estrecha relación con ellos! El método del aceite para desintoxicar el cuerpo descrito en la página 150 también sirve para descontaminar los dientes. Su eficacia es independiente del estado de la luna. Muchas personas con problemas dentales, o que han pasado por situaciones de gran esfuerzo y agotamiento físico, han aplicado con éxito este método, y aún hoy, algunas de ellas no salen de viaje sin una botellita de aceite de girasol en su equipaje.

Para una limpieza natural de los dientes, utilice la sal marina o diferentes infusiones de hierbas (salvia, manzanilla para inflamaciones, bolsa de pastor para sangrado intenso de las encías). Todos, sin excepción, eliminan el sarro —siempre que se emplee la técnica de limpieza que corresponde— a la vez que fortalecen las encías. Algunos dentistas siempre tienen a mano extracto de bolsa de pastor por si se presenta una fuerte hemorragia durante un tratamiento. Desde muy antiguo se ha recomendado masticar hojas de zarzamora como un remedio muy eficaz para detener el sangrado de las encías.

Pero la mejor manera de realizar la higiene bucal es relativamente desconocida: cenizas de madera de haya. Surte un efecto excelente y satisface todas las exigencias que la odontología le impone a un producto de limpieza dental. Con ellas también se puede detener una atrofia (contracción) avanzada de las encías, siempre que los masajes aplicados y el método de limpieza sean los indicados. Es muy sencillo: vierta sobre el borde del lavabo un dedal lleno de cenizas e impregne con ellas el cepillo de dientes húmedo hasta que vea que las absorbe por completo. La sensación es arenosa y seca, pero se deja enjuagar muy bien.

Sobre la técnica de higiene dental: Transmitir a los niños una técnica de higiene dental eficaz y periódica es como una «historia

interminable», ya que hay que tener en cuenta que la mayoría de los padres ni la conocen ni la respetan. La adopción de esta costumbre en la vida diaria, un proceso aburrido para los niños inquietos de esta era de los medios audiovisuales, sólo se cumple cuando el dentífrico tiene buen sabor y los pequeños se avienen a acercarse al lavabo. Pero no se debe pasar por alto ninguna medida, siempre que no se quiera allanar el camino a futuros «terceros dientes». Lávese los dientes después de cada comida y antes de irse a dormir. ¡No tome nada después de la última limpieza! Incluso un pequeño trago de limonada puede aniquilar el buen efecto para toda la noche. No utilice un cepillo demasiado grande (mejor pequeño que muy grande) y aplique el masaje a las encías, siempre en la dirección que marque la dentadura, es decir, en el maxilar superior de arriba abajo, y en el maxilar inferior de abajo arriba.

El factor decisivo es el hábito. La inflamación de las encías o la propagación de las caries por la dentadura tardan mucho en aparecer. Durante ese tiempo, uno se ha acostumbrado a técnicas deficientes de limpieza, se ha resignado a la desagradable sensación de pasar la lengua sobre el sarro áspero y ha olvidado lo bien que se siente uno con los dientes pulidos y las encías sanas. Es como si ese sabor extraño en la boca, la superficie áspera de los dientes y la sensibilidad al calor y al frío, fuesen un designio de la Providencia, un síntoma obligado de nuestra civilización. Pero se ha tardado mucho en llegar a este estado, por lo que ahora se deberá tener mucha paciencia y constancia para volver a acostumbrarse a mejores técnicas de limpieza y con ello mejorar la salud de los dientes...

Si lo que usted ahora espera de nosotros es un consejo para salir airoso de esta fase para acostumbrarse a una buena técnica de limpieza, como niño o como adulto, entonces debemos decepcionarlo. Desde el principio, la decisión de hacer algo por sus dientes está en sus manos. De la misma manera que la decisión de perseverar con sus hijos y hacer frente a su resistencia con suavidad pero con firmeza.

Tenga siempre presente que el mejor sustituto de los empastes de amalgama es un diente sano. El mejor remedio contra la retracción de las encías es la buena limpieza. El mejor antídoto contra la inflamación de encías es una encía sana. El mejor tratamiento de una herida después de una extracción es no tener esa herida. El mejor remedio para que la cartera no se le vacíe del todo después de visitar al dentista, es no necesitarlo.

Sobre el trato con los médicos

Antes de dar por acabado este capítulo, queremos brindarle una ayuda para el trato con los médicos. Después de este corto viaje através del cuerpo, quizá usted se haya familiarizado ya con el conocimiento de los ritmos de la luna y esté preparado para rastrearlos en la vida cotidiana y descubrir sus enormes beneficios. Pero es muy posible que ahora se plantee esta pregunta: ¿Cómo reaccionará mi médico o mi dentista, cuando quiera cambiar la hora de visita porque cae en un día desfavorable? o, más general: ¿Estará abierto a estos conocimientos?

Empecemos con algunos hechos y algunas cuestiones que usted puede contestar por sí mismo:

- En todo el mundo, los médicos prescriben a diario medicamentos por valor de centenares de miles de millones de dólares. Dos tercios de esos medicamentos no se los toma nadie. La mitad acaba en la basura. ¿Qué conclusión se puede sacar de esto?

- En casi todo el mundo, los bancos conceden créditos por grandes sumas de dinero a los médicos jóvenes para que establezcan sus consultorios. ¿Qué consecuencias tendrá esto en la actitud del médico, en la marcha de su consultorio y para sus pacientes?

- En Holanda, el 44% de los pacientes sale de la consulta sin una receta en la mano. En Alemania, casi nadie. ¿Están más sanos los holandeses?

- En las farmacias de Dinamarca se ofrecen siete mil medicamentos diferentes, en Estados Unidos, cien mil. ¿La estructura física de los daneses es más sencilla que la de los estadounidenses?

- Desde hace mucho tiempo hasta la ciencia reconoce lo importante que es seguir una alimentación sana, biológica, para las personas enfermas, y la influencia positiva que ejerce una atmósfera agradable en las habitaciones de los enfermos. Sin embargo, ¿cómo funcionan las cosas en los hospitales hoy en día?

- Las palabras tranquilizadoras y la caricia amable de un enfermero, su amor por el ser humano, pueden ejercer un efecto mil veces más curativo que cualquier medicamento, cualquier inyección. Pero, ¿qué salario recibe el personal de enfermería en comparación con los médicos?

- Todo ser humano lo siente y lo sabe: el odio destruye... incluso el propio cuerpo. El amor lo cura todo..., también el propio cuerpo. Entonces, ¿por qué se ha creado alrededor de esta sencilla verdad,

toda una rama científica llamada medicina psicosomática, que despilfarra miles de millones de dólares sólo para «demostrar» esta verdad y, a partir de ahí, desarrollar patrones de conducta sin sentido, que nunca se corresponden con cada caso en particular?

•

Todos estos hechos y las respuestas que usted mismo ya ha dado no son ni mucho menos motivo para echar pestes contra los médicos, y menos aún para acusar en bloque a la medicina oficial. Esta se basa en un único factor común: nuestra ignorancia y nuestra situación de inferioridad.

Cuando usted empiece a conocer su cuerpo por sí mismo, el propio mundo de las ideas, sus ritmos y necesidades innatos, sus debilidades y su belleza... Cuando empiece a aceptarse a sí mismo tal como es, de la cabeza a los pies... Y cuando se ame a sí mismo..., nunca más tendrá problemas para descubrir cerca de usted al buen médico, al amigo del hombre. ¡Al fin y al cabo eso es lo único que cuenta! Para usted carece de importancia en qué estado alejado de la naturaleza y ajeno a las realidades de la vida se encuentra nuestra medicina actual en muchos campos. Despotricar contra ella se ha convertido, casi, en un deporte popular, pero eso a usted, personalmente, no le sirve para nada. Lo único que a partir de ahora tendrá sentido es su despertar personal, tanto para su cuerpo como para los pensamientos con que usted influye sobre él; tanto para bien como para mal. Si lo hace de esta manera, no tendrá ningún problema para encontrar los buenos médicos y curanderos... ¡Los hay en todas partes!

No nos cuesta mucho entender por qué la medicina ha evolucionado hasta ir a parar en la actualidad a este callejón sin salida. A los buenos médicos no les resulta precisamente fácil convertirse en buenos médicos.

La medicina moderna es una medicina de cajón: en el curso de su desarrollo ha catalogado enfermedades, pero no seres humanos completos, que comen, beben, piensan, sienten, actúan... y enferman en sus pensamientos y sentimientos. Hay bacterias y virus, pero ninguna idea de conjunto de las condiciones de vida de un individuo, en las que un cuadro pesimista colgado de la pared y firmado por un artista melancólico puede abrir las puertas de par en par a las bacterias. Hay píldoras y medicamentos, pero muy raras veces el contacto y el abrazo tierno y cariñoso que ejerce un efecto curativo mil veces mayor que cualquier medicamento. Hay

escalpelos y bisturíes, pero poca disposición a conocer la «vesícula de la habitación 786» como lo que es, un ser humano. Hay máquinas que analizan cada componente de nuestra sangre, y en cambio son contadas las veces en que se despierta el olfato para emplear la fuerza curativa de los pensamientos afectuosos. Nos hallamos ante una medicina de investigación que está interesada, casi exclusivamente, en investigar, en obtener dinero para la investigación, en «luchar contra las enfermedades», y que contribuye muy poco a aumentar la confianza en el médico... y nada, a consolidar la vital autoconfianza y el propio sentido de la responsabilidad por parte de los pacientes.

Todavía vemos esa increíble y desesperante arrogancia. Desde siempre han existido esos grandes sectores de la profesión médica que se presentan como un grupo exclusivo, con un lenguaje secreto, encerrado en sí mismo, y que por lo tanto se ve obligado a pasar por alto las señales que les indican, desde hace mucho tiempo, que se encuentran en el camino equivocado. Esto también vale para todas las categorías profesionales: médicos especialistas, profesores, abogados, políticos, y en general para todos los grupos humanos que creen hallarse por encima de los demás. Pero esto adquiere características especialmente trágicas en la medicina, porque somos todos, los afectados directos de semejante ceguera. Con demasiada frecuencia nos han embadurnado con términos incomprensibles y nos han utilizado como conejillos de Indias. La tendencia, por otra parte muy humana, de meterlo todo en el mismo saco ha llevado a muchas personas a desconfiar, desde un buen principio, del trabajo de todos los médicos, y a perder la esperanza antes de tiempo. Esta desconfianza perjudica tanto al individuo como al trabajo de los buenos médicos.

Con este libro queremos ayudar a reducir el número de personas que viven sumidas en la desconfianza y volver a trazar un camino intermedio. Queremos despertar de nuevo la confianza y la esperanza, sobre todo en su capacidad de discernimiento y en su olfato... Ese es nuestro objetivo.

En muchos países del mundo, las facultades de Medicina, las obras sociales, la política y las instituciones de salud pública han establecido hoy una alianza para dificultarles en todo lo posible la curación, pero sobre todo el trabajo preventivo, a los buenos médicos. Éstos están interesados por la salud. Pero el sistema sólo quiere que ganen dinero con la enfermedad. Y mucho, por cierto.

Aparte de eso, las posibilidades económicas y las notas acadé-

micas son hoy las que deciden, en la mayoría de los casos, quién puede ser médico y quién no. ¿Recuerda usted sus años de estudiante? ¿Se acuerda del «trepa» de la clase? Se está cometiendo un tremendo error al permitir que sólo estudien medicina los que tienen dinero o los que sacan buenas notas. Estas personas, con algunas excepciones, temen a la vida. Temen precisamente esas experiencias que harían de ellos buenos médicos, como sería conocer la vida de la cabeza a los pies y manifestar amor y comprensión por todos los seres humanos. Es como si lleváramos un Rolex estropeado a un garaje y pusiéramos el grito en el cielo al ver que el mecánico cogía una llave inglesa, con intención de repararlo.

A los buenos médicos en cambio, igual que a los buenos pastores de almas, nada de la naturaleza humana les es ajeno. Es evidente que muchos libertinos y rompecorazones, jóvenes que no acuden nunca a clase y los coleccionistas de amonestaciones podrían haberse convertido en grandes médicos, porque estas personas están de hecho dispuestas a conocer, comprender y aceptar sin reservas a la humanidad.

Podemos considerarnos felices de que a pesar de todo muchos de estos patanes lo hayan logrado por haber obedecido pacientemente la llamada de sus corazones; y de que a pesar de todo, también haya muchos buenos médicos entre los alumnos ejemplares y los hijos de padres ricos, que se han consagrado de corazón a la vida y al arte de curar. Esta particularidad, por desgracia, todavía no es mérito de la selección preliminar y de la preparación de los médicos. Estos médicos se han hecho amigos de la humanidad a pesar y no a causa de la preparación recibida. Después de muchas pruebas y errores, su corazón se ha abierto al examen de las verdaderas causas de una enfermedad. En primer lugar a través del conocimiento de sí mismos; después por un acto de humildad frente a nuestro jefe común del otro lado de las nubes y a través de la experiencia personal, ese condimento que es el componente exclusivo de este libro. Tales médicos lograron, incluso, escapar a las presiones de la política, la industria y los sistemas sanitarios que intentan hacer que la enfermedad sea más lucrativa para el médico que el trabajo preventivo.

Por fortuna, desde la aparición de nuestro libro La influencia de la luna han cambiado algunas cosas. Ahora, el número de médicos que están abiertos al conocimiento de los ritmos de la naturaleza y de la luna es mayor. Muchos incluso han podido verificar su efecto benéfico, justamente, sobre cuadros crónicos de enfermedad. Una experiencia que los ha inmunizado contra toda forma de

difamación. Estos médicos ya no se sorprenden cuando un paciente les pide que se le haga un análisis de sangre en una fecha determinada o que se posponga la fecha de una operación. Para muchos de ellos, el calendario lunar es un elemento que no falta entre sus útiles de escritorio. Pero todavía no son mayoría.

¿Qué hacer entonces cuando usted, en virtud de su propia experiencia, ha ganado poco a poco confianza en estas reglas, y se encuentra con que su médico quiere realizar una operación cronológicamente desfavorable o tomar cualquier otra medida en un momento adverso?

Si usted comprueba que su médico no se muestra comprensivo con los motivos que le llevan a aplazar una operación, y si él no le explica su diagnóstico y sus intenciones y métodos terapéuticos con palabras comprensibles para usted, ¡entonces cambie de médico y búsquese uno que sea amigo de la humanidad!

No tiene por qué justificarse ni disculparse. No está obligado a enumerar sus razones. Este médico todavía necesitará algún tiempo para abrirse a lo evidente.

Pero tenga una cosa presente: un médico sólo puede ayudarlo si usted se ayuda a sí mismo. El no es Dios. Bajo el manto de argumentos «racionales» contra los ritmos lunares, hemos oído a menudo la frase: «Si cada uno viniera con el calendario lunar bajo el brazo...». Integrar el conocimiento sobre los ritmos de la naturaleza y de la luna en la práctica médica actual no es algo que se pueda lograr de un día para otro. Sin embargo, ¡las supuestas dificultades en la determinación de una fecha no cambian nada la validez de las reglas del momento idóneo! A usted personalmente le corresponde hacer valer su derecho desde el principio —y sólo a usted, el lector, nos dirigimos—, de no tener que sufrir por la incomprensión de otras personas o por «obligaciones profesionales», ni en caso de enfermedad ni en ninguna otra circunstancia de la vida.

La sencillez de la alimentación

El secreto de la alimentación sana:
comer lo que sabe bien,
hacer caso del olfato
y fumarse una pipa en santa paz.

Pero ¿cómo despertar una lengua adormecida?
¿Cómo limpiar unos oídos taponados?

¿Cómo silenciar el ruido en la cabeza y en el corazón?

Desde las patatas hasta el caviar, desde el asado hasta las coles de Bruselas, desde el café hasta el cacao, hay una enorme variedad de productos alimenticios de los que a diario hacemos una selección para que entren en nuestro cuerpo. De ellos depende nuestra supervivencia, sin duda también nuestra salud, y para muchos de nosotros una buena parte de nuestra alegría de vivir.

Al contrario de lo que nos quieren hacer creer desde hace décadas, en esta selección no tiene importancia alguna para la salud la

cantidad que comemos y la composición que tienen nuestros alimentos. Si lo único que usted espera de este capítulo es el milésimo consejo para llevar una alimentación «equilibrada», encontrar tablas de vitaminas, calorías y materias contenidas, y otras cosas parecidas, entonces sálteselo. No podemos ni queremos satisfacer su deseo.

El tema de la alimentación llena hoy miles de libros y manuales de mayor o menor utilidad. Muchos descansan llenos de polvo en las estanterías, porque sus recomendaciones no se pueden trasladar a la vida de cada día, o porque con sus ilustraciones bonitas, apetitosas... y sin valor nutritivo para su corazón, sus autores olvidan que, como dice el refrán, «no sólo de pan vive el hombre».

Por esa razón, en este capítulo queremos mostrarle cómo, por su propio esfuerzo, puede tomar una alimentación sana y acceder por caminos sencillos a alimentos genuinos, el auténtico «medio para vivir», sin tener que ajustarse a reglas sin sentido y a veces onerosas. Sin embargo, antes de iniciarlo en las nociones elementales de una alimentación sana y darle una pequeña lección de botánica, queremos barrer un poco los clichés teóricos que desde hace décadas vagan como fantasmas por el tema de la alimentación y que han creado tantas confusiones. Aquí, al igual que en el resto del libro, no haremos nada por documentar nuestras afirmaciones. No sería más que un despilfarro de papel. Confiamos en poder despertar su memoria a lo que usted, de todos modos, ya sabe. Este es el punto que nos interesa... también por lo que respecta al terreno de la alimentación.

En la jungla de las normas alimenticias

¿Usted cree que es posible alimentarse durante toda la vida con media taza de maíz y media taza de cerveza de maíz al día y al mismo tiempo correr entre veinte y cuarenta kilómetros? Por supuesto que no, contestará en el acto. Pues bien, los indios tarahumaras del norte de México viven hoy, y desde hace siglos, con esta dieta más que frugal. Y hasta se reúnen una vez a la semana para correr un maratón de cuarenta a ochenta kilómetros. Después de la carrera, sus latidos cardíacos son aún más bajos que al comienzo. Sin embargo, si hacen una dieta «sana y equilibrada», rica en vitaminas y minerales, contraen afecciones cardíacas, hipertensión arterial, enfermedades de la piel y caries..., antes desconocidas en su tribu. Investigadores occidentales interesados en el tema siguieron ellos mismos ese régimen alimenticio y necesitaron casi un año para obtener casi el mismo rendimiento físico. Sus cuerpos se habían sometido apenas sin protestar al espíritu investigador.

Cientos de ejemplos como éste se pueden encontrar por todo el

mundo: desde algunos clanes de esquimales que se alimentan exclusivamente de carne y grasa, a los campesinos de las montañas del Tirol que, según las normas vigentes, llevan una vida poco sana pero llegan a los noventa años sin haber padecido ninguna enfermedad, hasta los faquires de la India que comen tan poco que, de acuerdo con todas las normas de la ciencia dietética, hace mucho que deberían haber desaparecido de la tierra. En ninguna parte del mundo existe un régimen alimenticio que arroje el mismo resultado para todas las personas: o sea, la experiencia personal de alimentarse de manera sana y vigorizante. ¿Se acuerda del resultado de la investigación realizada (página 132) con cinco mil centenarios? No había nada en común en sus hábitos alimenticios. Por lo tanto, ¿qué se deduce de todo esto?

Desde hace algunas décadas nos vienen explicando —en el sentido más literal— verdaderos cuentos de hadas. A diario revierten sobre nosotros, procedentes de todas partes, opiniones, convicciones y un número increíble de ideas equivocadas que nos quieren inculcar conceptos sobre el tema de la alimentación equilibrada, en especial en lo que se refiere a la dieta precisa que hay que seguir para reducir el exceso de peso.

«Este régimen le ofrece la seguridad de que se alimentará de manera sana... o de que con su ayuda adelgazará...» Más o menos así reza uno de estos cuentos. Estamos rodeados por una verdadera jungla de curas de adelgazamiento, recetas de cocina y sugerencias de dietas que aparecen en libros, radio, televisión y sobre todo en revistas. Desconcertantes, contradictorias, pero siempre son el «último descubrimiento científico», con la garantía añadida de que el «último descubrimiento científico» de ayer, hoy ya es un sombrero viejo. No hace mucho, la fibra no era necesaria y por lo tanto se la eliminó de los alimentos. Hoy, la publicidad, siempre tan eficaz, nos comunica y vende con gran generosidad que es un elemento vital. Así pues, lo que antes fue despojado precisamente de estas materias, ahora se enriquece artificialmente con vitaminas y sustancias vitales. Pero el daño que se ocasiona al desintegrar y despedazar la totalidad de las plantas alimenticias, se nos vende hoy como progreso.

Anteayer nos pintaban las patatas y los espaguetis como los grandes engordadores; ayer la dieta de patatas se convirtió ya en el adelgazante número uno, y hoy se eleva a los fideos a la categoría de alimento energético. La grasa (colesterol), en cambio, es hoy el gran malvado. Curioso, porque sin grasa no puede sobrevivir nadie. Hace unos treinta años, la ciencia de la alimentación determinó el consumo diario de albúmina de huevo; hoy recomienda apenas una quinta parte de la cantidad de entonces.

¿Y qué se nos sugerirá mañana? Si nosotros no nos animamos a

guiarnos por nuestro propio olfato para lo racional y natural, sin tener en cuenta lo que todos dicen, nos llevarán constantemente de un lado para otro, de una alimentación justa a otra, de un consejero a otro. ¿Y por qué todo eso? ¿Por qué tantas dietas, regímenes de alimentos crudos y macrobiótica? ¿Por qué directrices y leyes?

Pues por una sola razón: para que suenen las cajas registradoras, para que aumenten las ediciones y para que los investigadores investiguen.

La realidad tiene otra cara: es usted mismo, por su propio esfuerzo, quien tiene que descubrir la alimentación que lo mantiene sano y feliz. Puede cambiarla de hora en hora, de día en día, de edad en edad y hasta de un lugar a otro. Y para adelgazar, cuando es absolutamente necesario, no necesita más que un cambio de actitud mental hacia la comida, ¡pero no una dieta o un régimen alimenticio especial. ¡Eso nunca!

En todas las épocas, los médicos han hablado de la alimentación equilibrada, pero la palabra dieta, o algún sinónimo, no existía en su vocabulario. Siempre recomendaban una alimentación conveniente y armónica que, con la ayuda de diferentes hierbas, surtiera un efecto tanto preventivo como curativo. (En ningún momento a lo largo de este capítulo nos hemos referido a las prescripciones dietéticas, vitales, que se suelen prescribir ante determinadas enfermedades; pensamos que son oportunas e importantes y se les debe prestar la debida atención.)

Afirmamos: no existe ninguna guía para la alimentación sana, ninguna dieta, ningún consejo médico, que tenga validez eterna. No hay absolutamente nada a lo que uno pueda ceñirse, nada que a usted le ofrezca absoluta seguridad. No existe una alimentación apropiada para todo el mundo, sino sólo para usted. Y no la encontrará ni en las revistas, ni en los libros de cocina ni por boca de los consejeros médicos, ni en los manuales de alimentos naturales. Evidentemente es cierto que el alcohol, los cigarrillos, el azúcar blanco, la harina blanca, los alimentos degradados e inactivos, no producen ningún efecto positivo y fortalecedor sobre el cuerpo, pero sus beneficios y sus daños son muy diferentes de una persona a otra, e incluso de una época a otra. Y a veces ni siquiera aparecen. Ya se trate de alimentos seleccionados, o de renunciar a los dulces, a la carne o seguir un estricto régimen crudo recomendado por el profesor fulano de tal..., a la larga nada le va a satisfacer. Eso se lo garantizamos nosotros.

Su olfato es el único que decide: su corazón y su espíritu deben poder sentir una consonancia íntima con lo que usted ingiere en cada momento, para poder disfrutar y digerir una comida sana y bebidas sanas. Sea lo que sea, y cuando sea, lo que usted coma y beba, disfrútelo en paz y no calcule antes ni las materias contenidas ni las calorías ni el contenido graso, ya que ello le hará perder el apetito. Su percepción personal, natural, le indicará de inmediato la cantidad que necesita, el contenido en calorías y demás.

Olvídese definitivamente de todas las dietas y recetas infalibles y escuche con atención lo que su cuerpo le dice día a día. Usted es único y nadie le conoce mejor que usted mismo. Tampoco debe luchar nunca contra los ataques de «voracidad»; investigue la verdadera causa y actúe contra ella en consecuencia y con afecto. Hasta ahora ninguna persona se ha vuelto más delgada, sana y menos aún feliz con prohibiciones, automortificación y lamentaciones. Sí lo ha conseguido, en cambio, después de orientar en otro sentido sus pensamientos y acciones. El calendario lunar le resultará de gran ayuda para ello.

La única pregunta que debería formularse ante una comida es: ¿Qué efectos tendrá esta comida, este alimento, esta taza de café sobre mí, sobre mi cuerpo, sobre mi espíritu y sobre mi capacidad inmunológica? En otras palabras: ¿Recibo energía vital? La respuesta no se la podrá dar ningún consejero del mundo. El experto es usted. Determine por sí mismo qué alimentos o qué productos «estimulantes» le perjudican o le benefician en cada momento. Sólo el olfato personal decide, en el sentido más literal de la palabra, su sentido del gusto.

1

Los seis pilares de una alimentación y una digestión sanas

En el terreno de la alimentación, usted también puede recuperar una gran parte de la responsabilidad que tantos «sectores interesados» quieren arrebatarnos de las manos. Más allá de todas las reglas y leyes que existen actualmente para llevar una alimentación sana, nosotros quisiéramos nombrarle seis principios fundamentales, que apuntan a un solo objetivo: despertar el sentido para la alimentación sana en su caso personal. Encuentre su propio

ritmo, actúe con independencia, sin influencias externas, y tendrá asegurado el éxito. Alo largo del camino para desarrollar su olfato personal y su infalible sentido del gusto, que se ríe de todos los consejeros y tablas de calorías... usted encontrará las provisiones necesarias en las próximas páginas. Sus ingredientes son:

1. El amor pasa por el estómago
2. El ritmo personal de la alimentación
3. Comer productos autóctonos
4. Comer con los ojos, la nariz y la lengua
5. El orden de sucesión y la combinación justa
6. Escuchar al cuerpo
7. El amor pasa por el estómago

Dos cardiólogos norteamericanos, Meyer Friedman y Ray Roseman, sometieron a investigación durante seis meses a un grupo de asesores fiscales. A éstos se les pidió que llevaran un registro de su régimen alimenticio, porque ambos investigadores querían saber cómo repercutía la alimentación en el corazón y la circulación. Al comenzar el mes de abril, la época de mayor trabajo para los asesores fiscales en Estados Unidos, se verificó un aumento considerable en los índices de colesterol, que alcanzó niveles que estaban por encima de los valores normales... ¡aunque no habían hecho ningún cambio en sus hábitos alimenticios! Después de la presentación de las declaraciones de renta a fines de abril y de la disminución de la responsabilidad inherente a ese trabajo, también descendió el nivel de colesterol hasta volver a sus valores normales... sin ayuda de ninguna clase de terapia, medicamentos o cambios en la alimentación.

Entonces, ¿qué papel representó la alimentación en el aumento del nivel de colesterol?

En el curso de un estudio realizado en los años setenta, se alimentó a unos conejos de laboratorio con comida rica en grasas para investigar el origen de las enfermedades cardíacas. En todos los grupos de experimentación se produjeron resultados idénticos... con una sola excepción: curiosamente, en un grupo se presentaron un 70% menos de síntomas patológicos. No se encontró nada en el cuerpo de estos animales que pudiera explicar la razón, pero lo cierto es que asimilaban la comida «infartante» mejor que los otros animales.

Por fin, después de un tiempo, y por casualidad, se descubrió que el estudiante encargado de alimentarlos, de vez en cuando los tomaba en brazos durante unos minutos y los acariciaba con ternura. Estudios posteriores con otros animales confirmaron esta relación.

Entonces, ¿consiguió este estudiante impedir que los conejos padecieran enfermedades cardíacas?

Con estos ejemplos queremos recordarle algo que todos nosotros vivimos a diario por propia experiencia: lo que pasa en la cabeza y en el corazón de todas las personas antes, durante y después de cocinar y comer, influye sobre la calidad y la salubridad del alimento y por tanto sobre nuestro cuerpo y sobre nuestro estado de salud, al menos con la misma fuerza, si no más, que las meras cantidades e ingredientes de nuestra alimentación, y que el momento idóneo en que se toma la comida. Los pensamientos y sentimientos con los que usted cocina, los que lo acompañan a la hora de la comida y cuando toma sus alimentos, determinan en gran parte la utilidad y el valor nutritivo que éstos tendrán para usted. Así de simple.

La mejor comida y los alimentos más saludables serán para su cuerpo auténtico veneno y le producirán grasa innecesaria y debilidad general cuando usted cocine y coma en una atmósfera viciada... sea por falta de cariño en la preparación, por miedo al exceso de peso, por el estrés en cualquiera de sus formas, etcétera. «¡Eso engorda con sólo mirarlo!» Acierta de lleno cuando lo dice, porque son sus pensamientos los que convierten la comida en grasa innecesaria.

«El amor pasa por el estómago.» Este refrán dice la pura verdad. «La falta de amor también pasa por el estómago.» Quizás usted no conozca todavía este refrán, pero no por ello es menos cierto. Una comida en casa de la abuela no es sólo buena porque cocina a la vieja usanza o porque conoce los gustos de su familia; lo es sobre todo por el amor que pone al prepararla. Ese amor que invade su corazón al pensar en los hijos, nietos o amigos mientras cocina, se transmite por vía directa a la comida, sin importar lo que haya preparado, qué cantidades ponga sobre la mesa o cuánto tiempo haya pasado en la cocina.

Una rebanada de pan con mantequilla dada de buen grado y sin pensar en una contrapartida, es mil veces más sana y vigorizante que el mejor banquete.

Una zanahoria pelada con pensamientos amables (porque uno sabe que a él/ella le gustan las zanahorias), le caen mejor a la digestión y a todo el cuerpo que la zanahoria del mejor huerto «biológico», que se compra sólo porque se dice que será «sana».

Hasta el café en polvo liofilizado es más sano que el mejor café recién molido, cuando el corazón que guía la cuchara trabaja con

pensamientos amables hacia el destinatario de esa bienhechora bebida caliente.

Quizás usted entienda ahora qué se puede pensar de los consejos basados «en los descubrimientos más recientes de la ciencia», si reflexiona sobre lo que habría sucedido si uno de los asesores fiscales se hubiese dirigido a su médico en el período en que los análisis daban un elevado nivel de colesterol. Habría sido tratado... quizá con buenos consejos como: «¡Cambie su alimentación o tendrá un infarto!», con la prescripción de una dieta y, en el peor de los casos, con medicamentos. Habría sucedido lo que sucede con increíble frecuencia en los casos de colesterol alto, en que, como todo médico sabe, a pesar de los medicamentos y del cumplimiento de todas las instrucciones dietéticas, ¡el nivel de grasa en la sangre no baja hasta el siguiente examen médico! A veces, incluso, todavía se eleva más de lo que lo estaba antes de comenzar la terapia. ¿Por qué? Pues porque un sentimiento, el miedo, lo ha hecho subir de nivel. El miedo del asesor fiscal a que se le pasara por alto un vencimiento. El miedo del paciente que se traga, sin filtrar, el temor que le infunde el médico: «Lamento tener que comunicarle...». Una influencia que ejercen algunos médicos, casi siempre de manera involuntaria, y que a menudo surte un efecto debilitante hasta en los exámenes de personas sanas (preventivos, estudios seriados, etc.). Por añadidura, los medicamentos podrían haber bloqueado la capacidad del cuerpo para bajar rápidamente el nivel de colesterol por su propio esfuerzo, y perturbado sus reacciones naturales.

El único remedio efectivo, como es comprender que el colesterol alto está condicionado por el estrés, que la presión y el miedo se los crea siempre uno mismo, que en ningún momento de la vida uno puede hacer más de lo que ya hace, que la paz interior normaliza el nivel de colesterol y que el efecto de nuestra alimentación influye en el cuerpo..., raras veces se prescribe y, lo que es peor, raras veces se acepta.

«¡Pero yo no puedo saber qué actitud tenía la persona que ha elaborado la comida del comedor de la empresa, del restaurante, o de los platos precocinados envasados!» ¡Pues claro que sí! Puede controlarlo todos los días. Rastree el efecto que la comida tiene sobre usted. ¿Cómo se siente después de comer? Deje que sea su olfato el que decida si la próxima vez no sería mejor comerse una rebanada de pan con hierbas frescas aromáticas que usted mismo o una persona bien dispuesta hayan preparado, que echarse en el estómago cualquier comida basura elaborada sin el menor cariño o un plato precocinado. Nosotros sabemos por propia experiencia qué bien sabe la comida en un restaurante cuyo cocinero está enamorado o es feliz en su matrimonio.

En todas las acciones de la vida, no sólo cuando comemos o cocinamos, las buenas intenciones son más importantes que la mente calculadora. Comemos la atmósfera, el amor, los pensamientos y los sentimientos. Con ellos nos restablecemos o nos debilitamos. Pero mientras una persona no pueda prescindir de las cosas superficiales y no confíe en su olfato, apenas podrá notar la diferencia entre la sopa de la abuela, elaborada con tomates cultivados con amor y de manera natural, y la sopa lista para el microondas, hecha con tomates de invernadero, fertilizados y madurados artificialmente. Sin embargo, la diferencia existe. Tal vez se cuente usted entre las personas que se arman de valor para volver a sentir la diferencia, sin exigir la «prueba» en el acto. La prueba la recibirá más adelante, aunque para algunas personas ya será demasiado tarde.

2. El ritmo personal de la alimentación

¿Alguna vez le ha llamado la atención el hecho de que un mismo alimento sepa más salado unos días que otros? ¿Que su plato favorito unas veces le sienta de maravilla y no le produce ningún efecto secundario desagradable y otras le causa pesadez de estómago?

Que una comida nos siente bien o no, o nos haga aumentar de peso o no, a veces también puede depender de la posición de la luna. Con hábitos y cantidades de comida iguales, es mucho más frecuente que tengamos la sensación de estar llenos y aumentemos de peso con mayor facilidad en cuarto creciente que en cuarto menguante. En este último período, el cuerpo asimila mucho mejor no sólo los medicamentos, el alcohol, la nicotina, los ungüentos y hasta los baños de sol, sino también los alimentos. En caso de que usted tenga problemas con su peso, preste atención a sus hábitos alimenticios en cuarto creciente. Nadie ha dicho, en absoluto, que las comidas caseras sustanciosas deban engordar. Pero tomadas con demasiada frecuencia en cuarto creciente es mucho más fácil que le hagan aumentar rápidamente de peso. No obstante, no tiene ningún sentido que sólo se alimente de cereales y ensaladas en cuarto creciente. Como en todas las cosas, la medida justa es el mejor remedio.

Y a la inversa, es frecuente que con cuarto menguante uno pueda comer un poco más que de costumbre sin que eso redunde en un aumento de peso. El cuerpo tampoco reaccionará mal a alguna que otra comida abundante. Aunque se las tome justo antes de irse a la cama, no tendrán el mismo «peso» que con cuarto creciente.

A veces, una costumbre se puede cambiar con rapidez, si hay una buena razón para ello y usted comprende la relación existente.

Los esfuerzos por mantenerse en el peso ideal se acabarán cuando usted comprenda el lenguaje de su cuerpo: investigue la diferencia entre cuarto menguante y cuarto creciente en lo que concierne al efecto sobre su alimentación. Coma como de costumbre en cuarto menguante y reduzca las cantidades en cuarto creciente.

Si a eso le agrega también un día de ayuno o de frutas con luna llena y luna nueva, y quizá deja de comer carne los miércoles y los viernes (esta vieja regla no ha perdido en absoluto su validez), entonces habrá encontrado la cura ideal para bajar de peso por su propio esfuerzo y sin ninguna clase de dieta. En luna llena, el cuerpo acumula demasiado; en luna nueva, su capacidad de desintoxicación está en el nivel más alto, ya que ese día dirige todas sus energías a la depuración y desintoxicación y, liberado del trabajo digestivo, echa mano de sus reservas y de las materias tóxicas almacenadas dentro de usted.

Sin embargo, no sólo las fases lunares tienen una influencia importante sobre la alimentación y la digestión, sino también las fuerzas que señala la posición de la luna en el zodíaco.

En la actualidad, se habla constantemente de la necesidad de una alimentación equilibrada, basada en el criterio de que hay que cubrir en todo lo posible la demanda estadística diaria de sustancias nutrientes: albúmina, hidratos de carbono, grasa, minerales, vitaminas, etcétera. Pero este criterio no tiene en cuenta el hecho de que no todos los días el cuerpo transforma de la misma manera determinados elementos primitivos de nuestros alimentos: grasa, albúmina, hidratos de carbono y sal.

Como muchos padres saben, de vez en cuando los niños, cuyo olfato natural todavía no está tan saturado de golosinas o comidas compulsivas como el de los adultos, presentan verdaderas «fases de voracidad». Entonces pueden comer durante días muchos bocadillos con más o menos aditamentos y nunca tendrán suficiente. O llenarse la barriga con pastelillos dulces o alimentos muy salados.

El miedo a que durante esas fases se estén alimentando de manera inadecuada es por completo infundado. Primero, porque por lo general el «ataque» sólo dura un par de días; segundo, porque a pesar de todo, en el transcurso de varios días el cuerpo recibirá todo lo que necesita. Una comida no debe contener nunca todo lo que es «sano» y de primera necesidad. Antes se daba por descontado que había que llevar una dieta disociada, porque se conocía que la capacidad de asimilación del cuerpo variaba de un día a otro. Muy

raras veces se ponían sobre la mesa, al mismo tiempo, verduras, guarniciones variadas, carne, queso y alimentos crudos. Hoy en día hacemos uso de la comida como tarjeta de visita o signo de prosperidad económica y hemos dejado que caiga en el olvido la verdadera razón de la simplicidad de tiempos pasados. Las consecuencias las podemos ver en la gran cantidad de enfermedades motivadas por la alimentación en la sociedad opulenta. El consejo de que debemos masticar lentamente nuestra comida, no sólo tiene sentido porque el estómago puede así digerir mejor los alimentos bien triturados. Con la masticación lenta, a través de los nervios gustativos, del cerebro y los cordones nerviosos, todos los órganos de la digestión reciben información precisa sobre la clase de alimento que les llega y pueden prepararse mucho mejor para ello. El caos de información que desencadena la diversidad de alimentos en el plato, puede perturbar el trabajo de adaptación a lo que se recibe. Nuestro sentido del gusto puede reaccionar con mucha mayor precisión a las informaciones sencillas, y estómago, páncreas, vesícula y demás, prepararse para hacer su trabajo con mayor eficiencia.

¿A qué influencias prestaban atención nuestros antepasados antes de poner la mesa? La tabla siguiente describe la interacción entre la posición de la luna en el zodíaco y la «cualidad nutritiva» de un día.

Signo del zodíaco	**Cualidad nutritiva**	***Parte de la planta***	***Sistema de órganos***
Aries	albúmina	fruto	órganos sensoriales
Tauro	sal	raíz	circulación sanguínea
Géminis	grasa	flor	sistema glandular
Cáncer	carbohidratos	hoja	sistema nervioso
Leo	albúmina	fruto	órganos sensoriales
Virgo	sal	raíz	circulación sanguínea
Libra	grasa	flor	sistema glandular
Escorpio	carbohidratos	hoja	sistema nervioso
Sagitario	albúmina	fruto	órganos sensoriales
Capricornio	sal	raíz	circulación sanguínea
Acuario	grasa	flor	sistema glandular
Piscis	carbohidratos	hoja	sistema nervioso

Cuando la luna está en Aries, Leo y Sagitario, en el mundo vegetal reinan los días de fruta. En general, estos días son beneficiosos para la siembra, el crecimiento, el cuidado, la cosecha y el almacenamiento de frutas. Estos días tienen las mejores cualidades de albúmina, con especial influencia sobre los órganos sensoriales. En Tauro, Virgo y Capricornio, los días de raíz, predominan las mejores cualidades de la sal, favorables para la nutrición de la sangre. Géminis, Libra y Acuario, los días de flor, ofrecen las mejores cualidades grasas y oleaginosas e influyen sobre el sistema glandular. Cáncer, Escorpio y Piscis, los días de hoja, poseen buenas cualidades de hidratos de carbono y actúan sobre el sistema nervioso.

Ahora bien, ¿qué significa «cualidad nutritiva», por ejemplo, cuando con la luna en Piscis predominan buenas cualidades de hidratos de carbono? En el cultivo de olivos, los campesinos saben que algunos días obtienen de sus frutos casi el doble de aceite que otros. Muchos de ellos conocen muy bien la relación existente y siempre consultan el calendario lunar para cosechar en los días de grasa de Géminis, Libra yAcuario. Los plantadores de té en China se guían siempre para la cosecha por un calendario agrícola que toma en consideración el recorrido de la luna.

Dicho de manera sencilla: el calendario lunar —el recorrido de la luna por los signos del zodíaco—, a intervalos de entre dos y tres días, indica impulsos cambiantes sobre la alimentación y sobre la capacidad del cuerpo para aprovechar dicha alimentación. En un día con «cualidad nutritiva hidratos de carbono», en Cáncer, Escorpio o Piscis, los hidratos de carbono de una porción de espaguetis se comportan de una manera especial, diferente de la de los otros días. La capacidad del cuerpo para el aprovechamiento óptimo de estos espaguetis, no es la misma en todas las personas y tampoco de un día a otro. Con otras palabras: el concierto armónico entre tipo de alimentación y cuerpo, y con ello entre salud y bienestar, depende también del momento preciso en que se come.

A pesar de las muchas informaciones contenidas en este libro, estas influencias no se pueden convertir en un método fácil de manejar, en una receta infalible según la cual usted se pueda guiar en lo sucesivo. Sólo su propia observación personal le hará deducir toda su trascendencia y la utilidad del conocimiento de las cualidades nutritivas.

Pongamos un ejemplo: a usted le gustan mucho los guisos de verduras con salchichas. Pero aunque el sabor es siempre de su agrado, comprueba que no todos los días le sientan de la misma manera. Hay días que le produce de inmediato esa molesta sensación de estar lleno, flatulencias u otros estados parecidos y desagradables. Por eso, cada vez que coma este guiso, anote la fecha y registre también qué días le supo mejor y no aparecieron efectos secundarios. Al cabo de poco tiempo, comprobará que cuando una comida sienta bien, o no tan bien, muchas veces rigen las mismas cualidades nutritivas y los mismos signos astrológicos. ¿Fueron los días de raíz los que hicieron que esas comidas le quedaran en el estómago, o en esa fecha regían días de fruta, flores u hojas? Observe también el efecto que le causaron comidas en las que predominaban los hidratos de carbono (pan, alimentos farináceos, etc.), grasas, frutas o el contenido salino.

A partir de esta observación personal, es muy fácil confeccionarse una lista con

los días «buenos» o «malos» para tomar ese alimento en concreto. Nosotros no lo podemos ayudar en la confección de una lista semejante, ni darle sugerencias precisas, porque cada persona reacciona de manera diferente a las cualidades nutritivas. Posibilidades hay muchas:

A una persona le encantan las comidas ricas en grasas y las tolera justo en los días de grasa de Géminis, Acuario y Libra, mientras que otra, en esta misma fase, ni siquiera soporta el olor. Preste especial atención y determine qué es lo que le gusta más en estos días y qué efecto ejerce sobre usted. Puede que descubra que es justo en estos días cuando menos tolera los alimentos ricos en grasa y tenga que cambiar un poco su menú, digamos cuando sufra trastornos su sistema glandular. Si su nivel de colesterol es muy alto —no importa el motivo—, observe si en esos días se eleva por la ingestión de alimentos ricos en grasas, o baja al haber renunciado a las comidas ricas en grasas.

Tomemos por ejemplo el pan: una persona lo digiere muy bien en los días de hidratos de carbono de Cáncer, Escorpio y Piscis, mientras que a otra le bastan dos rebanadas para cerrarle el estómago. Si en estos días se encuentra con que siente especial predilección por los alimentos farináceos, pero al mismo tiempo tiene problemas de peso, entonces es que su sensación de hambre se canaliza hacia lo «equivocado», por cualesquiera motivos (véase Exceso de peso, página 88). Si éste es su caso, haga una prueba: durante algunos meses, en Cáncer, Escorpio y Piscis, coma únicamente pan rico en fibras, de fácil digestión, y evite todas las comidas con alto contenido en hidratos de carbono (cereales, patatas y otros). Quizá con este pequeño cambio sea suficiente.

Hay personas que consumen más alimentos salados en los días de sal de Tauro, Virgo y Capricornio que en otro momento; los hay que rechazan incluso el más mínimo regusto salado. Pero una comida pobre en sal es la indicada para muchos trastornos físicos y enfermedades (por ejemplo para la hipertensión arterial). Si la ha prescrito el médico, estos días son, muchas veces, especialmente difíciles para algunos pacientes, porque Tauro, Virgo y Capricornio incrementan el efecto nocivo de la sal. Por desgracia, a menudo es justo en los días de sal cuando se tienen más ganas de comer salado. Si usted se deja guiar por el lema «sólo por esta vez», puede dar al traste con el resultado de todo un mes de abstinencia. Bien preparado es media victoria: quien haya reconocido dicho efecto en sí mismo, puede cambiar el rumbo de este apetito con un poco de disciplina.

- En los días de albúmina de Aries, Leo y Sagitario, algunas personas toleran

muy bien las frutas o los huevos; otras muy mal. Observe si su menú contiene mucha o poca albúmina o frutas y qué efecto ejerce sobre usted.

Tenga paciencia. Después de unas semanas o meses de haber tomado anotaciones y de haberlas comparado con el calendario lunar, podrá determinar con precisión qué efectos tienen sobre usted las diferentes cualidades nutritivas, qué le sienta bien y qué no y en qué días. Su panorama alimenticio particular podría verse más o menos así (o quizá todo lo contrario):

«En Aries, Leo y Sagitario, me sienta bien todo lo que tenga relación con frutas. En Tauro, Virgo y Capricornio no tolero bien las verduras de raíz y los alimentos salados. En Géminis, Libra yAcuario, las comidas ricas en grasa me afectan menos que de costumbre. En Cáncer, Escorpio y Piscis, nunca me llenan del todo los fideos, panes y otras comidas ricas en hidratos de carbono».

Una lista como ésta puede convertirse en un instrumento muy útil, sobre todo para los alérgicos, ya que no en todos los días del mes un alimento que produce alergia lo hace con la misma intensidad. Con la ayuda del calendario lunar, se puede descubrir con facilidad si influye y de qué manera lo hace la cualidad nutritiva sobre el conflicto entre el cuerpo y el alimento. Esto vale para todo: la renuncia a determinados productos alimenticios en unos pocos días del mes, que quizá sea necesaria después de haber tomado sus anotaciones, seguro que no es tan difícil de soportar como un régimen severo de alimentación durante toda la vida.

Cuando su comida ya esté planificada con anticipación para varios días, porque coma, por ejemplo, en el comedor de la empresa, esta lista, a simple vista, le servirá de muy poco. Pero así y todo, usted puede seguir comprobando si la comida le ha sentado bien o si, por el contrario, le ha producido pesadez de estómago, además de otros síntomas desagradables. Estos datos le serán muy valiosos más adelante, cuando usted pueda elaborar su propio plan de comidas, o quiera renunciar sin más a uno u otro alimento. Tal vez hasta encuentre maneras de colaborar para que, poco a poco, la comida del comedor de la empresa se acomode mejor a las verdaderas necesidades de los usuarios.

En un sentido general, no existen los alimentos que engordan o adelgazan. Cada individuo tiene una manera totalmente personal de reaccionar a las comidas y bebidas, y también a la posición de la luna en Aries o en Capricornio. Vale decir que aunque algunos días tenga sólo ganas de comer ensaladas o fruta, o bien pan o verduras de raíz, de ninguna manera debe tener miedo de recibir una alimentación incompleta. Tal vez sólo se trate de que ha despertado su olfato natural.

3. Comer productos autóctonos

Para conocer otro de los pilares fundamentales de una alimentación sana siga este consejo: en su comida diaria, concédale absoluta prioridad a los alimentos autóctonos. Hay dos razones principales para seguirlo.

Primero: todo lo que crece y se desarrolla en una determinada región de la tierra contiene todos los elementos protectores y nutritivos que los individuos de esa región necesitan, siempre que las plantas y los animales crezcan sin sufrir grandes daños por culpa de los fertilizantes químicos y las pulverizaciones tóxicas. Esta propiedad no se limita sólo a las sustancias contenidas en las plantas de cada región: su fuerza es también consecuencia de una determinada irradiación que poseen y que no puede ser destruida con la elaboración casera, con la cocción.

Las plantas y los animales autóctonos son capaces de terminar con todas las influencias de las respectivas inmediaciones que debilitan al ser humano: bacterias, radiaciones, contaminación del aire, etcétera. Esta capacidad se transfiere a todos los que la acogen y fortalece sus poderes inmunológicos.

Los productos alimenticios vegetales o animales importados de países lejanos, provienen de plantas y animales que se han adaptado a circunstancias y necesidades diferentes de las locales. En algunos casos hasta tal punto que, tomados en grandes cantidades, tienen un efecto verdaderamente debilitante en el país de destino. Cuando se introdujo en Europa la patata y se la escogió como alimento básico, durante décadas murieron muchas personas de enfermedades debilitadoras del sistema inmunológico, desencadenadas por el hecho de que el organismo del europeo no se había adaptado a ese fruto del campo.

Pero para saber hasta dónde llega la capacidad de adaptación de las plantas y animales a determinados ambientes, veamos el siguiente ejemplo. Una planta mexicana, la gobernadora, crece sobre rocas calizas cubiertas por una finísima capa de humus. Si se hace un análisis químico de sus componentes, en ella se encuentran casi el doble de sustancias (metales, minerales, etc.) que en la tierra en que crece. Materias que no produce ella misma, sino que las ha absorbido del aire de sus alrededores. Esto es igual para todas las plantas y animales: toman lo que integra el medio ambiente en que habitan, tanto lo positivo como lo negativo. Lo positivo le sirve al cuerpo para reconstituirse y fortificarse; lo nega-

tivo —radiaciones, bacterias, determinadas toxinas— lo utiliza como información y lo elabora igual que un medicamento homeopático (véase la página 145).

Todos sabemos que lo nacional es más sano que lo extranjero. ¿Por qué cree usted que un «Fino» tomado en una bodega de Sevilla sabe mucho mejor que el de la misma botella en Londres o Sidney? ¿Por qué los platos mexicanos picantes se toleran mejor en Oaxaca que en Manchester o Vancouver? ¿Por qué una paella en Nueva York o unos tacos en Londres son más pesados para el estómago que tomados en casa, en Valencia o en México?

El refrán dice: «*Donde fueres, haz lo que vieres*».

No importa dónde se encuentre usted en ese momento: trabe amistad con el (todavía) desconocido, aliméntese con los productos del país. Es evidente que, cuando está de viaje, su cuerpo tarda algún tiempo en adaptarse a las condiciones en el extranjero, también en lo que atañe a la capacidad de digerir alimentos a los que no está acostumbrado. Sin embargo, es precisamente a través de la ingestión de productos alimenticios locales como usted puede apoyar con eficacia este proceso de adaptación. Observe por un momento al típico turista extranjero, que sólo desea lo «acostumbrado» (y que también lo recibe porque después de todo el cliente es el que manda). ¿Qué es lo que ve? No serán unas personas vivaces, relajadas, deportistas, que se interesan sinceramente por lo desconocido y nuevo…

Es evidente que también la lengua y los gustos se pueden entrenar. Quien durante largos años y decenios sólo ha consumido productos alimenticios inyectados, fertilizados y desvalorizados de fábricas agrícolas y criaderos de ganado mayor, elaborados por la industria de la alimentación, al principio no entenderá este consejo y su cuerpo tampoco reconocerá de inmediato la diferencia. En la actualidad son muchos los niños que dicen ¡qué asco! cuando, por casualidad, beben un zumo de naranjas recién exprimidas y no esa otra cosa amarilla, dulce y pegajosa que toman normalmente (5% de zumo de naranja, 95% de componentes que fomentan su consumo y agua). Pero son muy pocos los que saben que la «fidelidad» de muchos años a un producto de la industria de comida rápida o de los platos precocinados viene dada muchas veces porque los ingredientes que se emplean para su elaboración producen una especie de adicción somática.

También en este caso, el justo medio es el camino hacia la meta. Por supuesto que usted no debe renunciar por completo a las ten-

tadoras bananas, a las verduras y frutas exóticas, ni al tierno bistec argentino, pero la palabra clave es moderación. Hágalo por su salud: concédale prioridad a los alimentos autóctonos. Por lo menos las hierbas frescas deberían proceder siempre de los alrededores, con preferencia del propio almácigo de hierbas (que también se pueden cultivar con gran provecho en la ciudad, sobre el alféizar de la ventana). Estas pequeñas centrales de energía de la naturaleza no le van a abandonar cuando se trate de mantenerse sano por su propio esfuerzo.

Una prueba: si durante varias semanas tomara una «dieta» metódica de alimentos que mantienen sus propiedades naturales, cultivados biológicamente, despertaría a su cuerpo y le recordaría lo que en realidad necesita. Y hasta es posible que usted hiciera un descubrimiento sorprendente: ahora puede comer menos porque recobra el sentido natural que le indica que ha comido suficiente, porque el cuerpo le dice con mayor rapidez que ya tiene lo que necesita. ¡Qué le parece lo fácil y rápido que es adelgazar, casi sin notarlo y sin mortificarse!

Pero no se detenga aquí: trate de cocinar los alimentos durante más tiempo del acostumbrado, y a temperaturas menos elevadas. Considere los ingredientes organismos vivos que sólo existen para servirle a usted: «vivir y dejar vivir». No utilice condimentos artificiales para realzar el sabor, ni las mezclas preparadas o similares. Cocine con una batería esmaltada y con cucharas de madera. Al menos durante y después de la cocción, no deje ningún cubierto de metal en contacto con la comida. Para sazonar, use únicamente hierbas y condimentos frescos, dosificados con cuidado. ¡Y luego, regocíjese con todos sus sentidos y su cuerpo en esta pequeña fiesta!

La ciencia dice que las ollas exprés trasladan la salud a la mesa por arte de magia, porque conservan todas las sustancias nutritivas del alimento. Sin embargo, nosotros no nos alimentamos de lo que dicen los análisis químicos, sino de las vibraciones, los colores, los sonidos y el amor.

Lo que pasa en casi todos los países del mundo en el ámbito de la agricultura es —por decirlo de manera amable— que menosprecia al ser humano. En este terreno, la «política» no ha hecho nada por ganarse su nombre. En el mejor de los casos, la practican personas que no tienen la menor confianza en la naturaleza y por eso dejan todas las decisiones en manos de los científicos y los especialistas en estadísticas..., individuos que, por su parte, no conocen ni a la naturaleza ni al ser humano. En el peor de los casos, lo único que

persigue son los intereses «económicos».

La mayoría de las veces, detrás de esta política se esconde cualquier cosa menos la preocupación por los alimentos que produce la naturaleza, ni por el bienestar de los agricultores y consumidores. En Europa, por ejemplo, se está abriendo paso la intención oculta de eliminar poco a poco la agricultura, y sobre todo a los pequeños agricultores, para trasladar la producción «a gran escala» de productos alimenticios a los países apropiados para ello, por ejemplo a los Estados Unidos. Numerosas medidas de ayuda a los países en vías de desarrollo, del pasado y del presente, no han servido más que para promover la dependencia de los países del Tercer Mundo (Africa, Asia, América Central, etc.) al estilo de vida consumista de los países industrializados. El ejemplo más reciente: hace muy poco, volvió a descubrirse en Nueva Guinea una tribu de setenta y nueve miembros que nunca había entrado en contacto con la civilización. «Como primera medida de socorro —informa el periódico—, se les ha enviado ropa y una batería de cocina.» «Dios nos proteja de tontos bien intencionados y nos mande enemigos inteligentes», así reza un antiguo dicho.

Es la misma torpeza que se comete también con la agricultura. En cada país son precisamente los pequeños agricultores y las pequeñas empresas la esperanza de futuro para la producción de alimentos genuinos, ya que son ellos los únicos que tienen la posibilidad de producir alimentos de alta calidad, en armonía con las leyes de la naturaleza y sin dañar el medio ambiente. Las grandes empresas agrícolas, por motivos «económicos», muchas veces no quieren permitirse el lujo de dejar que los frutos de la tierra y los animales crezcan de forma adecuada para que los productos alimenticios que se obtienen de ellos sean realmente productos vitales y no productos para saciar, hinchar o llenar.

Este es el principal motivo de que en la era de los grandes comedores colectivos y de los platos de comida rápida haya caído casi en el olvido la sabia premisa de que en nuestros alimentos naturales se deben conservar todas las propiedades y la armonía interior. Es decir, deben cultivarse sin fertilizantes ni aditivos tóxicos que aceleren su crecimiento. No puede haber alimentos de primera calidad cuando los productos químicos o mecánicos han destrozado sus propiedades naturales. Todas las sustancias importantes, secundarias y complementarias, vitaminas, minerales y oligoelementos, e incluso las que les dan color y aroma, han sido gravemente dañadas o eliminadas.

Son múltiples los medios de los que echa mano una política agraria enemiga del hombre, y sus efectos no se dejan sentir únicamente en la contaminación de las aguas subterráneas o en los residuos tóxicos que quedan en los alimentos, sino también, por ejemplo, en la manera artificial en que se mantienen más altos los gastos de almacenaje que los costos de transporte. También se mantienen bajos de manera artificial determinados precios, porque la consigna es comprar en lugar de hacerlo uno mismo. Hoy es bastante frecuente en Europa que los campesinos deban pagar para deshacerse de la leche, después de muchos años de haber subvencionado a la industria lechera. El botón de muestra es igual en casi todo el mundo: las decisiones políticas, más allá de la regulación de precios «desde arriba» y mediante promesas que se cumplen sólo a largo plazo, llevan a los campesinos a la dependencia de determinados productos y métodos de cultivo. Después se cambia la política y la dependencia de los precios y del volumen de ventas lleva a la ruina a numerosos pequeños agricultores. Y las fábricas de productos agrícolas crecen.

Se podría seguir hasta el infinito con la lista de ejemplos. Sin embargo, lo único importante es el resultado inevitable: parece evidente que los alimentos producidos por pequeñas empresas con amor, cuidado y en armonía con la naturaleza, de gran calidad y sanos, no son deseados «desde arriba», porque se hace todo para minarle el terreno a aquellos que quieren llevarlos a nuestra mesa.

El argumento de que, al fin y al cabo, hoy en día no hay casi nadie que quiera ser un «pequeño agricultor», es una soberana estupidez. Quien convierte un terreno fértil en un desierto, no debería quejarse de que no crezca nada en él. Quien amordaza a una persona, no debería asombrarse de que le falle la voz. En todas las épocas ha habido y habrá suficientes personas con corazón y manos fuertes, para las que la felicidad y la satisfacción de producir calidad y salud en armonía con la naturaleza ¡es mucho más importante que tener más días de vacaciones, el tamaño de sus campos y establos y el mayor número de programas en la televisión! Pero la política va dirigida casi con exclusividad a aquellos para quienes lo «grande» es bueno, y crea muy pocos estímulos y condiciones favorables para lo natural y hermoso. ¿Qué nombre se puede dar a una política agraria europea que da dinero a los campesinos para que abandonen sus granjas y dejen que sus campos se conviertan en eriales improductivos, y que además hace todo lo posible para venderle al pueblo la idea de que es una acción en defensa del medio ambiente? Confiamos en que usted encuentre por sí mismo el calificativo para semejantes hazañas.

Para todos nosotros son dolorosamente conocidas las consecuencias de esta política, porque todos tenemos que sufrirlas. Sin embargo, no todo el mundo sabe lo grande que es la fuerza de cada individuo en particular. Y no todo el mundo sabe que cada uno de nosotros, con sus pensamientos y acciones, puede cambiar suavemente el rumbo para frenar estos desarrollos erróneos y darles una dirección nueva y buena. Usted es el cliente, usted es el que manda.

Al comprar productos alimenticios nacionales, usted actúa en contra de esta navegación aguas abajo; poco a poco gana el control sobre lo que llega a su mesa, sobre su origen y calidad y decide si los numerosos e innecesarios transportes aumentan la contaminación del aire, si nuestras tierras deben volverse áridas y convertirse en desiertos industriales y eriales, o bien estar ahí para nosotros, tal como Dios lo desea y el hombre lo necesita. Pero es evidente que un comprador irreflexivo sólo necesita la manzana. La paga: mercancía por dinero, y fin de la discusión. No importa si la manzana ha dado la vuelta al mundo o si viene del huerto frutal del campesino del propio país. Lo esencial es la manzana y ningún gusano debe acercársele. Pero el fruticultor sabe que sin árbol no hay manzana. Un árbol necesita espacio y cuidados. Y el hecho de que el consumidor no deba preocuparse por el árbol, no quiere decir que éste deba serle indiferente, ni tampoco el estado del suelo en que echa raíces, ni el sol, ni los vientos ni las nubes que se congregan sobre él, ni su vitalidad ni la fuerza que ha recibido y que concentra en cada uno de sus frutos. Sin árbol no hay manzana. Tal vez el cliente no llegue a ver nunca en su vida el árbol que produjo la manzana, pero tampoco llegaría nunca a ver la manzana si el árbol no creciera en alguna parte.

Pensar sin tener en cuenta la relación entre las cosas es la causa de una gran parte de los miedos y dependencias de nuestra época. Pero ¿qué otra cosa es el miedo sino «no entender»? Quien a menudo cae en situaciones en las que «ya no ve lo que hay detrás», debería empezar ahora mismo a mirar no detrás sino hacia dentro. La solución surge más rápido de lo que usted piensa.

También hay muchos que piensan: «Cuanto más lejano y exótico sea el país de donde proviene mi verdura, tanto mayor será la impresión que cause en mis invitados o familia. ¿Quién querría probar los productos que crecen a la vuelta de la esquina, y no digamos ya esas insignificantes manzanas del agricultor de aquí cerca?». Contra semejantes ideas hay un remedio excelente: no vaya nunca a comer a casa de nadie que profese tales ideas; ni se deje invitar por tales fanfarrones. Cocine usted mismo lo que cre-

ce entre nosotros e invite sólo a auténticos amigos. Ya verá cómo les gustará todo lo que les sirva.

Si se decide a seguir nuestras indicaciones, con el tiempo debería encontrar una respuesta para dos preguntas. En primer lugar: ¿Dónde consigo productos alimenticios sanos cultivados orgánicamente?

No tiene ningún sentido protestar contra los alimentos inyectados con fertilizantes y sin ningún valor nutritivo. Usted debería tener el suficiente coraje para no comprarlos. Diariamente, la publicidad nos demuestra que no sólo no tenemos derecho a una información exacta de las cosas, sino que nos pueden engañar sin ningún problema; se nos puede convencer, entre otras cosas, de que el envase verde garantiza que el contenido es sano. Si usted siempre ha comido frutas y verduras de invernadero, importadas, inyectadas, irradiadas y degradadas, permítase una vez el placer de preparar y comer su plato favorito, hecho con productos locales cultivados biológicamente. Y si ha paladeado esta diferencia, entonces ya sabe por qué es necesario orientar los pensamientos en otro sentido. Tal vez también le anime saber que de ninguna manera está obligado a comer únicamente col fermentada en invierno: un gran número de frutos del campo y otros alimentos se pueden conservar muy bien. Pero tenga en cuenta que el cuerpo está regulado con cierta amplitud a las estaciones del año y en invierno no puede asimilar tan bien las vitaminas frescas. Una manzana al día será suficiente. Si usted se ha decidido por fin a tomar este camino, no le costará mucho acceder —quizá junto con algunos amigos y vecinos— a las fuentes de alimentos genuinos. Encuentre la tienda, el puesto de verduras, el campesino que le suministre lo que en verdad le alimentará, a usted y a su familia. Existe, y muy cerca de su casa.

La segunda pregunta es: ¿Cómo puedo cultivar yo mismo alimentos sanos?

Por desgracia, aquí no hay espacio suficiente para incluir un pequeño tratado de horticultura. Pero al menos diremos esto: quien tiene su propio huerto, sabe los diferentes resultados que arroja la cosecha. Aun en las mismas condiciones (suelo, clima, mantenimiento), suele suceder que las cosechas resultan buenas, no tan buenas o malas. Quien en el futuro quiera manejarse sin fertilizantes químicos y sustancias químicas inyectables, se alegrará al leer que el arte de saber hacer las cosas en el momento adecuado, impulsa en gran medida esta intención y a veces hasta la hace posible... como horticultor o agricultor, como dueño de un huerto o incluso cuando

usted instala su pequeña parcela en el balcón o en el alféizar de la ventana. También para la durabilidad y conservación sin conservantes artificiales ni materias tóxicas, es de importancia decisiva el «momento idóneo» de la cosecha. Con anterioridad a la publicación de este libro, ya había sido traducido al español nuestro trabajo sobre la influencia de los ritmos lunares en el jardín, el campo y el bosque (Paungger/Poppe, **La influencia de la luna**, 1993). Observar los ritmos lunares le será de gran ayuda para apañárselas sin la química y poder llevar así alimentos sanos a su mesa.

La naturaleza se ha ocupado de que nadie tenga que viajar muy lejos para recibir lo que su cuerpo necesita. Lo que nuestro corazón necesita está aún mucho más cerca, a menos de un palmo de nosotros.

4. Comer con los ojos, la nariz y la lengua

Haya sido cocinado con amor o no, comido en el momento idóneo o no, elaborado con productos alimenticios autóctonos o importados, en cada instante de su vida usted tiene una posibilidad adicional para distinguir entre una comida que le da energía vital y los alimentos que más bien debilitan su organismo.

Comer con los ojos, la nariz y la lengua. Deje que los colores, el olor y el sabor de los alimentos sean los que decidan qué puede entrar en su cuerpo y qué no. En resumen: escuche la música en su comida.

Se trate de una sinfonía de Beethoven o de auténtica música popular, de la diversidad de sonidos del sitar hindú o de la guitarra de Eric Clapton, cada uno de nosotros conoce una música determinada o fragmentos y melodías aislados que le alegran el corazón y le ayudan a salir de más de un estado depresivo. La música no tiene siempre el mismo efecto: de vez en cuando, hasta la pieza favorita puede aburrir o perderse sin dejar rastro en los conductos auditivos y las circunvoluciones cerebrales.

Con la comida es lo mismo: ojos, lengua y nariz son los «oídos» con los que sentimos y percibimos la comida antes de que desaparezca en las profundidades del estómago y de los órganos de la digestión. En cada comida, déle una oportunidad a estos oídos, escuche con atención la música en el alimento, examine los colores, huela el aroma, saboree en calma... y tenga el valor de confiar plenamente en la información que le dan estos órganos sensoriales. En una fracción de segundo, no sólo el cerebro sino todo su cuerpo reaccionará a esta información con «sí, en este preciso momento esto es bueno para mí»,

o «no, en este preciso momento esto no es bueno para mí». Este último veredicto puede significar: «para esta comida en particular, éste no es el momento idóneo», o «en general, estos alimentos no son saludables para mí, ni provechosos para mi cuerpo».

Confíe en este veredicto. Poco a poco, su olfato se desarrollará y hasta es posible que actúe con independencia con respecto al calendario lunar y al conocimiento de las cualidades nutritivas, ya que de todos modos su cuerpo conoce sus propios ritmos y necesidades, aunque se haya hecho todo lo posible para que no desarrollemos este olfato.

Confíe en su olfato: si usted quiere descubrir por su propio esfuerzo lo que le sienta bien y lo que no, en cada momento, su olfato no lo va a dejar plantado así como así, de una comida a otra, de una sensación de hambre a otra. El olfato le permitirá despedirse con toda confianza del convencimiento de que siempre hay algo que es bueno, que ayuda en todo momento. Usted ya no tendrá que aceptar ni tampoco propagar ideas como: «Un régimen de alimentos crudos es siempre bueno. La manzanilla siempre ayuda. La mantequilla es perjudicial/sana para todos». Lo que le dice su olfato nunca se puede generalizar. Lo que es bueno y adecuado para usted puede no serlo para sus hijos e incluso hasta puede hacerles daño, sobre todo si usted quiere imponérselo.

5. El orden de sucesión y la combinación justa

La elección del orden de sucesión y la combinación de las comidas tiene una gran influencia sobre su efecto y buena digestibilidad.

Tal vez a usted le sorprenda esta vieja sabiduría: los alimentos crudos deberían comerse siempre antes de los cocidos. Más o menos en este orden: fruta fresca o nueces antes de la ensalada y verduras crudas; después cuajada, pan o leche, si es que estos alimentos integran su menú; y sólo entonces las comidas de difícil digestión, como las ricas en grasas, la carne, verduras cocidas, huevos y queso. Los platos dulces siempre deben ir al final de las comidas. Si usted estaba acostumbrado a otro orden de sucesión, o ha comido alimentos crudos y cocidos al mismo tiempo, pruebe durante algunas semanas este orden de sucesión. El resultado hablará por sí mismo.

También reviste importancia qué reúne al azar en su plato, por ejemplo la combinación de verduras. Todo campesino y todo horticultor lo saben: la adecuada integración de las plantas sobre la superficie cultivada contribuye mucho a allanar el camino de regreso al cultivo conforme a las leyes naturales. El «cultivo mixto», como se lo llama hoy, es de un valor incalculable, porque las

plantas se ayudan unas a otras a mantener a raya y a repeler desde un principio las plagas de animales.

Las plantas alimenticias que pueden convivir en la naturaleza también se combinan con armonía en nuestros platos. Sin embargo, no todo el mundo tolera comer dos clases diferentes de verdura a la vez. Si usted tiene un estómago delicado, no debería hacerlo; ingiéralas una tras otra. Las verduras que ni en el huerto conviven en armonía, tampoco se deberían servir juntas en un mismo plato.

La regla fundamental es procurar una buena y equilibrada relación de los frutos del campo que crecen bajo y sobre la superficie. Tbdo desequilibrio en esta relación (por ejemplo sólo patatas y cebollas o sólo tomates y alubias) tendrá vastas consecuencias que repercutirán en toda la persona, tanto en el cuerpo como en el estado de ánimo. Hasta las bebidas alcohólicas que se obtienen de frutos de la tierra —vodka de patatas, whisky de granos, licores de frutas de pepita, aguardientes de frutas de hueso—, tienen un efecto totalmente diferente sobre cuerpo y espíritu.

En muchos libros de horticultura podrá encontrar qué plantas pueden convivir en el huerto y con ello también en el plato. En la tabla siguiente se muestra una parte de las múltiples posibilidades de combinación:

Verdura	***se pueden combinar con...***
Patatas	coles, espinacas, judías, colinabo, eneldo
Zanahorias	cebollas, espinacas, lechuga
Pepinos	cebollas, judías de trepadora, apio, remolacha, perejil, lechuga, colinabo, coles, judías de arbusto
Guisantes	apio, lechuga
Apio	judías de arbusto, espinacas, cebollas, judías de trepadora, tomates, puerro, colinabo, pepinos
Espinacas	tomates, judías de trepadora, colinabo, zanahorias, patatas, coles
Tomates	apio, espinacas, cebollas, perejil, coles, colinabo, lechuga, puerro, judías de arbusto, zanahorias
Lechuga	cebollas, tomates, judías de trepadora, judías de arbusto, rabanitos, rábano blanco picante, eneldo, guisantes, pepinos, fresas, zanahorias, puerros
Cebollas	tomates, fresas, pepinos, perejil, lechuga, colinabo

De mala combinación tanto en el huerto como en el plato son: las judías con las cebollas; el perejil con la lechuga; la col con las cebollas; la remolacha con los tomates; las patatas con las cebollas; los tomates con los guisantes; la col lombarda con los tomates; los guisantes con las judías.

Si la patata integra la lista de sus alimentos básicos y tiene un papel protagonista en su comida, siempre debería añadirle perejil, cebollino u otras hierbas frescas. Muchas de estas hierbas aportan poderosas energías que pueden contrarrestar la acentuada «pesadez de la tierra» subterránea.

6. Escuchar al cuerpo

No sólo es importante escuchar con atención la música que emerge de los alimentos, sino también la música del cuerpo. Es imprescindible para obtener una alimentación y una digestión sanas, y para estar sano por el propio esfuerzo entender sus sonidos y señales y aprender su idioma.

La regla número uno es: no comer más de lo que prescribe la sensación de hambre. El cuerpo necesita más o menos cinco minutos para indicar que ha sobrepasado el límite de la saciedad. Entonces, si durante la comida ya se ha sentido satisfecho, eso quiere decir que ha comido «demasiado durante esos cinco minutos». Así pues, sería de gran ayuda dejar de comer justo en el momento en que todavía siente una mínima sensación de hambre. Casi siempre desaparece al cabo de muy poco. (Excepción: si su apetito debe saciar otra clase de hambre, un hambre espiritual, ninguna comida del mundo lo saciará, por más exquisita que sea.)

Si está resfriado, por ejemplo, notará una cierta inapetencia. ¡Así debe ser! No coma nada, al menos nada pesado o las cantidades acostumbradas, y beba mucho líquido. Todos los animales actúan bien por instinto cuando están enfermos o heridos: dejan de comer alimentos sólidos y descansan. Cada uno de los órganos que intervienen en el proceso de la digestión consume primero energía, antes de que el cuerpo vuelva a ponerla a nuestra disposición. El cuerpo nos indica con la debida antelación cuándo necesita nuevas energías. Y este momento llega, casi siempre, mucho más tarde de lo que nosotros pensamos.

La regla número dos se refiere a los procesos de digestión y evacuación. Muy pocos temas en la prevención sanitaria y en el tratamiento de las enfermedades son tratados con tanta superficialidad y negligencia como nuestros procesos digestivos. Un signo evidente de ello es el estado en que se encuentran muchos baños públicos. Sólo en casos muy excepcionales son lugares a los que uno acude con agrado, porque la atmósfera invita a la rela-

jación para dedicarse a uno de los procesos más naturales y «satisfactorios» del mundo. Hasta el primer ministro debe visitarlos a pie.

Otro signo también evidente del estado de nuestros alimentos y de la responsabilidad que tienen en los trastornos digestivos en general es las cantidades increíbles de papel higiénico que se consumen en los países occidentales. Con fundados motivos, antes era natural que, como primera medida, terapeutas y médicos preguntaran por las características de las deposiciones del paciente y que de ello sacaran conclusiones seguras para el diagnóstico y la terapia.

Pero desde que somos pequeños, en casa y en la escuela nos hacen perder el entrenamiento en los ritmos naturales de digestión. Los padres consideran como un «trabajo» lo que no debería serlo. En la escuela, los procesos digestivos tienen que esperar hasta que haya pasado la hora de clase o tal vez toda la mañana. Poco a poco, el intestino se acostumbra a ser maltratado con comidas de difícil digestión, y el hecho de no hacer caso de sus señales lo vuelve perezoso; por último, la elaboración demasiado lenta de su contenido contribuirá a la autointoxicación. Así, por ejemplo, cuando se desequilibran los órganos de la digestión aparece el estreñimiento; de este modo, las toxinas que por regla general serían eliminadas con una deposición normal, permanecen demasiado tiempo en el cuerpo y en parte vuelven a ser absorbidas desde el intestino grueso. Casi todos lo han experimentado alguna vez: basta con hacer caso omiso durante unos pocos minutos de la señal de evacuación del vientre y ésta tardará horas e incluso días en regresar. Ahora ya sabe lo que sucede durante ese tiempo.

Por supuesto que no siempre es fácil levantarse en medio de una clase o de una reunión de negocios y decir: «Un asunto urgente me obliga a ausentarme unos minutos...». Pero la alternativa es la autointoxicación. No preste atención a las miradas de soslayo y haga algo bueno por su salud.

El otro extremo: una persona que presta escrupulosa atención a la «regularidad» y ajusta su reloj de acuerdo con la evacuación intestinal también se halla en el camino equivocado. A veces hay buenos motivos para la «impuntualidad» del intestino. Cada individuo tiene su propio ritmo: conocer este ritmo y ayudarlo a ejercer sus derechos debería ser el objetivo.

Pequeño tratado de herboristería

Reflexione una vez en silencio y con calma sobre lo que va a leer a continuación, grábeselo en la cabeza y más tarde vuelva sobre ello. A simple vista, la información tal vez le parezca poco digna de crédito, pero está corroborada por la experiencia de todas las generaciones humanas. Nuestra esperanza es que usted descubra su verdadero significado por su propio esfuerzo.

En los alrededores de una casa aislada, la naturaleza siempre deja crecer hierbas medicinales en una variedad perfectamente determinada..., siempre y cuando el suelo esté en su estado natural y no se abone o fertilice de manera artificial. El tipo de hierbas que allí se pueden encontrar depende de las personas que ocupen la casa y de las plantas que necesiten para su bienestar y para prevenir, aliviar y curar sus eventuales enfermedades. Cuando uno de sus habitantes se ve aquejado por alguna debilidad física o contrae una enfermedad determinada, al mismo tiempo, o a veces incluso antes, en las inmediaciones aparece la hierba medicinal correspondiente, como llovida del cielo. Cuando los ocupantes de la casa se trasladan y se instala en ella otra familia, el entorno inmediato por lo que respecta al tipo y a la combinación en la variedad de hierbas también cambia y se adapta a las necesidades de los nuevos habitantes.

¿Qué piensa usted de esta información? ¿Por qué algunas personas tienen todavía la idea de que hay que «dominar» a la naturaleza, cuando ella nos trata con tanta sabiduría y generosidad? ¿Sabía usted que muchas de nuestras «malas hierbas» —de la ortiga al egopodio, de las margaritas al diente de león— tienen un gran poder curativo para numerosas dolencias físicas? ¿Por qué la vista de la naturaleza induce a tantas personas a exterminarla sin piedad, en lugar de cerciorarse de sus enormes beneficios? ¿Qué nos impide actuar de acuerdo con lo que todos sabemos en el fondo de nuestro corazón, es decir, que sólo somos hojas en el árbol de la naturaleza?

Tal vez usted vea ahora con otros ojos el mundo multicolor y variado de las plantas medicinales y aromáticas, de estas centrales de energía en miniformato. Se puede decir que casi no hay padecimiento físico ni enfermedad que no puedan ser mitigadas o curadas mediante el uso de las hojas, flores, frutos o raíces de una de las plantas existentes en la naturaleza. La persona que en su cocina emplee las hierbas con cariño y sabiduría no sólo conseguirá elaborar una comida sabrosa, sino también salud para los que le rodean. Muchas de nuestras hierbas culinarias tienen efectos preventivos y curativos sobre numerosas enfermedades: el perejil, el cebollino, el romero, la salvia, el levístico o apio de monte, la artemisa... Por desgracia, con frecuencia sólo se las considera un ingrediente más para realzar el sabor. Una propiedad del todo insignificante, si se conoce el enorme beneficio que pueden tener para usted y para una vida sana.

Con la tabla comparativa de vitamina C de la página 204, no hemos querido probar la gran ventaja que supone utilizar las numerosas hierbas silvestres, sino sólo demostrar a qué renunciamos a diario, sin necesidad alguna, en favor de verduras y hortalizas insípidas y sin valor nutritivo que seguramente han sido cultivadas en invernaderos. Podríamos presentar aquí tablas semejantes para todas las demás vitaminas, como también para el contenido de albúmina y minerales: siempre saldrán mucho mejor paradas las hierbas y verduras silvestres que nuestras verduras de cultivo.

Las razones principales de la decadencia de la herboristería en el último siglo no hay que buscarlas sólo en la aparición de la industria farmacéutica, sino sobre todo en el hecho de que dos de sus «secretos» han caído casi en el olvido. Descubrirlos de nuevo es nuestro objetivo.

Secretos de la herboristería

Contenido de vitamina C,

en mg por cada 100 gr de parte comestible (valores medios)

Verduras de cultivo		***Plantas silvestres***	
endivia	10	margaritas	87
achicoria	10	fárfara	104
lechuga	13	álsine	115
judías verdes	20	diente de león	115
espárragos	21	acedera	117
guisantes verdes	25	gala de Francia (balsamina)	125
puerro	30	ficaria	131
escarola	35	quenopodio	157
col china	36	malva silvestre	178
acelga	39	perifollo	179
col rizada	45	quenopodio del rey Enrique	184
repollo	46	egopodio	201
col lombarda	50	quenopodio blanco	236

espinaca fresca	52	acanto	291
berro	59	berro de agua o mastuerzo	314
coliflor	73	ortiga	333
col verde	95	hierba de San Antonio	351
brécol	114	pimpinela o sanguisorba	360
col de Bruselas	114	argentina	402
Valor medio	46,6		209

Fuente: Verduras de cultivo: 1981, Souci y otros, 1986-1987 Hierbas silvestres: Franke y Kensbock, 1981, Schneider 1984

Quizá más de uno ya haya oído relatos, o adquirido sus propias experiencias con excéntricos monjes herbolarios o campesinos toscos de las montañas, que en poco tiempo han curado enfermedades y heridas graves utilizando algunas plantas secas o extraños elixires malolientes. Por supuesto, nosotros no conocemos todos los secretos y recetas eficaces de esos hombres, pero en las páginas siguientes le revelaremos los más importantes. En este capítulo, como en todos los demás, confiamos en que usted prefiera la experiencia personal a todas las teorías. Por eso tampoco nos inmiscuimos en las desavenencias entre los partidarios de las diferentes doctrinas y preferimos dejar que usted se forme su propio juicio.

Uno de los secretos de todos los buenos herbolarios es haber llegado a comprender que cada planta con efecto curativo despliega su poder como un todo; que las sustancias activas que contiene, ni de lejos tendrán el mismo resultado en su forma químicamente pura, y nunca lo tendrán... a pesar de todas las afirmaciones en contra de la ciencia.

Cada hierba contiene en sí misma una gran variedad de sustancias activas y todavía hoy se siguen descubriendo en plantas archiconocidas algunas nuevas. Después de numerosos cambios en el modo de ver las cosas, poco a poco se ha vuelto a reconocer en la medicina que el todo siempre es más que la suma de sus partes; que las meras sustancias activas de una hierba medicinal, aun en dosis altas, apenas tolerables, a largo plazo siempre tienen menor eficacia que la planta o la parte de la planta entendida como un todo. El que desmenuza una hierba medicinal en sus partes componentes para extraer las sustancias activas, actúa igual que el que diseccio-na un pájaro cantor para llegar al secreto que se esconde detrás de su canto. Lee la partitura de una sonata de Mozart y se dice: ¡Tanto derroche de papel entre las notas!

Utilizar las sustancias activas puras es tan absurdo como afirmar que las materias fibrosas son innecesarias en la alimentación, cosa que hizo a fines del siglo pasado la persona que desarrolló la dietética. Naturalmente, las plantas contienen sustancias que parecen inútiles o ineficaces cuando se las disgrega y se experimenta con ellas en seres humanos y ratones dentro de los métodos li-

mitados de la ciencia. Algunas de estas sustancias en apariencia superfluas poseen incluso un efecto tóxico más o menos débil según sea la dosis. No hay que olvidar en este sentido que la naturaleza, en su inmensa sabiduría, ha incorporado también esas sustancias tóxicas a la planta, precisamente para que actúen en ella como antídoto contra la dosificación excesiva de las sustancias activas curativas. Toda sustancia activa «buena» en estado puro posee, en dosificaciones altas, un efecto tóxico a veces de igual fuerza que los componentes de débil toxicidad de la planta.

Es insensato romper el concierto, la consonancia de todos los componentes de una planta. La naturaleza no trabaja de esa manera, obligándonos a extraer lo «bueno» de las hierbas medicinales, con mucho esfuerzo, despliegue de medios y costes elevados, antes de que nos sea útil.

El hecho de que una hierba medicinal sólo surta efecto en su totalidad es conocido de antiguo por la sabiduría popular, y no podrá ser echado en el olvido por muchos esfuerzos que haga la industria farmacéutica, con unos peritajes financiados por ella que suelen ser imparciales. De la misma manera que hace cien años la medicina oficial pensaba de modo distinto que en la actualidad, dentro de cien años mirará con compasión el estado actual del conocimiento. No obstante, el lector no necesita esperar todo ese tiempo hasta que la investigación pose su bendición sobre las manos con las que en ese preciso momento recoge ortigas. Nadie nos puede obligar a creer que la salvia sólo es eficaz cuando se cultiva en grandes plantaciones, inyectada o rociada con pesticidas y llega a nosotros en tubos, bolsitas de té y píldoras.

No se acobarde y utilice siempre la totalidad de una planta medicinal o una de sus partes: fruto, raíz, hoja o flor, o todo junto. En cualquier buen manual encontrará indicadas las partes de una planta que tienen mayor efecto.

¿Qué hierba medicinal es más eficaz? ¿Usted qué piensa?

Una semilla de salvia elige un lugar determinado para brotar, crecer y madurar; de otro modo no brotaría en absoluto. En su lugar «justo» germina, soporta el sol, los vientos y el clima, lucha para imponerse, echa raíces profundas para alcanzar la humedad y los minerales vitales para su existencia, crece en la proximidad de muchas otras plantas, y para sobrevivir se adapta a la radiación de la atmósfera y otras influencias negativas de las inmediaciones.

Esta salvia silvestre, de crecimiento espontáneo, será recolectada después por manos expertas, secada o almacenada con cariño y esmero en el «momento idóneo», transformada en una infusión para los trastornos de hígado y vesícula, y bebida en el «momento idóneo» por una persona enferma que vive en el mismo medio ambiente y en las mismas condiciones climáticas que la propia planta. En otras palabras: la salvia creció para este individuo enfermo.

Otra semilla de salvia crece en una plantación lejana, es sembrada arbitrariamente, tal vez madurada, mimada, regada y cuidada en un invernadero, tratada con pesticidas, libre de malas hierbas, echa raíces endebles y planas, se la cosecha en cualquier momento y se vende a un laboratorio farmacéutico. Algún día, no importa cuándo, allí la vuelven a elaborar y desmenuzar, aíslan las sustancias activas y las transforman en un preparado para los trastornos de hígado y vesícula que va a parar a un mayorista y, finalmente, aterriza en las farmacias de otro país y un médico se la prescribe a un individuo enfermo. En otras palabras: ¿para qué creció esta salvia?

Este ejemplo esconde el segundo secreto de todos los expertos en hierbas medicinales: el «momento idóneo» de cosecha, elaboración y utilización, como también la residencia ecológica de la planta, determinan su eficacia.

Respetando las tres condiciones —momento idóneo de la cosecha, de la elaboración y la utilización— usted puede multiplicar los efectos positivos de la planta medicinal y mitigar y curar trastornos y enfermedades crónicas que no responden a los métodos terapéuticos convencionales. Cuando la planta proviene de los alrededores, se eleva además su poder curativo.

Tal vez usted entienda ahora con un poco más de claridad nuestro consejo de utilizar y consumir, siempre que sea posible, verduras, frutas y otros productos alimenticios de su propio país. Si usted tiene la posibilidad de prestar atención al «momento idóneo» para tratarse con hierbas, entonces llegará a conocer todas las reglas relacionadas con ellas.

El momento idóneo en la herboristería

Para empezar, algunos consejos sobre la recolección de hierbas silvestres: por respeto a la naturaleza y consideración hacia los demás, recoja sólo de cada hierba (también de las «malas hierbas») la cantidad necesaria para su caso o como reserva preventiva para el invierno. Limítese siempre a las hierbas que conoce bien y que pueda identificar con seguridad. No las arranque todas y recoja sólo

las que necesite. En la mayoría de los casos, es menos de lo que usted piensa, y sobre todo proceda con mucho cuidado cuando desentierre las raíces, de lo contrario la planta se desarraigará, al menos en el lugar en que la ha hallado.

Las pocas hierbas que están protegidas por la ley, cómprelas exclusivamente en las herboristerías, aunque con ello no tenga ningún control sobre el origen y los momentos precisos de cultivo y recolección. No se preocupe, el espíritu de la planta todavía está vivo y puede serle útil si la utiliza en el momento idóneo, sobre todo si usted confía en la planta y en sus propias fuerzas de curación espontánea.

La energía de una hierba silvestre no está distribuida de manera uniforme por toda la planta. Algunas épocas son muy desfavorables para la recolección porque en ese instante la sustancia activa se encuentra en la raíz, cuando lo que usted va a utilizar son las flores. También puede suceder que usted coseche flores u hojas justo cuando el poder curativo está concentrado en el fruto. En la elección del momento idóneo de recolección siempre debería anteponer su propia sensibilidad, así como la observación de las condiciones meteorológicas. Para la recolección de flores, los días más adecuados son por lo general los de flores (Géminis, Libra, Acuario). Sin embargo, si el cielo está cubierto y hace frío, tampoco ayudará mucho el momento favorable. Mantenga siempre los ojos bien abiertos para ver qué es oportuno y factible hoy y qué no. No obstante, las recomendaciones sobre la época apropiada para la cosecha de hierbas son muy valiosas; si las condiciones meteorológicas no son buenas y secas, la recolección carecerá de sentido.

La mejor estación del año

La planta posee su mayor poder curativo cuando todavía es joven. El esfuerzo que ha realizado para germinar y crecer aumenta también la energía que nos suministra. En las plantas jóvenes se separan con mayor facilidad las materias contenidas; en las viejas, a veces no es posible hacerlo (por ejemplo el ácido silícico). Por esta razón, la primavera es casi siempre la estación más propicia para la recolección de hierbas. Sin embargo, en otras estaciones del año también encontrará muchas plantas de hierbas todavía jóvenes (por lo menos hojas), que le permitirán cubrir sus necesidades.

La mejor hora del día

A ser posible, desentierre las raíces por la noche, de madrugada o al anochecer. Las últimas horas de la mañana, cuando se ha secado el rocío, es el mejor

momento para la recolección de hojas. Las flores deben estar completamente abiertas y ser recolectadas a plena luz del sol. Poco antes de que se marchiten, su poder curativo es escaso. Las semillas y los frutos se pueden recoger a cualquier hora del día, ya que son menos sensibles que las demás partes de la planta. Sin embargo, se deberían evitar las horas de calor del mediodía.

Posición de la luna en el zodíaco

En la recolección y en la utilización de hierbas medicinales, desempeñan un papel muy importante la fase de la luna y su posición en el zodíaco. Una hierba medicinal recogida para curación o fortalecimiento de una zona del cuerpo que rige el signo del zodíaco del día de cosecha, produce un efecto benéfico especial. Las hierbas recogidas en días de Tauro, por ejemplo, prestan una gran ayuda para aliviar los dolores de garganta. Con ortiga muerta recogida en días de Libra se puede preparar una infusión excelente contra la cistitis.

En la tabla siguiente resumimos las propiedades.

Signo	***Recoger hierbas para...***
Aries	dolores de cabeza, afecciones de los ojos
Tauro	dolores de garganta, afecciones del oído
Géminis	tensiones en la banda muscular de los hombros, inhalaciones en enfermedades pulmonares
Cáncer	bronquitis, trastornos de estómago, hígado y vesícula, afecciones pulmonares
Leo	trastornos cardíacos y circulatorios
Virgo	trastornos de los órganos de la digestión y del páncreas, afecciones nerviosas
Libra	dolores de cadera, enfermedades de riñón y vejiga
Escorpio	enfermedades de los órganos genitales y otros relacionados con éstos; buen día de recolección para todas las hierbas
Sagitario	enfermedades de las venas
Capricornio	dolores de huesos y articulaciones, afecciones de la piel
Acuario	enfermedades de las venas
Piscis	dolores de pies

No olvide, sin embargo, que el tiempo debe ser seco para proceder a la recolección. Ya sabemos que a veces hay que esperar mucho hasta que se dan las condiciones favorables, pero tenga en cuenta que muchas enfermedades crónicas de larga duración se pueden tratar frecuentemente con hierbas recogidas bajo el signo preciso del zodíaco.

Luna llena y Escorpio

La luna llena y la luna en Escorpio son el momento ideal para recolectar todas las hierbas y para todos los campos de aplicación.

En luna llena, la planta está activa en todas sus partes. Quizá sea

éste el motivo por el cual antes se miraba con desconfianza a los herbolarios, ya que a menudo salían (y salen) de noche a recoger hierbas, porque es cuando el poder curativo se halla en su punto más alto y también porque la luz de la luna llena favorece su localización.

Las partes individuales de la planta

- La época buena para desenterrar raíces es al principio de la primavera, cuando la planta todavía no se encuentra en pleno crecimiento; o en otoño, cuando la hierba ya se ha reducido otra vez y las fuerzas curativas bajan entonces a la **raíz**. Las raíces deberían ser desenterradas siempre en luna llena, cuarto menguante o luna nueva, sobre todo las que sirven para la curación de enfermedades graves. La luna nueva es un buen momento porque las energías de la planta han descendido a las raíces. En ningún caso se deben exponer éstas a la luz del sol. De ahí que las mejores horas para la recolección sean las de la noche, antes de la salida del sol, o al atardecer.

Los días o, mejor aún, las noches más apropiadas para la recolección, son también los de raíz: Tauro, Capricornio y Virgo. Tauro, sin embargo, no es tan bueno como los otros dos signos.

- Siempre que se trate de plantas jóvenes la recolección de hojas se puede realizar casi todo el año. Cuando la planta ya lleva mucho tiempo en el sedimento del terreno, florece, o en el ínterin no ha sido segada, ya no es tan apta para fines curativos. No es necesario que brille el sol durante la recolección, pero el rocío de la mañana debe haberse volatilizado. Así pues, el mejor momento son las últimas horas de la mañana. Las hojas deberían recolectarse con cuarto creciente, entre luna nueva y luna llena, y en los días de hojas (Cáncer, Escorpio, Piscis). Como ya hemos dicho con anterioridad, las hierbas recogidas en Escorpio poseen un poder curativo especial en todas sus partes. Además, se prestan de una manera excelente a ser secadas, conservadas y almacenadas. Las hojas recogidas en los días de Cáncer y Piscis, en cambio, sería mejor utilizarlas de inmediato.

La excepción que confirma la regla es la ortiga. Este excelente depurativo de la sangre se debería recoger únicamente en cuarto menguante; asimismo, la infusión de ortigas sólo se debería tomar en cuarto menguante. (Véase la página 149 si quiere ampliar su información sobre una cura con ortiga.)

- Las épocas más favorables para la recolección de las flores son casi siempre la primavera y el verano, cuando la planta está en plena floración, sobre todo al mediodía. Sólo si hace mucho calor y brilla el sol, la flor estará abierta y la fuerza curativa se habrá trasladado a las flores. Las plantas marchitas no sirven. Recoja las flores con cuarto creciente o lima llena, si es posible en días de flores (Géminis, Libra, Acuario), o simplemente a lo largo de la jomada, el día de entrada de la luna llena, con independencia del signo del zodíaco.

- Para la recolección las frutas y semillas deben estar maduras, es decir, ni verdes ni pasadas. A eso se debe que las únicas épocas favorables para la recolección sean el verano o el otoño. Más importante que la hora del día es el tiempo seco; sin embargo debe evitar las horas de mayor calor, las del mediodía. Las frutas y semillas recogidas con cuarto creciente se prestan mejor para su utilización inmediata, porque son difíciles de secar y echan demasiado zumo. Los mejores días para la recolección de fruta son los de fruta (Aries, Leo, Sagitario) con cuarto menguante: garantizan una larga conservación. Los días más desfavorables son los de Capricornio, Piscis, Cáncer y Virgo.

Hierbas medicinales para almacenar

Las hierbas que no vaya a utilizar de inmediato sino a guardar para el invierno debería recogerlas un poco antes de la luna llena, o bien con luna llena o con cuarto menguante. Si bien es cierto que las plantas recogidas en cuarto menguante no contienen el mayor poder curativo, ¿de qué le serviría recogerlas en cuarto creciente y después almacenarlas si no secan como corresponde y después de poco tiempo empezarían a enmohecerse y pudrirse?

Además, las plantas tienen diferentes tiempos de secado. Por eso es imprescindible que prolongue hasta cuarto menguante el tiempo de secado de las hierbas recogidas con cuarto creciente. Antes de empaquetarlas y envasarlas, pruebe a ver si crujen: las hierbas secas que no crujen o crepitan cuando ya han pasado el cuarto menguante y la luna nueva, no se pueden almacenar durante mucho tiempo y por lo tanto habrá que utilizarlas en seguida.

El cuidado meticuloso es el mandato supremo para conservar, secar, almacenar y guardar. La verdad es que sería lamentable que un error echara a perder grandes cantidades de estos valiosísimos regalos de la naturaleza. Para secar las plantas, póngalas a la sombra y déles la vuelta con frecuencia. Utilice como soporte un material natural permeable al aire, por ejemplo una rejilla de madera o papel, ¡pero nunca, en ningún caso, una lámina de metal o de material sintético!

El momento idóneo de embalaje y llenado de frascos o cajas de cartón es siempre el cuarto menguante, con independencia de la época de cosecha. ¡No llene los recipientes en cuarto creciente, porque existe el peligro de que se pudra el contenido! Los recipientes más aptos son los frascos de vidrio oscuro, las cajas de cartón y las bolsas de papel. En ellos, las plantas permanecen secas y protegidas de la luz, y conservan el aroma y el poder curativo.

Por lo demás, para el secado de muchas de estas hierbas medicinales y culinarias —por ejemplo mejorana, tomillo, levístico y perejil— basta con hacer un ramillete de varias plantas y colgarlo cabeza abajo en un lugar bien ventilado. El método no precisa mucho espacio y es decorativo; además, el aroma vela por una atmósfera agradable. Para esto, las hierbas de secado rápido son las más adecuadas porque no existe posibilidad de que se pudran. Las que use para cocinar a diario, déjelas colgadas y tome lo que necesite.

Después de estas indicaciones quizá llegue usted a la conclusión de

que las hierbas que se venden en farmacias, tiendas de productos dietéticos y herboristerías no tienen ningún valor porque en ellas (¡todavía!) no se ha tomado en consideración el arte del momento idóneo. Sin embargo, no debería subestimar la fuerza de estas plantas, que tienen su valor y ayudan bastante sobre todo cuando se usan con la actitud mental adecuada. Invite mentalmente a la planta para que se alíe a sus propias fuerzas de autocuración y comprobará con sorpresa que a veces basta con masticar algunas briznas de cebollino para aliviar un resfriado. Sólo cuando se trata de enfermedades crónicas, de difícil curación, reviste una especial importancia el momento idóneo de la recolección y sería imprescindible prestarle atención. Los éxitos obtenidos por los versados en la cura con hierbas hablan por sí mismos.

Preparación y empleo

Con frecuencia, los mejores resultados con hierbas medicinales se obtienen cuando se comen crudas, en ensalada (berro de agua, diente de león), como verdura (salvia, flores de saúco), o espinaca (ortiga, ajo silvestre). Pero además existen muchas otras formas de preparación y uso, igualmente eficaces, sobre las que se nos dan valiosos consejos en numerosos tratados; así por ejemplo, qué forma de utilización promete el mejor resultado en determinados problemas, etc. A continuación queremos hablar de algunos de estos métodos.

- **Infusiones y tisanas**: Para la elaboración de una infusión son apropiadas, sobre todo, las hierbas jóvenes que contienen aceites volátiles, de rápida evaporación. Un tiempo prolongado de cocción disminuirá su poder curativo.

Tome con tres dedos las hierbas secas o frescas, échelas en una taza y vierta agua hirviendo sobre ellas; déjelas tapadas y en reposo entre tres y diez minutos; luego fíltrelas (no con un colador de metal). En general vale la regla práctica de que la infusión está lista cuando las hierbas se han hundido en el fondo. Sin embargo, algunas hierbas de alto contenido oleaginoso no se hunden ni después de horas. En estos casos bastará con diez o quince minutos de reposo. La infusión debería beberse en seguida, porque de lo contrario, las sustancias curativas se evaporan.

- • **Cocción (tisana)**: La cocción sirve para las plantas con materias curativas de difícil solubilidad (ácido silícico, sustancias amargas

y ácido tánico), especialmente para maderas, raíces o tallos. Coloque las plantas dentro de una cacerola esmaltada con agua fría y llévelas a hervir a fuego lento. El tiempo de cocción es una cuestión personal; por regla general bastan unos quince minutos, a veces un poco más. Si es posible, no utilice ollas de acero inoxidable, hierro, cobre o aluminio.

- • **Extracto frío**: Para un extracto de este tipo hay que echar en agua fría las hierbas delicadas y dejarlas reposar toda la noche. Al día siguiente se las puede hervir un poco con agua limpia (sin el líquido obtenido de la extracción en frío) para obtener así las restantes sustancias curativas. Estos extractos son fluidos densos que, mezclados con aceites, dan lugar a linimentos líquidos suaves.
-

- • **Jugos crudos**: Algunas hierbas se pueden exprimir con facilidad. Sin embargo, los jugos que se obtienen de ellas no se conservan bien, por lo que se deben utilizar en seguida. (Según sea la hierba, bebida o quizá aplicada con compresas.)

- • **Tinturas**: Las tinturas son extractos de fluidos sutiles, que casi siempre se obtienen con alcohol diluido. Eche un puñado de hierbas dentro de una botella de cristal oscuro y vierta en ella, por ejemplo, un aguardiente de frutas hasta cubrirlas. Al cabo de unas dos semanas de mantenerla en reposo en un lugar templado, la tintura estará lista para su uso.

• **Ungüentos y pomadas para emplastos**: Se preparan con materias grasas blandas, plantas y extractos de plantas trituradas y recocidas. Si tiene la posibilidad de comprar carne a un campesino que cría a sus animales con métodos naturales, pídale la grasa de un cerdo sacrificado en luna llena (es posible que él sepa, incluso, que la carne es mucho más suculenta y se conserva mejor). Derrita la grasa a una temperatura moderada y en cuarto menguante. No lo haga en los días de Virgo, porque entonces se enmohece con facilidad y no es tan duradera.

Esta grasa es de un valor incalculable, tanto como base para ungüentos como para la elaboración de compresas y cataplasmas. Caliente bien la grasa de cerdo y agréguele hierbas frescas (por ejemplo, caléndulas) y póngalo todo a cocer durante unos minutos, más o menos el tiempo que necesita una escalopa. Con dos puñados de hierbas tendrá suficiente para un frasco de mermela-

da lleno de grasa. Deje reposar la mezcla toda la noche en un lugar fresco y caliéntela ligeramente al día siguiente hasta que vuelva a ponerse líquida. Cuélela a través de un filtro fino en frascos de vidrio limpios y déjelos en un lugar oscuro. Un ungüento como éste es un remedio excelente para diferentes dolencias; sirve, por ejemplo, para dar friegas en el pecho cuando hay tos o bronquitis, o para las varices.

La paciencia y el amor son imprescindibles para realizar este trabajo (si va con prisas no podrá obtener buenos resultados), sólo así desarrollará una buena sensibilidad para la elaboración y para escoger las proporciones exactas de hierbas y grasa, lo que dependerá de su olfato. Por último, en la preparación de los ungüentos trabaje siempre con ollas esmaltadas y utilice cucharas de madera para remover.

Un buen momento para la elaboración de ungüentos es el cuarto creciente, eventualmente en días de flor (Géminis, Libra, Acuario), y la luna llena. En este período, las plantas poseen un alto poder curativo. Deje enfriar la mezcla durante toda la noche. Cuando vaya a llenar los frascos de vidrio ya será cuarto menguante, lo que le asegurará una larga conservación. En general, el envasado debería realizarse en cuarto menguante, ¡pero no en días de Cáncer y Virgo! Las ollas de ungüentos listos, cocidos junto con las flores, puede dejarlas sin ningún problema en el sótano o en el refrigerador hasta que sea cuarto menguante, y sólo entonces filtrar y trasegar.

- **Almohadas de hierbas**: Las hierbas para las almohadas se deben recoger con cuarto creciente y poner con cuarto menguante dentro de irnos sacos de tela natural tupida (por ejemplo lino), cerrados con una costura bien firme. De este modo, disfrutará de su aroma durante mucho tiempo, siempre que se hayan recogido en días de flor (Géminis, Libra, Acuario). Si las ha comprado, utilícelas también en cuarto menguante. Ventile y esponje las almohadas con tiempo seco para prevenir la putrefacción.

Estas almohadas de hierbas se aplican para aliviar el reumatismo, las alergias, el nerviosismo, trastornos del sueño, y otros muchos en los que pueden ser muy efectivas. Déjese aconsejar por un farmacéutico sobre qué hierbas son las más adecuadas para cada caso.

La elección de la planta indicada

Ahora bien, ¿cómo elegir la planta que corresponde? ¿Qué hierba o qué mezcla de hierbas dará los mejores resultados?

Este capítulo final debe servirle de ayuda para encontrar una respuesta a estas preguntas. Son numerosos los libros sobre el tema que le ofrecen información acerca de los diferentes efectos que se derivan de las plantas descritas en ellos, a la vez que le indican si para su utilización la planta debe ser considerada en su totalidad o sólo en una de sus partes. No es nuestro propósito reemplazar esos libros, pero es posible que la tabla de las páginas 217 a 220) pueda facilitarle la decisión. En ella, las hierbas aparecen clasificadas en orden a su mayor o menor eficacia, de acuerdo con la experiencia. Así pues, las plantas que aparecen primero son las que surten mejor efecto.

Pero no olvide que las listas de hierbas y los datos sobre sus efectos tienen, en resumidas cuentas, poca importancia si los comparamos con los beneficios que pueden aportar su actitud frente al uso y su olfato en la elección de la planta indicada. Casi todas las hierbas ayudan a aliviar numerosos trastornos y enfermedades; y a la inversa, a menudo existe un gran número de hierbas para una sola enfermedad, que hay que tener en cuenta como medio paliativo y curativo. Por otra parte, no todas las plantas tienen el mismo efecto en todas las personas. Así pues, mientras una persona enferma puede no tolerar en absoluto una hierba medicinal, a otra puede proporcionarle una rápida curación, aun después de una larga dolencia. Pero aunque una vez le haya ido muy bien una determinada hierba, por ejemplo una infusión de manzanilla, en otra ocasión, con el mismo cuadro de molestias, puede no servirle en absoluto. No existe ninguna receta infalible ni un remedio curalotodo, no hay nada que ayude siempre.

Por eso, guíese por su olfato y sus sensaciones: si el nombre de una hierba medicinal le «dice» algo, no importa en qué orden de jerarquía aparezca en la tabla, y si usted descubre por los alrededores de su casa una hierba conocida que de algún modo le cae simpática, tiene la sensación de que para ese momento es «su» planta, entonces, con absoluta confianza, pruébela.

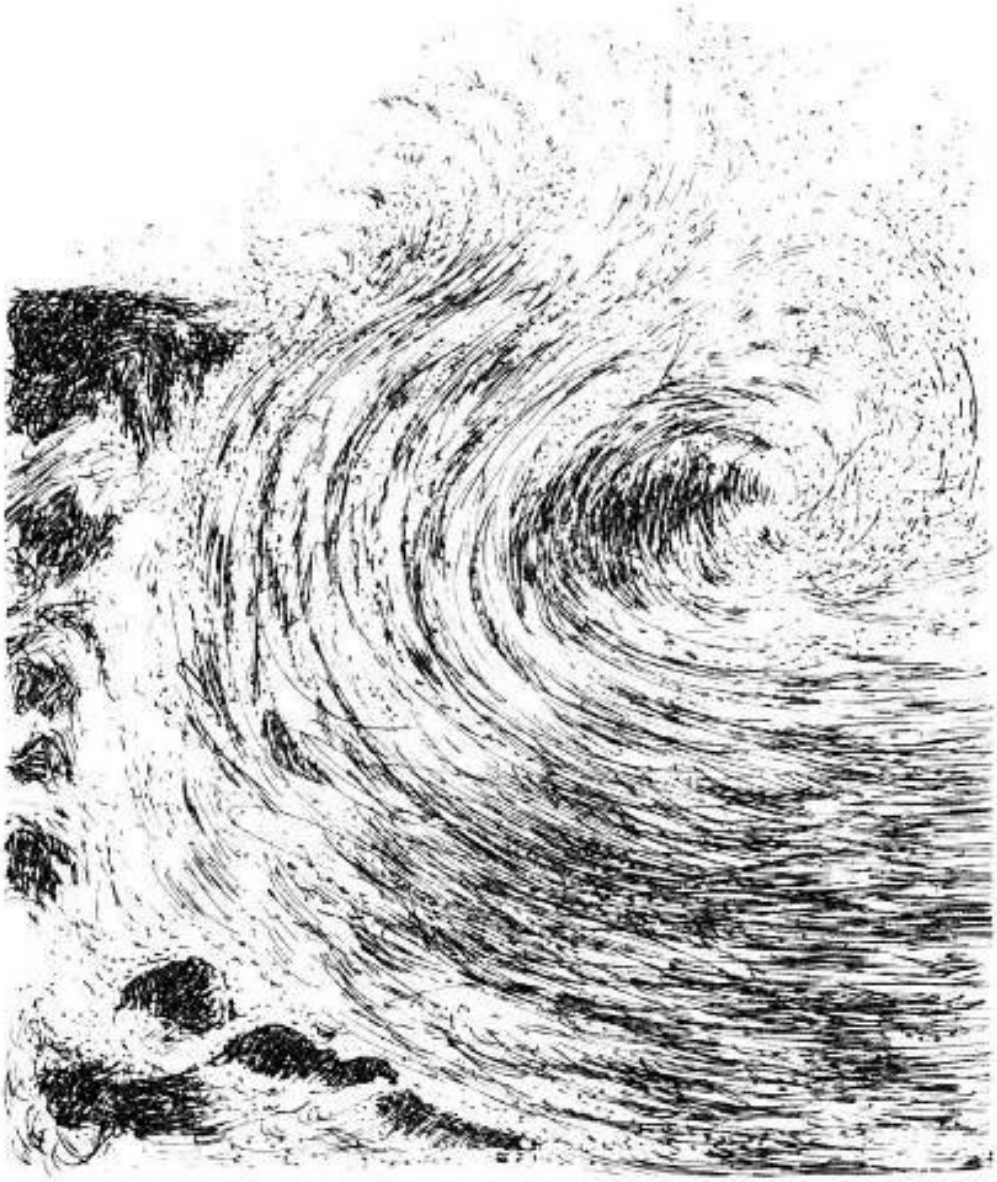
EFECTO	***PLANTAS***
Laxante	Hojas de sen, corteza de arraclán, tamujo, fumaria, raíz de diente de león, milenrama
Fortalecedora de los tejidos conjuntivos	Cola de caballo, centinodia, llantén, consuelda, brezo, judías verdes, agrimonia, ortiga, pulmonaria, pepino, espinaca, cebolla, liquen islándico, mijo, cebada. Muchas de estas plantas

	contienen ácido silícico, que actúa como antiinflamatorio, tanto externo como interno, y cura trastornos metabólicos en los tejidos conjuntivos. Usar sólo plantas jóvenes; el ácido silícico apenas se desprende de las plantas viejas. Como el ácido silícico tiene que ser absorbido por el cuerpo, las infusiones, las compresas y las unturas preparadas con estas hierbas actúan mejor con cuarto creciente.
Mejora del cuadro hemático	Ortiga, milenrama, salvia, caléndula, ruibarbo, apio, levístico, perejil, cola de caballo, casis, saúco, zanahorias, galio, corazoncillo, rábano blanco picante, tomillo, cebolla, geranio o pico de cigüeña, berro, ajo
Disminución de la presión sanguínea	Muérdago, ajo, ajo silvestre, cebolla, cola de caballo
Depurativo	Ortiga, diente de león, pensamiento, hinojo, milenrama
Hemostático	Mostaza silvestre o bolsa de pastor, milenrama, muérdago, diente de león
Disminución de azúcar en la sangre	Valeriana, ortiga, hojas de saúco, diente de león, hojas de arándano, cebolla, berro de agua
Antiinflamatorio	Consuelda, llantén, fárfara, agrimonia, centinodia, llantén gigante, manzanilla
Activador de la vesícula biliar	Diente de león, manzanilla, genciana, convólvulo, trébol de agua, rábano blanco picante, corazoncillo, celidonia, menta, ajo, agrimonia

EFECTO :	***PLANTAS***
Inhibitorio del bocio	
Lechuga, avena, zanahorias, espinaca, manzana, berro de agua, ajo	
Analgésico y antiespasmódico	
Valeriana, menta, manzanilla, milenrama, corazoncillo, brezo, ajedrea, hojas de abedul, cola de caballo, centinodia, anserina, melisa, romero, salvia, cáscara de manzana (beber las infusiones lo más caliente que se pueda)	
Astringente (para el cuidado de la piel)	
Orégano, llantén, centaura menor, diente de león, rosa, verónica, alquimila o pie de león, fárfara, agrimonia, nuez, corazoncillo	
Meteorismo	
Comino, anís, hinojo, salvia, menta, melisa,milenrama, manzanilla	
Dolores de vejiga	
Ortiga muerta, milenrama, manzanilla, diente de león, ortiga, cola de caballo, ruibarbo	
Trastornos ginecológicos	
Alquimila o pie de león, milenrama, ortiga, pico de cigüeña, salvia, bolsa de pastor	
Menstruaciones dolorosas:	
Milenrama, corazoncillo, manzanilla, valeriana, artemisa, melisa, menta	
Menstruaciones muy abundantes:	
Bolsa de pastor, alquimila, cola de caballo, ortiga, ortiga muerta, milenrama, tormentila, bistorta, pimienta de agua	
Faltas o retrasos menstruales:	
Corazoncillo, caléndula, ajenjo, perejil, hinojo,melisa, angélica	
Para mayor producción de la leche materna:	
Comino, borraja, mejorana, fenogreco, alholva, agrimonia, pimpinela, cilantro, anís, hinojo	
Para retirar la leche materna:	
Hojas de nogal, fruto de lúpulo, salvia	
Problemas de la piel	
Llantén, milenrama, cebolla, salvia, cola de cabalio, alquimila, fárfara,	

corazoncillo, flores de saúco, de tilo, caléndula, perejil, ruibarbo, hojas de nogal, pensamientos, raíz de lampazo o bardana

EFECTO	*PLANTAS*
Reumatismo y gota	Cola de caballo, ortiga, flores de saúco, hojas de abedul, brezo, árnica, escaramujo, raíz de perejil, flor de prímula (primavera), bolsa de pastor, fruto del enebro (enebrina), fárfara, milenrama, corteza de castaño silvestre, lúpulo
Dolores abdominales	Alquimila, milenrama, remolacha o betarraga, caléndula, pico de cigüeña, ortiga muerta, ruibarbo, muérdago, cola de caballo, ortiga, bolsa de pastor, angélica, salvia, valeriana
Intestino delgado y grueso	Remolacha o betarraga, diente de león, milenrama, alquimila o pie de león, ortiga, consuelda, manzanilla, ajo, caléndula, cebolla, bolsa de pastor, ruibarbo, cola de caballo, hinojo
Huesos/ articulaciones	Consuelda, caléndula, salvia, milenrama, sésamo, girasol, cebollas, lentejas, ruibarbo, ortiga, col, llantén, rábano blanco picante
Hígado/ vesícula	Diente de león, salvia, milenrama, celidonia, licopodio, cola de caballo, manzanilla, comino, corazoncillo, ortiga, remolacha o betarraga
Pulmones	Llantén, salvia, hiedra terrestre, berro de agua, cola de caballo, cebolla, pulmonaria, candelaria o gordolobo, remolacha, milenrama
Ganglios linfáticos	Pico de cigüeña, remolacha, rábano blanco picante, cuajaleche o galio, ajo, ajo silvestre, pimpinela, cola de caballo, cebolla, llantén
Estómago	Centaura menor, milenrama, ortiga muerta, caléndula, corazoncillo, cola de caballo, muérdago, remolacha, salvia, zanahorias, cebollino, rábano blanco picante
Bazo/ páncreas	Diente de león, ruibarbo, salvia, milenrama, remolacha, cebollas, lentejas, muérdago, asperilla, cola de caballo
Riñones	Manzanilla, corazoncillo, caléndula, remolacha, salvia, ortiga muerta, ruibarbo, galio, vaso de oro, alquimila, llantén, pico de cigüeña, ortiga
Próstata y testículos	Pepitas de calabaza, cola de caballo, ajo, epilobio, pico de cigüeña, salvia, abedul, milenrama, llantén, caléndula, manzanilla
Glándula tiroides	Galio, caléndula, remolacha, milenrama, pico de cigüeña, ortiga, cola de caballo, valeriana, ruibarbo, berro de agua



Las pulsaciones de la vida

El hombre está suficientemente dotado para todas sus verdaderas necesidades, cuando confía en sus sentidos y los desarrolla de tal manera que siguen siendo dignos de su confianza

GOETHE

Tanto si lo admitimos de buen grado como si le oponemos una enconada resistencia; tanto si lo quiere conocer nuestro espíritu investigador como si, para nuestra desgracia, no nos queremos dar por enterados, el átomo y la piedra, la planta y el animal, y con ellos el ser humano que lleva en su interior cada una de estas formas de energía, tanto en la creación como en la destrucción, todo está sometido a ritmos y ciclos, al movimiento transmutatorio. Desde el aliento hasta el latido cardíaco, desde la circulación de los humores corporales hasta el ciclo del nacimiento, la muerte y el renacimiento, por todas partes nuestra vida se ve rozada y afectada por un vaivén, por un marchitarse y renovarse, por el crecimiento y el declive de múltiples fuerzas..., no sólo las de la luna. La vida misma es circulación, agitación, vibración, oscilación...; en una palabra: una danza. En cambio el «crecimiento perpetuo», idolatrado en la actualidad, es contrario a toda naturaleza, un invento artificial de nuestro tiempo loco y miope (del punto central), en el que se considera normal oponerse a cualquier precio al movimiento de retroceso y al estancamiento.

Para despertar y mantener despierta su alegría por la danza de la vida, en esta parte hemos querido presentarle dos ritmos, de los que ningún ser humano puede zafarse: el biorritmo y el ritmo diario de los órganos.

En el campo de fuerzas del biorritmo

¿Cuántas veces nos sucede que, durante algunas horas o algunos días, «no estamos centrados» o «nos hallamos al margen de las cosas», que sin motivo alguno nos sentimos irritables, incontrolables o distraídos? De la misma manera que después volvemos a experimentar una subida física o anímica, nos entregamos eufóricos al trasiego diario y nada puede turbarnos... aparentemente, también sin un motivo especial.

En este capítulo queremos familiarizarle con uno de los posibles motivos de estas extrañas fluctuaciones e inestabilidades, es decir, con los tres biorritmos del ser humano. Queremos mostrarle qué efecto producen, qué beneficios tendrá para usted su conocimiento y también, por supuesto, cómo se calculan.

Los tres ritmos de la vida

Las fuerzas del biorritmo humano actúan sobre cuerpo, mente y alma desde el mismo día de nuestro nacimiento. Dan color a muchas de las cosas que hacemos, sentimos y pensamos. Tomar conciencia de este juego de colores puede ser muy beneficioso en muchos campos de la vida, tanto profesional como privada, ya que sus efectos son predecibles en muchos aspectos. Los médicos de la antigua Grecia ya tomaban en consideración los días «buenos» y «malos» de sus pacientes. Pero después de muchos años de olvido y de permanecer adormecidas en Occidente, los redescubridores en nuestro siglo de estas fuerzas les han reservado un nombre que en español suena casi como en griego o latín, biorritmo. En nuestro idioma significa precisamente «compás», «ritmo» o «pulso de la vida».

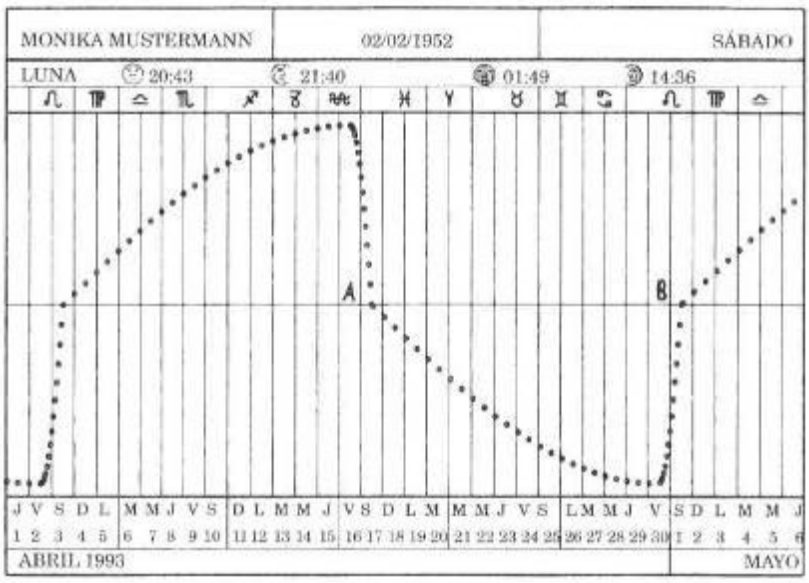
Son tres los ritmos que, con una regularidad más bien rara en la naturaleza, casi terca, y al compás de un reloj interno muy lento, nos acompañan durante toda la existencia:

- *el ritmo corporal, con una duración de 23 días,*
- *el ritmo psíquico de 28 días*

y el ritmo mental, que dura exactamente 33 días.

Estos ritmos nos regalan una fase alta hasta la mitad de su duración, que se va elevando hasta un punto culminante. Justo en el punto culminante, y en el plazo más breve posible, hace un cambio brusco y casi vertical hacia abajo, hasta el punto de arranque y se convierte en una fase baja descendente para alcanzar el punto más bajo. Desde allí, también de manera brusca y vertical, vuelve hacia arriba hasta el principio, donde empieza de nuevo el pulso alto-bajo.

Para ilustrar este ritmo, utilice como ayuda el diagrama que le mostramos abajo, donde se reproduce el curso algo singular de una de estas curvas. Para este ejemplo hemos elegido el ritmo psíquico de 28 días. Si usted ya está un poco familiarizado con el biorritmo, tal vez se sorprenda ante este gráfico. Un poco de paciencia, se lo aclararemos en la página 228.



La curva del biorritmo (en el ejemplo del ritmo psíquico)
A: primer día de cambio — B: segundo día de cambio y nuevo comienzo del ciclo

En el esquema gráfico puede ver cómo la curva del ritmo psíquico tiende primero hacia arriba, en el día 14 —el primer día de cambio (A)— desciende bruscamente hasta el «punto cero» y después, durante catorce días corre hacia el punto bajo. En el segundo día de cambio, después de veintiocho días (B), se completa una onda. El ritmo empieza desde el principio.

El ritmo corporal toma exactamente el mismo curso, pero la fase alta termina después de once días y medio, y todo el ciclo llega a su fin después de veintitrés días. El curso de su curva es entonces más abrupto.

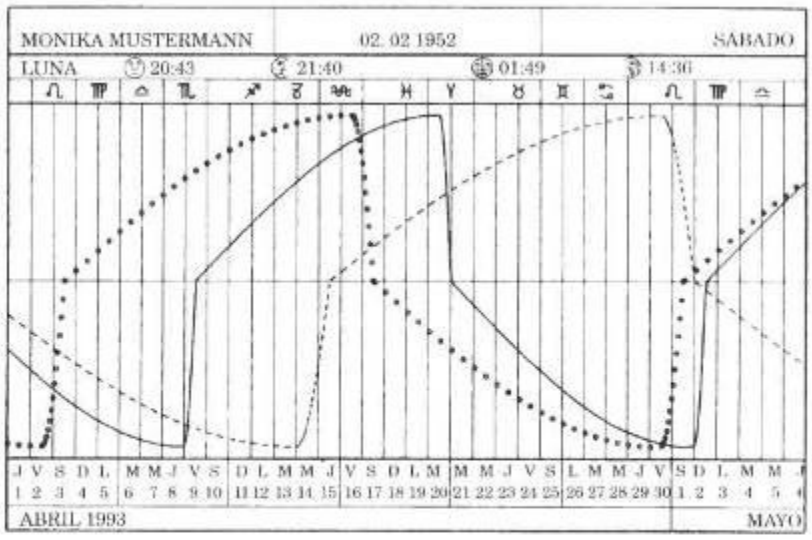
El ritmo mental termina la fase alta después de dieciséis días y medio y allí cambia. Después de treinta y tres días en total, la fase baja siguiente alcanza el punto de arranque de un nuevo ciclo. Por lo tanto, su curva muestra el ascenso y el declive más moderados de todos los ritmos.

Los días de cambio son de especial importancia en todos los ritmos. Marcan casi siempre un espacio de tiempo crítico, que puede durar horas y a veces hasta días. Su efecto sobre cuerpo, mente y alma se puede comparar con un cambio de clima en miniatura, parecido al cambio de fuerzas en luna llena. La transición de fase baja a fase alta a menudo se percibe como menos drástica que el cambio de fase alta a fase baja. Es probable que eso se deba a que el segundo día de cambio (de fase baja a alta) estuviera precedido por algunos días que, de todos modos, uno no los pasó en su mejor forma corporal, psíquica o mental.

Estos tres ritmos influyen sin cesar en todos nosotros, sin distinción

de clase ni sexo. Además se compenetran, fortalecen y debilitan entre sí a la vez que entran en interacción con muchas otras influencias como el estado de salud, la edad, influencias del medio ambiente, estrés, etcétera.

El gráfico siguiente muestra qué aspecto puede tener el recorrido de los tres ritmos en un mes. En este diagrama usted puede ver que el ritmo corporal y el ritmo psíquico de la persona que aparece representada en el ejemplo tiene un tono bajo justo el 30 de abril, mientras el ritmo mental se encuentra en el alto. De esta manera, los tres ritmos se pueden matizar recíprocamente y ello contribuye a fortalecer o debilitar las influencias. La estrecha cooperación del cuerpo, la mente y el mundo de los sentimientos tiene como consecuencia que no se puedan determinar inequívocamente y de la misma manera para todas las personas estos tres ritmos. Son algo individual: un tono mental bajo también puede influir de manera indirecta sobre el estado corporal; un tono psíquico alto, en cambio, a lo mejor puede hacer olvidar un tono corporal bajo.



Los tres biorritmos del ser humano

——— corporal (23 días)

ooooooo psíquico (28 días)

- - - - - - - mental (33 días)

¿Qué significa entonces que usted atraviese un tono mental alto? ¿Cómo se pueden hacer notar en la vida cotidiana las fases altas y bajas de cada ritmo? ¿A qué hay que prestar atención en los días de cambio?

El biorritmo corporal (23 días)

Conocer el biorritmo corporal es interesante sobre todo para aquellas personas que se dedican a alguna actividad física, ya sea en el deporte o en la profesión: masajistas, bailarines, obreros de la cons-

trucción, etc. Estas personas perciben la influencia del biorritmo corporal con mayor claridad que otras.

Por regla general, en la fase alta uno se siente vital y con una gran resistencia, los trabajos físicos se realizan sin esfuerzo, todo sale con más facilidad y en el deporte generalmente se tiene mayor capacidad de rendimiento. También se ven influidos el espíritu emprendedor y el dinamismo, la autoconfianza y el coraje.

Pero lo normal es que en cada día de cambio reine un momento crítico en el ritmo corporal: desde el punto de vista de la salud, se

es algo más vulnerable que en otros días; trabajos que en otras ocasiones se llevan a cabo sin problema alguno ahora requieren una mayor concentración; es como si le pusieran palos a las ruedas del conjunto de nervios, músculos y articulaciones.

Muchas parteras conocen muy bien el biorritmo corporal. Saben que el día 11 (el día de cambio en el ritmo corporal) es un momento crítico para los recién nacidos. En ese día, algunas veces se presentan con mayor frecuencia vómitos u otros síntomas físicos que serán motivo de preocupación. «Después de un mes, los bebés ya han hecho lo más difícil.» Este razonamiento de las parteras y los pediatras se basa, entre otras cosas, en el hecho de que después de treinta y tres días, los pequeños han pasado por primera vez por los tres ritmos, con sus fases alta y baja y sus días de cambio.

La fase baja marca una paulatina pérdida de energía y disminución de la elasticidad corporal; los grandes esfuerzos requieren ahora pausas y descansos más prolongados. Una excursión por la montaña en los días de fase baja, antes del segundo día de cambio, exigirá mucho más esfuerzo que si se hiciera durante la fase alta. Precisamente los últimos días de la fase baja son el momento oportuno para la recuperación y el descanso, para poder reunir nuevas fuerzas.

El biorritmo psíquico (28 días)

Este ritmo influye sobre nuestras fuerzas internas y externas de percepción y observación, y en general sobre el mundo de nuestros sentimientos, sobre la intuición y la fuerza creadora. Tiene especial importancia para las profesiones que implican tener que tratar con otras personas..., para educadores, médicos, personal de hospital, pastores de almas, etc.

En la fase alta se está instintivamente más movido y se reconocen con mayor facilidad los aspectos positivos de la vida. No se hace difícil obtener, y conservar, una visión optimista de la vida. Los que trabajan en profesiones de cara al público —ya sean camareros, maestros o pastores de almas— se encaminan justo en este momento hacia su mejor forma; la fuerza de los pensamientos positivos puede beneficiar mucho.

A intervalos de catorce días, coincidiendo siempre con el día de la semana de su nacimiento, el ritmo psíquico le depara un día de

cambio, un espacio de tiempo, breve, a veces algo confuso. Caos motivado por los sentimientos, conflictos psíquicos que le llevan a molestarse por pequeñeces: en los días de cambio se crea el clima perfecto para ello. Tal vez aquí resida el motivo por el que las personas nacidas en domingo son realmente unas privilegiadas del destino: a intervalos de catorce días, siempre experimentan en domingo su día psíquico crítico, por lo que casi siempre puede resistirlo sin problemas ya que por regla general en esos días no se les plantean grandes exigencias. (Salvo si la vida privada de esa persona está muy cargada de obligaciones, lo que ha dado origen al concepto de «estrés de domingo».)

Las malas noticias, por ejemplo, siempre se asimilan peor durante la fase baja y uno se desliza con facilidad hacia un estado de ánimo pesimista, depresivo y ansioso. Ahora se percibe con más fuerza la falta de sentido de muchas cosas en la vida. Quien tenga tendencia a dejar gobernar su vida por la mala conciencia, se convertirá estos días en una víctima más dócil que nunca. Sobre todo hacia el final de la fase baja, es necesaria una mayor disciplina para no cederle demasiado espacio al pesimismo. Soltar un sermón a los niños que en ese momento atraviesan justo la fase psíquica baja, es una empresa estéril: les entra por un oído y les sale por el otro.

El biorritmo mental (33 días)

Afecta sobre todo a la capacidad de trabajar y proyectar con la mente. Los campos vitales influidos son la lógica, el intelecto y la capacidad de aprender, el pensamiento previsor, el talento para combinar y el sentido de orientación, tanto interno como externo... y en el sentido más amplio de la palabra, la presencia de ánimo. Profesores de todas las materias, políticos, oradores, periodistas y escritores perciben con especial fuerza los altibajos de este ritmo.

Seguro que usted puede imaginarse qué efecto tiene la fase alta en el ritmo mental: todas las actividades inherentes a la mente re-

ciben apoyo, se comprenden con rapidez los materiales didácticos e informaciones intelectuales y se pueden asimilar y transmitir con más facilidad. El poder de concentración es mayor: si uno asiste a un seminario de perfeccionamiento en la fase alta, seguramente rendirá mucho más que en los dieciséis días y medio de la fase baja.

Los días de cambio en el ritmo mental inhiben la elasticidad. La capacidad de reacción no está en su punto alto. Los conductores

deberían circular con más cuidado que de costumbre y afrontar con valor la realidad de que en estos momentos es más fácil que ellos mismos también puedan cometer un error. Este período bloquea a menudo la capacidad de asimilar las materias de estudio. Evitar trabajos intrincados o de alta concentración es la mejor manera de adaptarse a este breve cambio de clima mental.

Lo mismo vale para el período entre el día 20 y el 33 en el ritmo mental. Poco a poco se siente que la mente se inmoviliza en la fase baja y entonces se llega con más facilidad al agotamiento mental si las tareas son demasiado espinosas. La capacidad de aprender y decidir es menor y los temores se hacen tan tangibles como si fuesen una realidad.

El biorritmo en la vida cotidiana

Quien siga el rastro del biorritmo en sí mismo, muy pronto descubrirá por su propio esfuerzo la utilidad de su conocimiento. Sería de enorme provecho, sobre todo en el trato con niños y en las escuelas. Cuando un escolar atraviesa las fases bajas de los ritmos mental y psíquico, no tiene ningún sentido cargarlo con más deberes. Los padres, para los que el bienestar de sus hijos es lo más importante, pueden prestar atención al biorritmo y al menos en esos días no exigirles más de lo necesario.

Por otro lado, los maestros que atraviesan la fase baja comprobarían que en esos días apenas son capaces de explicar las materias de manera comprensible. En este sentido, podrían prestar atención a sus propios momentos bajos y llevar una lista en la que constaran los días bajos de sus alumnos, o por lo menos los días de cambio. La experiencia ha demostrado que los profesores particulares que toman en consideración el biorritmo de sus jóvenes alumnos, obtienen resultados inmejorables, aun con aquellos niños que tienen problemas de conducta. Por ello nos es fácil imaginar un equipo formado por profesores particulares y maestros de escuela para crear un proyecto que convierta el «trabajo de acuerdo con el bio-

rritmo» en una marca de éxito.

En las escuelas de las grandes ciudades, debido al gran número de aulas en las que se reúnen niños de la misma edad, no sería difícil agrupar a los alumnos de acuerdo con su situación biorrítmica y ajustar el programa de estudios a ella. Por otro lado, las pequeñas escuelas rurales podrían alcanzar muy buenos resultados sólo con

examinar la trascendencia de los ritmos. Trabajar de acuerdo con el biorritmo ha sido una verdadera bendición en el pasado, sobre todo en niños disléxicos o con dificultades de aprendizaje en general. Sin duda lo que va a leer a continuación le sonará a música del futuro, pero a un programador sólo le llevaría tres días confeccionar uno de los numerosos biorritmos, de manera que, después de introducir en el ordenador todas las fechas de nacimiento de los alumnos, en cuestión de minutos tendría sobre la mesa la distribución de la clase, incluidos los momentos bajos que los alumnos atravesarán al mismo tiempo.

De esta manera, cualquier empresa difícil, cuya fecha de ejecución se fije en un día biorrítmico favorable, promete muchísimas más probabilidades de éxito: exámenes de todo tipo (¡también, y muy en especial, los exámenes de conducir!), entrevistas de empleo, conversaciones con subordinados y superiores, resolución de trabajos difíciles. Con deportistas de igual nivel de rendimiento que se enfrentan a competiciones importantes habría que tener en cuenta a aquellos que están en el punto alto del biorritmo.

Son numerosas las referencias que se hacen en los libros sobre este tema con respecto a las consecuencias que puede tener que las parejas o los compañeros de trabajo tengan biorritmos diferentes. Algunos autores van incluso más lejos y ven como un elemento negativo para un matrimonio o para la relación de compañerismo los ritmos muy divergentes entre sí. Pero aunque esto no es del todo erróneo, sería totalmente descabellado hacer de ello una regla universal. En principio tiene ventajas cuando las fases alta y baja de dos personas más o menos coinciden: uno se moverá mucho más a menudo en la misma longitud de onda que el compañero. Sin embargo, es fácil imaginar lo que puede suceder cuando se comparten también las fases bajas. La buena voluntad y la capacidad de sacarse mutuamente del agujero, son condimentos escasos en las cajas de máxima seguridad de nuestra época.

Si, por el contrario, los ritmos son exactamente opuestos, aunque será más difícil entusiasmar o inspirar al compañero en la fase

baja con la propia fase alta, siempre que haya buena voluntad será más fácil prestarse ayuda mutua para atravesar las fases bajas. Así pues, a largo plazo, no hay duda de que es más favorable un término medio de coincidencia que cualquiera de los dos extremos: mucha o ninguna coincidencia.

La experiencia ha demostrado una cosa: se tiene mucho ganado en una relación de pareja cuando se conoce el «día maldito de la semana» en la curva psíquica del compañero: exactamente a intervalos de catorce días, coincidiendo siempre con el día de la semana de su nacimiento, lo que le deparará algunas horitas difíciles. Como en todo lo demás, también aquí es de crucial importancia la comprensión y la intuición: cuando usted sabe que su mal humor, su distracción o desánimo, o los de su compañero, están relacionados con el biorritmo respectivo, se hace mucho más fácil condescender con esta situación. Ni mucho menos queremos decir que deba doblegarse a todas las vejaciones o endosarle la responsabilidad al biorritmo; lo que debe hacer es aprender a comprender.

Cuando usted sabe que es la misma naturaleza la que le impone a su compañero más de un momento de carácter caprichoso, de desconcentración o de falta de memoria, entonces se hace más fácil aceptarlo tal como es. Esta forma de aceptación, por otra parte, brinda la oportunidad de practicar una auténtica aceptación, sin la excusa íntima de: «bien, pero él/ella no puede remediarlo...»; un aceptar y amar sin ninguna pregunta sobre los motivos, sin ninguna condición. Y eso es lo único que merece el nombre de amor.

Sin comprensión no hay ninguna posibilidad de auténtica ayuda. La falta de intuición mata una relación. La tolerancia es sólo un primer paso y muy pequeño. La comprensión, en cambio, trae luz a uno mismo y a la persona que le acompaña.

Así pues, usted podrá sacar el mayor beneficio del conocimiento del biorritmo si observa las siguientes reglas e indicaciones generales:

- Conocer el propio biorritmo sólo tiene sentido cuando, sin contar con ayuda externa, usted explora y descubre por sí mismo el ritmo, termina por adoptarlo y no lo usa como hoja de parra, como disculpa en la vida cotidiana. Como también pasa con los ritmos lunares, en el biorritmo del hombre no existen días «buenos» y «malos». Siempre depende de cómo sepa aprovechar el conocimiento del respectivo biorritmo.

- Siempre que usted pueda determinar el momento de ejecución de los trabajos o proyectos importantes para los que quiere o debe estar en su mejor forma física, mental o psíquica, debe prestar atención a su biorritmo y realizar dicho proyecto sólo en un día favorable.

-

- Si la ejecución de un proyecto importante no se puede aplazar y resulta que se va a realizar en un día en que usted atraviesa justamente la fase baja o en un día de cambio, siempre podrá prepararse mejor. Estar bien preparado es casi como haber ganado.

- Vivir el propio biorritmo es en esencia una experiencia personal que no se puede endosar a nadie. Su conocimiento sólo es aplicable a usted. De ello no puede derivar ninguna recomendación sobre cómo debe manejarse otra persona con su propio biorritmo. A veces es posible que uno experimente un punto alto mental o físico de forma más agotadora que la fase baja. En el caso extremo, con todas las curvas en baja, a lo mejor uno adquiere un discernimiento completamente nuevo con la rapidez de un rayo, ya que falta la fuerza para robustecer los propios prejuicios e ideas fijas, los propios mecanismos mentales de defensa contra la verdad.

Nosotros le deseamos no tener que correr más, al precio que sea, detrás de los ideales, del alivio del siguiente ritmo alto en medio de la baja biorrítmica.

Dificultades iniciales de una antigua sabiduría

La antigua sabiduría del biorritmo humano todavía no ha recuperado, ni mucho menos, el lugar que se merece. Esto hay que atribuirlo, de hecho, a tres factores:

Primero: en el mundo actual, organizado de forma contraria a la naturaleza, es difícil prestar atención al biorritmo de cada ser humano. Ningún jefe de empresa lo aceptaría como excusa por no haber acudido al trabajo o para pedir al menos que no le encomienden tareas delicadas. De hecho, las programaciones de estudios de nuestras escuelas se elaboran en oficinas apartadas de la naturaleza y por personas que también están apartadas de ella, a las que les importa bien poco el verdadero bienestar de los niños. Por eso, en defensa de su desidia, en muchos de esos círculos hay un interés apenas disimulado de hacer caso omiso e incluso reprimir el conocimiento sobre el biorritmo. Y eso a pesar de que, si se le volviera a prestar atención,

dejarían de ser necesarias esa infinidad de horas de clases particulares y se podría evitar en gran medida el fracaso escolar. Por último, en todos los campos de la industria y la economía habría mucho menos de eso que hoy se ha dado en llamar «fallo humano».

Este desconocimiento, sin embargo, no cambia en nada la realidad del biorritmo, la realidad de sus fuerzas impulsoras y moderadoras. Son muchos los ejemplos que demuestran que con él todo marcha diferente y mejor: a los pilotos de la compañía de aviación suiza Swissair, por ejemplo, no se les permite volar en los días críticos de su biorritmo, y el resultado es que en esta línea aérea apenas existe el fallo humano como causa de accidentes. En China, India y sobre todo en Japón, el biorritmo desempeña un papel muy importante, que llega incluso a influir en las decisiones políticas y económicas. Y sobre todo en este último país, el gigante de la economía mundial, tanto sus industrias como sus empresas comerciales prestan atención al biorritmo de los obreros, empleados y gerentes. Es difícil imaginarse que justamente los japoneses fueran a permitirse el lujo de fijarse en algo que no existe o que no tiene importancia.

¿Cómo podría ayudar usted en este sentido? Eso se lo dejamos a su espíritu creativo, ya que nosotros hemos escrito este libro sólo para usted, y no para ninguna institución en particular. De arriba, como casi siempre, no espere ninguna ayuda. Aquí también vale la frase: «Donde hay una razón, puede madurar la voluntad. Donde hay voluntad, hay un camino».

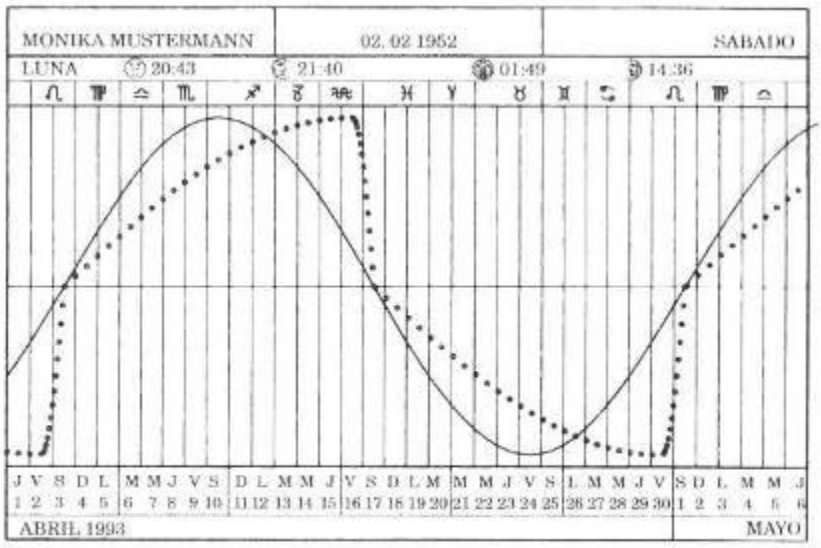
Segundo: un motivo importante para el vacilante relanzamiento del conocimiento sobre el biorritmo hay que buscarlo en que la representación gráfica que aparece en todos los libros sobre el tema e incluso en los programas de ordenador es inexacta, por lo que uno tiene entonces una impresión equivocada de su verdadera evolución.

El gráfico de la página siguiente le muestra cómo se dibuja la mayoría de las veces el biorritmo (en el ejemplo del biorritmo psíquico).

Nosotros no sabemos la razón por la cual, hasta ahora, se ha representado el biorritmo como una línea ondulada (curva senoidal). Los redescubridores y los autores actuales sobre el tema quizá no han sido capaces de imaginar un ritmo de la naturaleza con un curso más extraño: ascenso suave, caída abrupta al punto de partida, descenso suave y subida empinada al punto de partida... como una válvula que se abre lentamente y se cierra con la rapidez

de un rayo.

Por otra parte, la representación de una línea ondulada da la impresión de que justo en el medio es cuando se sentirían con más fuerza las fases alta y baja. Sin embargo, esto no coincide con la percepción de la persona que conoce el biorritmo, que lo ha rastreado con exactitud y que sabe que las fases alta y baja actúan con más fuerza al final, poco antes de los días de cambio. Así pues, con la línea ondulada queda abierta la siguiente pregunta: ¿por qué justamente los días de cambio, que deberían marcar un momento crítico, están representados aquí como un pasaje suave a través del punto cero? Si se sigue el curso real de la curva del biorritmo uno se puede imaginar muy bien por qué son tan críticos los días de cambio: el cambio se verifica rápidamente, en el transcurso de pocas horas.



El biorritmo psíquico
curso real
curso representado erróneamente

Como en la actualidad muchas veces nos vemos obligados a hacer caso omiso del curso real y de las repercusiones del biorritmo, en un principio al inexperto no le queda otra alternativa que aceptar la representación gráfica de la línea ondulada, si el tema le interesa. Sin embargo, como ante toda información falsa, con el correr del tiempo no se sentirá del todo bien con su «conocimiento». Algo se rebelará dentro de él y quizá inconscientemente se llegue a decir: «Todo eso no coincide en absoluto con lo que yo siento». Y de este modo puede suceder que por una simple equivocación en la representación gráfica se retrase durante décadas

la incorporación a nuestra vida de un antiguo y siempre vigente conocimiento.

No lo olvide: capítulo tras capítulo le hemos recordado que muy dentro de usted se ha desarrollado un olfato infalible para la verdad. Si usted se inicia ahora en el conocimiento de esta fuerza natural, aunque nunca antes haya oído hablar del biorritmo, podrá aceptarlo y trasladarlo a su vida cotidiana, siempre y cuando lo sienta tal y como es en realidad. Sígale el rastro a su biorritmo personal y experimente sus efectos. Entonces comprenderá su existencia y su utilidad y no podrá dejarse persuadir por nada ni por nadie de lo contrario.

El tercero y tal vez el motivo más importante para la relativamente escasa familiaridad con el biorritmo es que ¡hay que sentirlo! Y ése es el mayor problema: cuando uno, como hacen tantas personas, organiza su vida para sentir y experimentar lo menos posible y no percibir la realidad, cuando tiene miedo a las sensaciones y contragolpes negativos de la vida y trata de adormecerlos, entonces tampoco experimentará más las fases alta y baja del biorritmo y el moderado caos de los días de cambio.

Quien aspira a llevar una vida sin altibajos y quiere cubrir con tierra los inevitables baches del valle de la vida, con frecuencia no se da cuenta de que lo hace a expensas del maravilloso panorama que se divisa desde lo alto de la montaña. Quien pretende estar siempre en la altura, porque así se lo reclaman los demás o porque sólo así se siente siempre bien, ignora que con ello se exige demasiado y al final se verá acosado por enfermedades y depresiones de todo tipo, porque sencillamente no es posible estar siempre arriba.

El hecho concreto es que quien se narcotiza o toma estimulantes en la fase baja, narcotiza también todo su poder de sensación y de percepción y en consecuencia también la percepción de las fuerzas favorables de las fases altas. El resultado es una vida tibia: es decir, una vida en apariencia sin bajas, pero también sin la intensa experiencia de los puntos altos que toda vida tiene para ofrecer, una vida envuelta en delicados algodones, sin movimiento. Y una vida semejante transcurre sin ninguna preparación para superar los baches que toda vida nos tiene reservados y sin los cuales no es posible un auténtico aprendizaje, un auténtico desarrollo interior.

De este modo, la pérdida del animal de compañía querido se convertirá en un golpe del destino, y no hablemos de la muerte de un

ser querido. Por cierto, el sentido de la vida no reside en permitir que a cada persona le vaya siempre mejor, sino en olvidarse de retenerla. Quien quiere retener a una mariposa la mata. Todo lo que se retiene muere.

El conocimiento y la aceptación del biorritmo puede dar pruebas de ser una verdadera bendición porque nos prepara suavemente para los ritmos aburridos de las fases altas y bajas de toda una vida. En este sentido, sería especialmente provechoso combinar el propio biorritmo con los ritmos lunares, por ejemplo en un calendario que contenga las tres informaciones: su biorritmo personal, la fase de la luna y la posición de la luna en el zodíaco.

El cálculo del biorritmo

¿De qué manera puede descubrir usted cómo está constituido su biorritmo en un día determinado, ahora o en el futuro? ¿Cómo calcularlo?

Tiene dos posibilidades si quiere realizar el cálculo a mano, y nosotros hemos creado una tercera, muy sencilla, especialmente pensada para usted.

Para el primer método de cálculo necesita una calculadora normal de bolsillo. Si usted deja constancia del resultado en un calendario, realice el cálculo sólo una vez y más adelante trasládelo sólo para control. Procedamos paso a paso:

1. Calcule primero el número de días transcurridos desde su nacimiento al día en que se realiza el cálculo

Para ello, multiplique primero su edad por 365.

Después súmele los días transcurridos desde su último cumpleaños y también los días adicionales de febrero de los años bisiestos. (Bisiestos son todos los años divisibles por cuatro.)

¡Atención! *Si su año de nacimiento es bisiesto, sume un día para ese año sólo si su fecha de nacimiento es anterior al 29 de febrero.*

Si el año de cálculo es bisiesto, sume sólo un día si el día para el que usted calcula el biorritmo cae después del 29 de febrero.

Un ejemplo de cálculo:

Fecha de nacimiento *2-2-1952*

Fecha del cálculo *27-4-1993*
Edad (41) multiplicada por 365 = *14.965dias*
Número de días desde el último cumpleaños = *84 “*
Días adicionales de los años bisiestos = *11 “*
En total han transcurrido = *15.060 dias*

Anote la cantidad total de días vividos desde su nacimiento y continúe con el paso siguiente.

2. En el segundo paso divida el número total de sus días de vida:

- *una vez* *por 23 (para el ritmo corporal)*
- *después* *por 28 (para el ritmo psíquico)*
- *y finalmente* *por 33 (para el ritmo mental).*

Si lo hace con la calculadora de bolsillo, obtendrá tres cantidades, cada una con algunos dígitos antes de la coma y muchos dígitos después de la coma. El guarismo anterior a la coma no interesa, ya que sólo indica la cantidad de veces que usted ha atravesado el respectivo ritmo en su vida.

El guarismo después de la coma (bastan los tres primeros dígitos) indica qué fracción del respectivo ritmo tiene ya tras de sí en el día del cálculo. En otras palabras: en qué fase del ritmo corporal, psíquico o mental se encuentra en ese preciso momento. Y eso es lo que usted quería averiguar.

Tomemos como ejemplo el número que hemos calculado arriba:

Cantidad total de días vividos *15.060*
Dividido por 23 *(ritmo corporal)* *654,782*
Dividido por 28 *(ritmo psíquico)* *537,857*
Dividido por 33 *(ritmo mental)* *456,363*

Para el ritmo corporal multiplique ahora por 23 el guarismo siguiente a la coma (en el ejemplo, 782) y obtendrá así la cantidad de días que,

desde el comienzo del ritmo, han transcurrido desde el punto de inicio antes de la fase alta. En el ejemplo obtendrá el guarismo 17,9.

«17,9» significa que han pasado casi 18 días (redondeando la cifra) desde el comienzo de este ciclo en el ritmo corporal. El día de cambio después de la mitad del ciclo, después de 11,5 días, ya ha sido ampliamente sobrepasado. La persona del ejemplo lleva ya seis días y medio en la fase baja, se encuentra en el impulso descendente del ritmo corporal (véase el gráfico de la página 227).

Los otros dos ritmos se calculan de la misma manera.

Para el ritmo psíquico multiplique por 28 el guarismo después de la coma (en el ejemplo, 857). El resultado es 23,9 (24 si se redondea la cifra). La persona del ejemplo se encuentra entonces en el día 24 del ritmo psíquico. También ha sobrepasado ampliamente el día central de cambio después de catorce días y lleva ya unos días en la fase descendente del ritmo psíquico.

Para el ritmo mental multiplique por 33 el guarismo siguiente a la coma (en el ejemplo, 363). Resultado: 11,9. La persona vive entonces el día 12 de su ritmo mental y en medio de la fase alta, cuatro días y medio antes del día de cambio a la fase baja.

Si usted anota ahora en su calendario, en la fecha del cálculo, el número 18 para el ritmo corporal, el número 24 para el ritmo psíquico y el número 12 para el ritmo mental y después, para los días siguientes, aumenta siempre las cifras en un dígito, puede seguir y sacar provecho del ritmo con una anticipación de meses e incluso de años, sin necesidad de repetir el cálculo. Pero no olvide que después del 23 (corporal), del 28 (psíquico) y del 33 (mental), siempre debe volver a empezar con 1. La tabla de la página 241 muestra cómo se vería el período abril/mayo de 1993 en el calendario de la persona del ejemplo. A simple vista, esa persona podría ver que el fin de semana del 1 y 2 de mayo no se encontrará precisamente en la mejor forma: los tres ritmos están frente a los días críticos de cambio.

Usted podrá verificar la corrección de su cálculo siempre que los días de cambio del ritmo psíquico concuerden con el día de la semana de su nacimiento. Digamos que usted nació un miércoles: los números 14 y 28 deben caer siempre en miércoles. De no ser así, las representaciones numéricas no concordarían y tendría que repetir el cálculo. (La persona del ejemplo nació un sábado.) Para controlar el conteo, le recomendamos efectuar de nuevo el cálculo siempre que se halle ante un cambio de calendario o una fecha importante.

El segundo método de cálculo del biorritmo está reservado a los intelectuales: dividir, multiplicar, sumar y restar sin calculadora de bolsillo.

Siga los mismos pasos que con la calculadora, sólo que ahora con papel y lápiz, como lo ha aprendido en la escuela primaria. Al hacerlo, preste atención a la única diferencia: al dividir la cantidad total de días vividos por la duración de un ritmo, no le queda ninguna cifra después de la coma, sino un resto.

¡Dése por satisfecho con el resto y no divida más! Este resto es el número exacto de días que han transcurrido desde el comienzo del ritmo respectivo..., el número que, como hemos descrito más arriba, usted puede asentar y arrastrar a su calendario.

La tercera manera de calcular el biorritmo es la más sencilla. Especialmente diseñada para usted, en colaboración con una compañía de software, tenemos la posibilidad de elaborar su biorritmo personal por adelantado en muchos meses o años. La particularidad, y la gran ventaja de esto, es que la impresión del programa contiene también el calendario limar actual: para cada día del año de su elección, se indican junto a su biorritmo la fase de la luna y la posición de la luna en el zodíaco (véanse los gráficos). Si usted tiene un ordenador, también puede adquirir el programa completo.

Aparte de esto, en el mercado de software existen muchos programas de biorritmo para todos los sistemas (sin calendario lunar). Claro que casi todos utilizan todavía la indebida línea ondulada de representación del ritmo e incluso ofrecen aclaraciones al respecto. Si usted posee un programa semejante, tenga presente que los ritmos transcurren tal como indican nuestros gráficos, y que las aclaraciones no siempre son aplicables a usted. También hay muchas calculadoras de bolsillo y hasta relojes de pulsera que después de darles la fecha de nacimiento, indican el biorritmo actual.

1993					ABRIL
1	J				
2	V				
3	S				
4	D				
5	L				
6	M				
7	M				
8	J				
9	V				
10	S				
11	D				
12	L				
13	M				
14	M				
15	J				
16	V				
17	S				
18	D				
19	L				
20	M				
21	M				
22	J				
23	V				
24	S				
25	D				
26	L	C	Ps	M	
27	M	18	24	12	
28	M	19	25	13	
29	J	20	26	14	
30	V	21	27	15	

1993		C	Ps	M	MAYO
1	S	22	(28)	(16)	
2	D	(23)	1	17	
3	L	1	2	18	
4	M	2	3	19	
5	M	3	4	20	
6	J	4	5	21	
7	V	5	6	22	
8	S	6	7	23	
9	D	7	8	24	
10	L	8	9	25	
11	M	9	10	26	
12	M	10	11	27	
13	J	(11)	12	28	
14	V	12	13	29	
15	S	13	(14)	30	
16	D	14	15	31	
17	L	15	16	32	
18	M	16	17	(33)	
19	M	17	18	1	
20	J	18	19	2	
21	V	19	20	3	
22	S	20	21	4	
23	D	21	22	5	
24	L	22	23	6	
25	M	(23)	24	7	
26	M	1	25	8	
27	J	2	26	9	
28	V	3	27	10	
29	S	4	(28)	11	
30	D	5	1	12	
31	L	6	2	13	

Registro del biorritmo en un calendario

El ritmo diario de los órganos

¿Por qué el sueño entre la una y las dos de la madrugada es tan importante para todo el cuerpo? ¿Por qué es más fácil que los niños se vayan a la cama a las siete de la tarde que después? ¿Por qué es tan reparadora y sana una siestecita en la oficina entre la una y las tres?

Tal vez en las líneas que siguen halle una respuesta convincente a estas preguntas que nos intrigan a todos.

De manera parecida a como todo el cuerpo está sometido al biorritmo, cada órgano del cuerpo por sí mismo está sometido a un ritmo que, en el transcurso de las veinticuatro horas del día, le depara cada vez una fase alta e inmediatamente después una fase baja. A determinadas e invariables horas del día, los órganos trabajan con especial eficiencia durante dos horas y acto seguido se permiten una pausa, en la que descansan unas dos horas y se regeneran.

A pesar de que este hecho todavía está poco difundido, como podrá ver son muchas las personas en todas partes del mundo que, consciente o inconscientemente, se atienen a las posibilidades y exigencias que trae consigo este conocimiento.

Los ritmos de los órganos se comportan como se indica en la tabla de la página 243.

Cuando usted se familiarice, poco a poco, con el ritmo de los órganos, podrá tomar numerosas medidas útiles para el bienestar y la salud en el momento idóneo, también durante el día y con independencia de la posición de la luna, y aumentar aún más su efecto: como por ejemplo en la administración de medicamentos o la eliminación de toxinas. Es parecido a lo que pasa con el biorritmo: más de un comportamiento inexplicable, que todos hemos notado en nosotros, encuentra una explicación clara en el ritmo del órgano. Si acaso usted sabe que el cansancio entre la una y las tres de la tarde es una señal sana, condicionada por el cuerpo, no debe cargarse —o cargar a otras personas— con la responsabilidad, sólo porque en ese preciso momento le sobreviene un ataque de pereza. Pero son sobre todo los padres y los educadores los que pueden beneficiarse en gran medida de las informaciones que ofrecemos a continuación, ya que les resultará más fácil comprender algún que otro comportamiento «anormal» por parte de los niños.

Hagamos juntos el camino a lo largo de una jornada e iniciémosla como la mayoría de la gente: Suena el despertador... ¡Hora de desayunar!

Órgano	*Fase alta*	*Fase baja*
	de a	*de a*
Estómago	7 - 9	9-11
Bazo y páncreas	9-11	11 - 13
Corazón	11 - 13	13-15
Intestino delgado	13-15	15-17
Vejiga	15-17	17-19
Riñones	17-19	19-21
Circulación	19-21	21-23
Recolección general de energía	21-23	23- 1
Vesícula biliar	23- 1	1 - 3
Hígado	1 - 3	3- 5
Pulmones	3 - 5	5- 7
Intestino grueso	5- 7	7- 9

De siete a nueve de la mañana: estómago

El intestino grueso se toma un descanso después de haber cumplido con su tarea; el estómago trabaja a toda marcha y está preparado para el reabastecimiento de energía. ¿Pero qué energías? ¿Con qué empieza el día en su casa? ¿Con ojeras, cigarrillos, una taza de café y el diario de la mañana? ¿O con un desayuno equilibrado de cereales, alimentos integrales e infusión de hierbas?

Ateniéndonos a lo que ya hemos dicho en la segunda parte de este libro, la última pregunta es menos importante que saber si usted empieza el día encarándolo con optimismo y vitalidad. Y en eso no tiene nada que ver la composición de su desayuno, sino más bien el sentimiento y los pensamientos con los que usted se levanta.

En ocasiones uno podría llegar a pensar que, en el fondo, sólo existen dos tipos de personas: las que crean problemas y las que no. Las primeras están cargadas de preocupaciones; para ellas, el pasado y el futuro son más importantes que el instante presente; por las mañanas se arrastran fuera de la cama y se preguntan: «¿Qué saldrá mal hoy? ¿Qué expectativas deberé volver a satisfacer?». Estas personas siempre tienen la sensación de que no harán nada bien, siempre piensan en lo peor y cuentan con que van a salir mal paradas..., cosa que después sucede porque ya lo dan por descontado. Por el contrario, los que no se crean problemas saltarán de la cama por las mañanas, abrirán las cortinas, y al mal tiempo le pondrán buena cara, convencidos de que será un día maravilloso. A los ojos de estas personas, parece que nada puede salir mal, aprenden de cada error, no confunden lo esencial con lo secundario, son los grandes «solucionadores» de problemas y aterrizan con más facilidad sobre sus pies.

En este momento lo importante no es saber a qué grupo pertenece usted (seguramente dependerá del momento), sino saber que siempre tiene la opción de decidir a qué grupo quiere pertenecer.

El tormento de la elección tal vez le facilite llegar a la conclusión de que el momento en que se levanta y los primeros minutos siguientes son los que a menudo deciden cómo transcurrirá el resto del día..., algo parecido a la canción favorita que acaba de escuchar por la radio y que todavía resuena en sus oídos matizando las vivencias siguientes. No hay duda de que el café y los cigarrillos matutinos son perjudiciales para la salud. Pero si usted cree que eso es lo que necesita para empezar el día sereno, de buen humor y optimista, ¡entonces no se deje persuadir por nadie para cambiar su hábito!

Precisamente las primeras horas de la mañana son una buena oportunidad para conocer su olfato y manejarse de acuerdo con él; para estructurar, por ejemplo, su desayuno como más le guste. (Siempre que usted ya pueda confiar en su olfato. Dos vasos de whisky de entrada no ponen en absoluto de manifiesto un olfato desarrollado para optar por lo verdaderamente necesario...) Es realmente triste asistir a lo que en las últimas décadas se ha querido imponer como «desayuno sano». Por supuesto que los regímenes crudos y los productos integrales son sanos, pero nadie los sigue. Si a usted le sienta mejor el café que el té, ¿por qué no tomarlo? Si un cigarrillo por la mañana mantiene la regularidad de sus evacuaciones, ¿por qué no filmárselo? Si los panecillos de harina blanca con mucha mantequilla encima le gustan más que el pan integral, no es necesario que renuncie a ellos para siempre.

Por la mañana es muy importante rodearse de una atmósfera distendida, libre de estrés. Pero ¿de qué forma se organizan algunas personas este comienzo del día? El despertador suena a una hora que apenas deja espacio suficiente para despachar, con agitación y estrés, el aseo personal y las necesidades fisiológicas, el desayuno, el cuidado de los niños, etcétera. Es como si uno fuera a tener remordimientos por no empezar el día sumergido en un caos a toda marcha, como si tuviera que demostrarle algo a alguien. A muchos, el diario les sirve de amparo y pantalla para protegerse de la verborrea de su pareja, de la tensión mental y del parloteo de los niños; es la única manera de poder disfrutar de la tranquilidad necesaria al menos por algunos segundos. Y con todo, no siempre funciona, dado que es muy probable que todavía se crea que el diario refleja y habla de la realidad y de la vida.

¡Qué derroche de energía!

Pero usted siempre tiene la posibilidad de elegir con qué alimento espiritual y físico quiere importunar o agasajar de buena mañana a su estómago (y a su espíritu). Levántese temprano para poder hacer las cosas a un ritmo pausado; dúchese con tranquilidad (en la cuarta parte del libro verá lo importante que es todo esto), coma y beba con placer lo que le gusta y le satisface. Renuncie al diario si su contenido siempre le deprime o le «amarga». Y si con su comportamiento matutino quiere demostrarle algo a alguien, mejor sería que se lo demostrara a sí mismo: «Veamos qué tengo para ofrecerle a este día y qué puede ofrecerme él a mí...».

Nadie nace siendo un gruñón matutino. Nosotros nos hacemos o dejamos que nos hagan así... si no se duerme en el lugar adecuado (véase la página 293), por culpa de las malas noticias o los malos pensamientos... o por lo que sea. ¿Cómo desea despertarse por la mañana? ¿Qué desea desayunar? ¿Qué le impide levantarse feliz por las mañanas? Encuentre la respuesta y ponga manos a la obra.

De nueve a once de la mañana: bazo/páncreas

El bazo y el páncreas trabajan a toda marcha, el estómago descansa. Por eso, un desayuno pesado después de las nueve es aún más pesado y agotador.

El páncreas controla el nivel de azúcar en la sangre (glucemia). Si en estas dos horas se calma el pequeño apetito con algo dulce, aumenta el nivel de azúcar y el páncreas debe trabajar duro para bajarlo. Por esta razón, un bocado con un elevado contenido de azúcar es sólo una ayuda provisional, ya que al cabo de poco tiem-

po se ocupa de que sobrevenga otra disminución de energía, que a menudo es superada de manera artificial con café..., lo que agrava aún más la situación. Aunque suponga un verdadero esfuerzo para usted, intente durante estas dos horas no tomar nada dulce.

Los niños son precisamente los que reaccionan más a los dulces entre las nueve y las once de la mañana: al poco rato están malhumorados, nerviosos e impacientes. El mal humor continúa a menudo hasta el mediodía, sobre todo cuando se los quiere distraer con más golosinas.

Este efecto se presenta también en los adultos, con la diferencia de que éstos, por lo general, pueden dominarse mejor. Sin embargo, la autodisciplina no altera los resultados; es sólo un gasto de energía. Otra particularidad es que durante esas dos horas se es además más susceptible a reaccionar con irritación ante la falta de cariño y la crítica. Si a eso se suma el efecto de los dulces, se pueden desencadenar reacciones muy difíciles de controlar, por mucho autodominio que se posea.

Las infecciones se curan más rápido por la mañana que por la tarde, debido a que el bazo produce glóbulos blancos en cadena, colaboradores importantes de nuestras fuerzas de curación espontánea. Pero el hecho de que el bazo trabaje a toda marcha por las mañanas tiene un efecto secundario interesante. Por lo general, los análisis de sangre se realizan a esas horas del día y casi siempre hay que presentarse en ayunas; por esta razón nunca se espera hasta la tarde, lo que permite que la persona pueda aplacar el gruñido de las tripas. Pero, no obstante, habría que reflexionar sobre el hecho de que los análisis arrojen siempre un resultado algo diferente, si en lugar de realizarse entre las nueve y las once se hacen entre las once y la una (en la fase de reposo del bazo). A esa hora es más alta la velocidad de sedimentación globular. Por regla general, las diferencias no son graves, pero en algunas enfermedades influyen mucho en la terapia posterior, lo que es una desventaja.

En los hospitales, sin embargo, la práctica habitual es hacer controles de sangre en serie durante la fase alta del bazo, sin prestar atención a este hecho. Por eso sería de utilidad, en los casos en que estar en ayunas es lo de menos, aplazar el análisis hasta la tarde para obtener así un resultado más contundente y poder orientar mejor la terapia.

De once de la mañana a una de la tarde: corazón

Durante la fase alta de la actividad cardíaca, no cargue nuestra bomba fiable hartándose de comida hasta reventar. Coma sólo lo necesario para calmar el apetito. De todos modos, la sensación de saciedad se presenta por lo general cinco minutos después de haber comenzado a comer. Por desgracia, no siempre es posible tomarse un descanso reparador tras la comida, pero por lo menos aplace para otra hora del día esa estresante salida de compras.

Si no realiza un trabajo que requiera esfuerzo físico, intente renunciar al almuerzo del comedor de la empresa o del restaurante. ¿Por qué una persona que trabaja media jornada a menudo rinde lo mismo que un trabajador de jomada completa? La respuesta se la damos a continuación.

De una a tres de la tarde: intestino delgado

Casi todas las personas lo han experimentado alguna vez. Hacia la una de la tarde, con frecuencia sobreviene un repentino cansancio y una disminución de potencia, sobre todo después de una comida muy sustanciosa. La actividad cardíaca y la circulación dan un bajón, el intestino delgado —que en muchos procesos digestivos carga con el mayor peso— quiere ejercer su derecho, trabaja especialmente bien y desea que el resto del cuerpo le conceda una tregua. Su actividad es guiada por el sistema nervioso vegetativo (que normalmente no se deja influir por la voluntad consciente), que puede ser perturbado y bloqueado por cualquier forma de estrés y nerviosismo. Por eso, la siesta de los países meridionales tiene un gran significado. El motivo de que todavía no se haya impuesto en el norte es la desorientación y miopía de la moral de trabajo, que confunde dos etapas de primera necesidad, como son la inactividad y el descanso, con la holgazanería. No debemos olvidar que fue a principios de este siglo cuando se implantó el régimen de trabajo con horas estrictamente establecidas del inicio al final de la jomada. Ahora bien, si se otorgaran pausas más largas para comer, al menos se podrían reducir drásticamente las cifras de morbilidad y los costos por enfermedad de muchas empresas e instituciones.

De tres a cinco de la tarde: vejiga

La vejiga, un importante órgano desintoxicante, trabaja especialmente bien de las tres a las cinco de la tarde.

Si a esas horas, los días que haga buen tiempo, usted recoge un ramillete de ortiga muerta y lo pone en un florero, después podrá arrancar las flores y emplearlas para preparar una infusión excelen-

te para la vejiga, que actúa como preventivo de las infecciones de este órgano. Recogidas con cuarto creciente en Escorpio (es decir, a partir de mayo), permitirán elaborar una de las mejores infusiones medicinales. Las pociones para la vejiga las puede beber con muy buenos resultados hasta las siete de la tarde, cuando la fase alta de los riñones ha reemplazado a la fase alta de la vejiga.

Todas las infusiones depurativas surten el mejor efecto cuando se beben en cuarto menguante, entre las tres y las siete de la tarde. En términos generales, es muy bueno tomar mucho líquido durante estas cuatro horas (véase la página 149).

De cinco a siete de la tarde: riñones

En estas dos horas es cuando trabaja mejor un órgano fundamental de desintoxicación: los riñones. Ya hemos mencionado repetidas veces la enorme importancia que tiene para el cuerpo una buena función desintoxicante. Si usted tiene posibilidad de que le hagan un masaje después de las cinco de la tarde en la zona refleja del pie, aproveche la oportunidad: el tratamiento puede ser muy beneficioso, sobre todo para las molestias renales y en definitiva para todo el cuerpo. (Aun cuando algunas veces sea algo doloroso, no es más que un signo de que el tratamiento da buen resultado.)

Siempre que pueda, beba lo menos posible después de las siete de la tarde, sobre todo antes de acostarse. Especialmente el cacao y la leche someten a los riñones a un gran esfuerzo. ¡El vaso de leche tibia que siempre se ofrece o hasta se recomienda con tanta generosidad antes de acostarse, perjudica más que beneficia! ¡La leche es un alimento, no una bebida!

De siete de la tarde a nueve de la noche: circulación

Son muchos los padres que lo experimentan cada día: cuando consiguen que los niños se vayan a la cama antes de las siete de la tarde, lo más probable es que se queden dormidos de inmediato. Después de esa hora, intentar meterlos en la cama degenera a menudo en una dura batalla que, de una u otra forma, ganan casi siempre los niños porque nadie puede forzarlos a dormir. Pero es lógico que se resistan: de siete a nueve es cuando trabaja mejor el sistema circulatorio. Por eso en este lapso de tiempo el cuerpo y la mente intentan hacer de todo menos dormir.

Incluso hay muchos niños que justamente a esas horas es cuando están más despiertos. ¡Cuántas discusiones y peleas se podrían evitar si aceptáramos este ritmo, y como mínimo obligáramos a los mayores a irse a la cama! A esas horas de la noche para muchos niños es el mejor momento para hacer los deberes; a algunos se les despiertan justo entonces las ganas de aprender. Si sus hijos pertenecen a esta clase de niños, lo único que podemos aconsejarle es que abandone su batalla diaria. La discordia y los problemas que a largo plazo pueden acarrearle no valen la paz a corto plazo que pueden traerle las horas ganadas sin niños.

De nueve a once de la noche: acumulación general de energía

Estas dos horas de la «acumulación general de energía» se conocen en China como «el tiempo del triple calentador», que se deriva de un meridiano del cuerpo. Si en estas dos horas usted siente frío y sólo puede dormirse en una habitación con calefacción, no debería pasar por alto esta señal. Algún equilibrio físico o psíquico se ha trastocado y necesita que se le preste atención.

Estas dos horas se cuentan también entre las de mayor fuerza para muchas personas, ya que es en ese momento cuando su energía cobra verdadero impulso. Esto se puede percibir sobre todo en los jóvenes, que a estas horas piensan más en ir a la discoteca que en ir a dormir. Tal vez muchas personas mayores habrían conservado también este instinto, si durante años no se les hubiera machacado esa cháchara de la normalidad: «Ahora debes acostarte, o mañana no podrás ni levantarte». ¿Alguna vez se ha sentido cansado después de una velada magnífica o una hermosa noche de fiesta?

Aun después de haber dormido diez horas, una vida monótona puede hacer que también nos fatiguemos rápidamente durante el día. Por fortuna, los jóvenes se toman a menudo la libertad de seguir su instinto natural. No deberían permitir que se lo quitaran, aunque aún hoy es posible conocer a un joven que parece más reposado que sus padres y que se angustia más que ellos por su jubilación.

De once de la noche a una de la madrugada: vesícula

La vesícula biliar, el órgano que con sus secreciones contribuye a la transformación de los alimentos en el intestino delgado, y el hígado, el órgano desintoxicante por excelencia, tienen su gran momento entre las once de la noche y las tres de la madrugada. Quien se despierte regularmente a esas horas tiene motivos sobrados para prestar atención a la función vesicular y hepática. En general, renuncie a las comidas grasas por la noche. Las cenas ricas en grasas son una carga adicional para estos órganos y no les permiten funcionar de manera óptima.

Si tiene problemas con la vesícula, le irán muy bien unas compresas de calor húmedo aplicadas entre las once y la una. Además, tome a sorbos una infusión caliente. En ningún caso bebidas frías. El jugo de rábano blanco picante es un buen recurso adicional. Hay que limpiar el intestino, y en caso necesario vaciarlo del todo con un enema; el cuerpo se debe mantener caliente.

Trabajar de noche es un veneno para los problemas de vesícula e hígado, porque ninguno de estos dos órganos puede reponerse.

De una a tres de la madrugada: hígado

El hecho de que se proclame que el descanso es bueno para el hígado y que incluso se prescriban curas de sueño para su recuperación, se debe seguramente a que, como se ha comprobado, sólo durante el sueño, el hígado se puede regenerar y cumplir con su función vital de desintoxicación. Por lo tanto, someterlo a un gran esfuerzo entre la una y las tres de la madrugada redundará en un gran perjuicio. No es de menor importancia el papel que representa en su recuperación que el cuerpo se mantenga bien caliente (condición que por lo general se da en la cama).

La nicotina y las bebidas alcohólicas en general desgastan mucho más el organismo entre la una y las tres de la madrugada que en las demás horas del día. Esto nos permite aclarar una fría estadística, según la cual las mujeres padecen mucho menos de enfermedades del hígado, porque las bebedoras se entregan a su adicción casi siempre en secreto y durante el día.

De tres a cinco de la mañana: pulmones

Los escaladores y los excursionistas saben que a partir de las tres de la madrugada se sienten más en forma que a las cinco, en que están «bien dormidos». Esto se debe a que la fase alta de los pulmones se prolonga de las tres a las cinco de la mañana, por lo que espabilarse a esa hora permitirá zanjar mucho mejor el declive de fuerzas después de las cinco: la brecha se ha encogido. Los fumadores conocen a la perfección la tos irritativa de la mañana: durante la noche, los pulmones han realizado todo un trabajo con los cilios vibrátiles para expulsar de sus superficies internas lo que no les pertenece.

A todo esto hay que añadir que la persona que se despierta siempre a la misma hora por la noche tiene buenos motivos para pensar que algo no anda bien en el órgano que, justo a esa hora, atraviesa por su fase alta.

De cinco a siete de la mañana: intestino grueso

Los alimentos permanecen más o menos dos horas en el intestino delgado y unas veinte horas en el intestino grueso. La diarrea es signo evidente de que hay problemas digestivos en el intestino delgado, mientras que el estreñimiento indica un tiempo de espesamiento demasiado largo. Precisamente entre las cinco y las siete de la mañana es cuando uno puede favorecer el trabajo desintoxicante del

intestino grueso si bebe un vaso de agua tibia, o lo puede activar si come algunos frutos secos.

Con este pequeño viaje a través de un día de la vida cotidiana, ha podido conocer otro reloj interior que ahora podrá utilizar en beneficio propio. No cabe duda de que, en muchos aspectos, su tictac tampoco armoniza con el comportamiento que se nos quiere inculcar como normal, adecuado o sano. Sin embargo, con el conocimiento de este ritmo, a usted le resultará más fácil confiar sólo en su instinto y de este modo quitar de en medio algún punto de fricción, interior y exterior, entre normalidad y realidad.

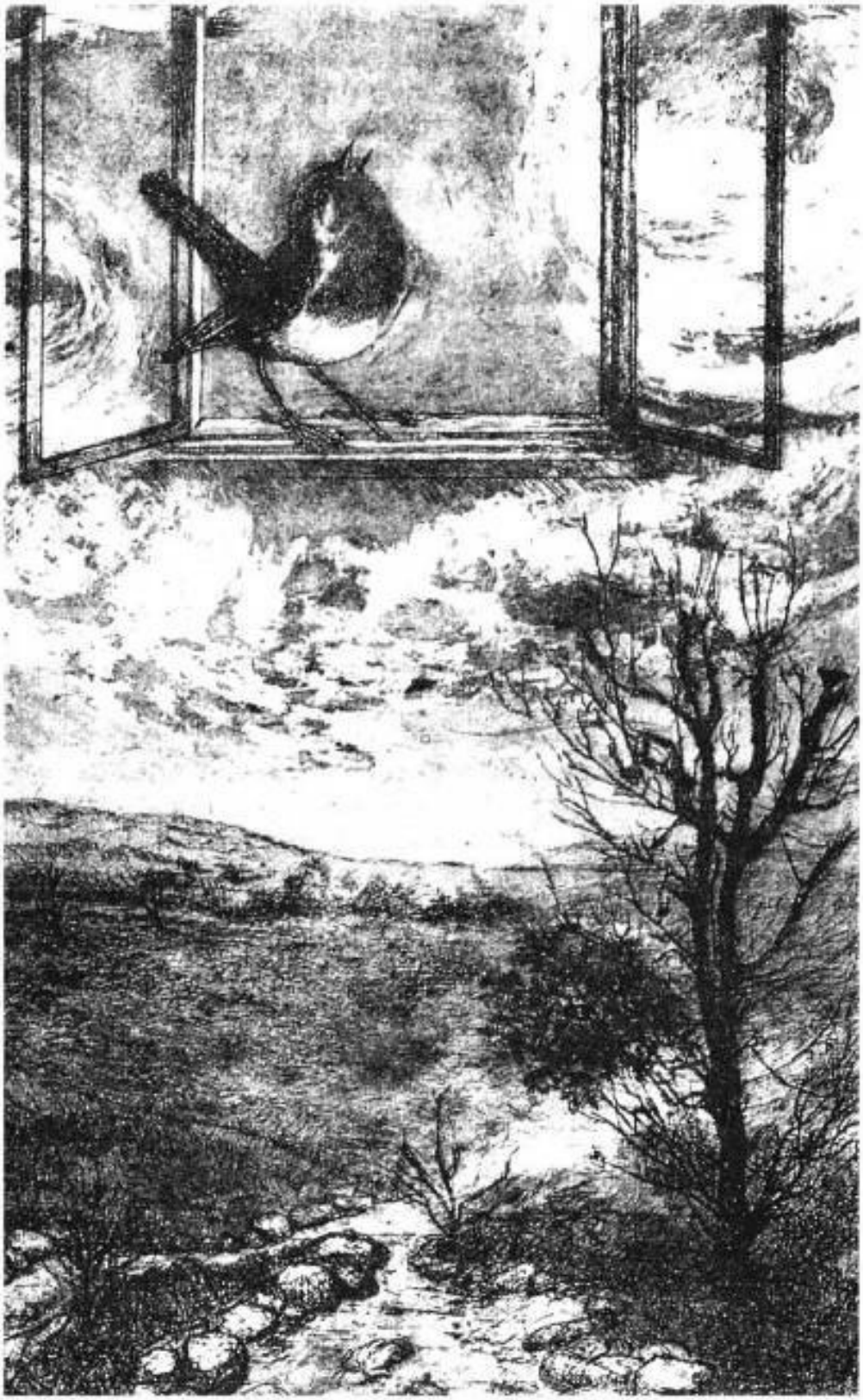
Una de las ideas más destructivas que se han implantado en el mundo es la certeza de que la fecha de nacimiento (la edad) influye decisivamente en el estado mental o físico, en la capacidad de rendimiento, en la potencia sexual, en la agilidad y en todo lo demás. Si usted se lo ha creído, seguramente le sucederá lo que la ciencia y la estadística le han vaticinado. Pero si, por el contrario, no quiere considerar la edad como una camisa de fuerza biológica y desea que su cuerpo vaya al paso con la juventud interior que puede sentir en cada segundo de su vida, entonces lo mejor será aplastar esa certeza como si fuese una pulga, seguir el rastro de su reloj interior y adaptarse un poco al embate de las olas. De no ser así, ¿como podrían existir individuos —por ejemplo, los artistas, desde Goethe a Pablo Picasso y Arthur Rubinstein— que con ochenta años realizan todavía verdaderas proezas, mientras algunos jóvenes, con apenas treinta, se abandonan a su suerte y esperan la jubilación?

La vida diaria nos permite darnos cuenta de que ser feliz no tiene nada que ver con la edad o la riqueza, y tampoco con la salud, sino con la paz interior, la satisfacción con uno mismo y con el mundo, con total independencia de cuál sea el estado del mundo exterior y del propio cuerpo. Seguro que sus pensamientos pueden cambiar de manera evidente, pero de forma muy lenta, el estado del mundo exterior. A veces incluso no lo pueden cambiar en absoluto. Pero su mundo, el mundo interior, lo puede cambiar en una fracción de segundo, si se decide a hacerlo sin tener que cerrar los ojos ante el mundo. Basta con saber que las quejas no han curado todavía a nadie ni han solucionado ningún problema.

Entonces decídase por sí mismo y sin pedir permiso a nadie, y no se vaya a la cama pronto (pero tampoco más tarde de las once de la noche) ni se ponga en situación de retiro porque se lo manden, cuando su percepción le dice otra cosa.

Después de este viaje a través del día, más de uno se preguntará cómo resolver el problema cuando los cambios de horario son importantes. Por ejemplo, si usted vuela en cuestión de pocas horas a un país en el que el sol está alto en el cielo, mientras los relojes de la cabina indican que es hora de ir a dormir, evidentemente se producen desórdenes en más de una función corporal, y se tardará algunos días en recuperar la medida normal del bienestar físico y en entregarse al ritmo del nuevo ambiente. No obstante, seguro que algunos de los problemas que surgen por este desfase horario se deben al trabajo mental de cada uno: así pues, el estreñimiento después de uno de estos viajes puede estar motivado por el hecho de que usted, al principio y por precaución, no quiera «dar nada de sí mismo» en una tierra extraña, hasta que no haya adquirido confianza en su propia capacidad para tratar con lo nuevo. En cambio, muchas de las personas a las que los viajes largos no les afectan, dominan el arte de sentirse como en casa en todas partes. Esos individuos afortunados son los que, con seguridad, logran cambiar con mayor rapidez los ritmos corporales. Son personas que durante toda su vida viajan con poco equipaje... tanto en el cuerpo como en el corazón.

Observe por sí mismo, mire, perciba, tome nota: la propia experiencia con los ritmos de los órganos (y con todo lo demás que contiene este libro) es más importante que cualquier información venida de fuera. Sí, la información es necesaria, pero al fin y al cabo no es más que una herramienta. La cabeza y la mano que se sirven de una herramienta no pueden prescindir de la experiencia y la práctica. Sin embargo, el corazón, que guía la cabeza y la mano, no depende de nada... con excepción del recuerdo de sí mismo y de la tierra que le vio nacer.



Construir y vivir de manera sana

> Vuestra casa no debe ser un ancla sino un mástil.
> No debéis desplegar sus alas para poder pasar por la puerta, ni inclinar la cabeza para no chocar contra el techo, ni tener miedo de respirar. Vuestra casa no debe guardar vuestro secreto ni cobijar vuestra nostalgia.
> Ya que lo que es infinito en vosotros, vive en el palacio del cielo, cuya puerta es la niebla de la mañana, y su ventana son los cánticos y la paz de la noche.
>
> **Jalil Gibran**

Nuestro cuerpo es como un barco de vela, un vehículo sólido con el que surcamos las olas de la vida. Para resistir las inevitables tormentas y el mar agitado, es necesario —como ya hemos dicho reiteradas veces— un cierto grado de mantenimiento y cuidado. En este capítulo queremos responder a la pregunta de cómo podemos convertir nuestras casas y hogares —los mástiles del barco que dan sostén a las velas para nuestro viaje a través de la vida, como tan poéticamente lo expresa Jalil Gibran— en lugares reparadores y sólidos, en espacios que nos den fuerza en lugar de quitárnosla.

Seguramente son los mismos individuos los que con bondad o con la falta de alegría de sus pensamientos, con su actitud frente a la vida, o con su amor y su miedo, han llenado sus viviendas de vida y felicidad o bien de discordia y extenuación. Que nuestras casas y nuestros hogares se conviertan en mástiles esbeltos con sus velas desplegadas al viento y a las olas, o en anclas macizas que hagan agotador nuestro breve viaje por la tierra... depende de nosotros.

Algunas veces, sin embargo, la pericia del capitán no sirve de nada si el mástil está podrido. La mejor voluntad, la actitud más sana frente al cuerpo y frente a la vida, nada puede hacer cuando el peligro viene de fuera, cuando la ignorancia, la negligencia, la crueldad de la competencia y la avidez por ganar convierten nuestras casas y hogares en zonas de turbulencias y en fuentes de sustancias nocivas que entierran nuestra salud.

Las sustancias tóxicas y las radiaciones que emanan de nuestras modernas viviendas, «de avanzada»; de los materiales de construcción con los que decoramos, pintamos, barnizamos, sellamos, pegamos y aislamos, convierten muchos hogares y segundas residencias

en focos de debilidad y cansancio que avanzan a paso lento, hasta producir daños graves o la propia muerte. El concepto **House Sickness Syndrome** —síndrome del mal de la casa— se ha acuñado en Estados Unidos para designar, en general, una serie de trastornos físicos graves y enfermedades que tienen como causa común la inhalación o el contacto con gases o sustancias tóxicas contenidos en las paredes y en los materiales de acabado interior de las construcciones nuevas, que emanan en forma de gas o polvo y que inevitablemente aspiramos. De la misma forma que los mineros se han resignado a aceptar que su silicosis es una enfermedad asociada con su profesión, muchos de nosotros nos hemos acostumbrado, consciente o inconscientemente, por dejadez o resignación, a convivir con estos venenos y con las enfermedades que nos ocasionan a largo plazo. Y las autoridades públicas lo fomentan cuando decretan de manera oficial los valores límite que pueden alcanzar las cantidades de sustancias nocivas en el aire, en los productos alimenticios y en los materiales de construcción, según pautas que tal vez se vean bien en el laboratorio, pero que nunca son válidas para cada caso en particular. Y esto es así porque un veneno casi nunca actúa solo sino en interacción con muchas otras sustancias; segundo, porque las tablas de valores límite casi siempre contemplan sólo los efectos nocivos a corto plazo; y tercero, porque sólo se incluyen las sustancias nocivas conocidas, pero no las nuevas, de cuya inocuidad o toxicidad todavía tenemos que convencer al fabricante con pruebas concluyentes (es decir, con numerosos casos de personas que hayan enfermado o muerto).

Por lo tanto, cuando un bebé enferma por respirar el formaldehído que emana del acabado de los muebles, nos es del todo indiferente si hay muchos otros niños que todavía pueden soportarlo.

Hoy, por desgracia, son raras las veces en que una constructora acata las reglas fundamentales e intemporales de la construcción sana a la que todo ser humano tiene derecho (tal vez porque la mayoría de los constructores y arquitectos no van a vivir en esos edificios). La voluntad política se halla sumida en un profundo sueño, y además se carece de información sobre una base amplia. Así pues, se desconoce, en particular, el hecho de que construir y vivir de manera sana de ningún modo tiene que ser más caro que

construir de acuerdo con los métodos usuales, especialmente si en el cálculo de costes se incluye la recuperación y el respeto por el medio ambiente. (¿Qué cuesta eliminar, por ejemplo, la basura extra producida por la selladora de un suelo de parqué?)

El arte de determinar el momento idóneo de las diferentes etapas de construcción y acabado, y sobre todo el arte de diferenciar unos de otros los buenos de los malos lugares han caído casi en el olvido. Allí donde prevalece la intención benevolente de construir con sentido humanitario, aún después de años se desesperan porque estas dos artes les son desconocidas y dan al traste con todos los esfuerzos. Nuestro objetivo es intentar despertar de nuevo a la vida estas artes, ya que el hacer caso omiso de ellas puede retardar muchísimo, y en algunos campos incluso bloquear, el desarrollo de la biología de la construcción, como también sepultar su deseo de estar sano por su propio esfuerzo. Sin embargo, si usted toma en consideración estas pocas reglas fundamentales, habrá dado un paso muy importante para hacer del ambiente de su vivienda un lugar de reposo y fortalecimiento.

Sin duda, los ecologistas y los defensores del medio ambiente ya han hecho mucho para aminorar la marcha furtiva de la autointoxicación, y en algunos terrenos hasta la han detenido. Asbesto, formaldehído, dioxina... son nombres de sustancias tóxicas que nos recuerdan los persistentes esfuerzos de estos hombres por lograr un medio ambiente más natural y digno para vivir. Sin embargo, algunos pioneros y redescubridores de la construcción y la vida biológicas no nos hacen ningún favor, ni se lo hacen a sí mismos, cuando luchan con tanto fanatismo por la buena causa, o cuando, a la vista de la situación general, se conforman con resignarse. La amargura es comprensible, pero nunca debe conducir a que uno se lance a una guerra de trincheras contra la economía, la política y la industria y destruya con ello mucho de lo bueno que podría reportar este trabajo. Sin confianza en uno mismo y en el futuro, todo seguirá como antes.

Aparte de esto, muchas personas de buena voluntad se supeditan, consciente o inconscientemente, al resultado de su trabajo y desean que la obra de su vida arroje frutos visibles y reconocidos por los demás. Cierto que éste es un deseo comprensible, pero sería mejor renunciar a él por completo. Es demasiado grande el peligro de tener que pasar a depender de aquellos que prodigan aplausos.

El camino hacia una construcción y una vivienda sanas, dignas de un ser humano, se realiza poco a poco, con pasos apenas perceptibles. Esperar milagros en una época en la que predominan la codicia y el miedo es el camino más seguro para el fracaso de las buenas intenciones. Todavía falta mucho para que sobre el tejado de

cada casa se construya un solario que permita aprovechar el calor de la tierra, para que utilicemos el agua de lluvia en la limpieza de nuestros retretes, para que los fabricantes dejen de anteponer sus ganancias al bienestar del cliente... y para que nos hagamos amigos de la naturaleza en todos los aspectos de la vida y volvamos a insertarnos en sus ciclos.

Los signos de un cambio a mejor van en aumento: muchos consumidores, contratistas de obras, restauradores, carpinteros, pintores y tapiceros han empezado a cambiar de mentalidad y cada vez son más los que se interesan por términos tales como: «protege el medio ambiente», «no tóxico» y «biodegradable», entre otros. No obstante, continuamente se denuncia que estas afirmaciones, precipitadas o erróneas, no son más que una pantalla visual de carácter publicitario. Por ello, durante algún tiempo seguiremos recibiendo ofertas de productos, por parte de los negocios y mercados de la construcción, cuyo carácter nocivo y efecto tóxico sólo se manifestará a largo plazo (aun cuando ahora lleven también el sello ecologista).

- Mientras la política y la economía trabajen codo con codo para mantenernos sin voz ni voto.

- Mientras debamos seguir prestándonos como conejillos de Indias para experimentar nuevos productos químicos e irradiaciones que se encuentran en el aire, en los materiales de construcción, en la ropa, en los productos alimenticios, en remedios «curativos», aparatos eléctricos, etcétera.

- Mientras debamos seguir esperando una demostración científica, antes de que unos políticos o fabricantes irresponsables se decidan a hacer «algo».

- Mientras no se procese por daños y perjuicios e incluso por homicidio involuntario el hecho comprobado de que una radiación o una sustancia mantienen sus propiedades nocivas para la salud durante años.

Somos nosotros los que debemos tomar el asunto en nuestras manos y despertar. Y aunque la situación haya tomado finalmente un giro

positivo, debemos ser conscientes de que eso ha sucedido porque nos mantenemos despiertos, porque ya no hemos delegado más la responsabilidad por nuestras vidas. Nosotros, los «particulares».

Sólo en muy raras ocasiones se puede esperar que le llegue de arriba la ayuda que necesita y el esclarecimiento de un hecho con-

creto para cada caso en particular. Los hombres que gobiernan, pagados por nosotros y que por lo tanto están a nuestro servicio, se apartan con demasiada frecuencia de la realidad y de las verdaderas necesidades que tenemos. No obstante, cuando uno no tiene ninguna solución a la vista o le falta la información necesaria sobre aquello en que podría contribuir, es comprensible que sienta el deseo de que los gobiernos se avengan a dictar leyes que prescriban lugares de trabajo y viviendas dignos y sanos para el ser humano. Sin embargo, con información suficiente —y esto queremos enfatizarlo—, no hay casi nada que uno mismo no pueda tomar en sus manos, como contratista de obras, propietario o inquilino de la vivienda. Sólo los juicios adquiridos por propio esfuerzo son duraderos, prologan un auténtico cambio de mentalidad y un proceder sereno, que al final brindan esa satisfacción y esa plenitud auténticas que nunca pueden transmitir las recetas ni las leyes aprendidas y asumidas a ciegas. Entonces ya no surge de ningún modo el miedo de que uno, como individuo aislado, no puede hacer nada. Con toda tranquilidad, ponga en práctica para usted mismo las esperadas ansias... con su decisión de compra.

Sólo de esta manera puede crecer la auténtica seguridad interior. Toda promesa de seguridad («¡vote por nuestro partido!, ¡nosotros haremos todo por la protección del medio ambiente!») se mantiene siempre con dependencia... y termina por hacerle sentir miedo, como un ser desvalido.

Si a partir de este momento, usted no carga nunca más la responsabilidad de sus actos y sus consecuencias sobre otras personas, y menos aún sobre los políticos, expertos o empresas constructoras, no tendrá razón para sentirse amargado o resignado. Sin duda, en cierta medida, estamos obligados a tener confianza cuando probamos y adquirimos un producto. Pero la confianza ciega está tan fuera de lugar aquí como en cualquier otro campo de la vida, ya que lo único que quiere decir es: «Asume tú la responsabilidad. Si todo sale bien, yo tengo razón. Si algo sale mal, tú eres el culpable».

Pruebe con olfato y sentido común, no se deje narcotizar por los eslóganes publicitarios, y ante cada decisión a favor o en contra de un producto, o a favor o en contra de una medida, acuérdese siempre de cuatro verdades fundamentales:

- Con su decisión, usted determina qué se va a producir o importar y a quién le pagará con su dinero por ello. Ya sean verduras, madera, pinturas o sistemas de calefacción, usted, el cliente, es

quien manda. Cada una de sus decisiones es mil veces más revolucionaria que la entrega de su voto o un discurso político de tres horas.

- «Efecto rápido» no es siempre la manera delicada de decir que los productos son «tóxicos»... ¡pero muchas veces sí! Por el contrario, «efecto lento» es el distintivo de un producto sano... ¡pero no siempre!

- Sólido, resistente, indestructible, de larga vida... Cada una de estas propiedades de eficacia publicitaria deberían llevarle a preguntarse: ¿Puede este producto entrar en el ciclo de la naturaleza sin repercusiones posteriores? ¿O dentro de mil años los arqueólogos medirán nuestra insensatez en la toxicidad de nuestros vertederos y en el contenido tóxico de nuestros huesos?

- El que se vanagloria lo necesita: el fabricante de un producto bueno, amigo del ser humano, no necesita convencer..., es suficiente con que lo dé a conocer con discreción. Las empresas que se preocupan sobre todo por la salud de los consumidores de sus productos, a menudo se presentan en voz muy baja.

Tenga confianza en su propio juicio, examine, pondere, y sólo entonces tome su propia decisión... sin presiones, sin compromisos. Esta falta de presiones convierte su decisión en un fuerte poder, mucho más importante de lo que quizás se imagine en este momento. Hacia 1960, era casi imposible poder encontrar camisas o blusas de algodón puro. Hoy, en cambio, es bastante difícil comprar prendas de vestir en un ciento por ciento sintéticas. (Excepto en los países en vías de desarrollo, a los que les endosamos nuestra basura, y en aquellas regiones en las que todavía no se ha verificado el cambio desde abajo.) Tenga esto presente: no ha sido ninguna ley la que ha causado este cambio, sino lisa y llanamente la conciencia

y el olfato del ser humano frente al carácter nocivo de la ropa de plástico... En otras palabras: su olfato. Su olfato es también el único medio para cerrarle la puerta, desde un principio, a los productos superfluos, nocivos para la salud y enemigos de la naturaleza.

En las páginas siguientes nos ocuparemos de familiarizarle con informaciones y alternativas para que realmente usted pueda vivir de manera más saludable en su hogar, sin una inversión adicional de tiempo y dinero. Ante el interés que tienen de mantenernos en la ignorancia, hay que responder con el único medio que tenemos a nuestra disposición: información. ¿Cómo puede contribuir

usted al logro de sus objetivos? Muy sencillo: no endose a ningún otro su propia responsabilidad para mejorar la situación... en ningún aspecto de la vida.

Construcción, acabado y renovación en el momento idóneo

Construir y habitar en armonía con los ritmos de la naturaleza y de la luna es más fácil y agradable y, a corto o largo plazo, más barato. Es un paso gigantesco que lo acerca a la intención de no explotar la naturaleza y de vivir de manera sana. Son muchos los problemas que podrían evitarse si se realizaran los trabajos en casa de acuerdo con la posición de la luna y se utilizara madera —nuestra materia prima más valiosa— de árboles talados en el momento idóneo.

No sorprende que, en general, ya no se preste ninguna atención a los ritmos lunares en el terreno de la construcción y en el mantenimiento y embellecimiento de nuestras viviendas. La libertad y la autorrealización son derechos fundamentales más valiosos que la obligación para con uno mismo, para con el prójimo y la naturaleza: al menos así reza el mensaje con que nos machacan todos los días desde hace mucho tiempo.

La permanente insistencia sobre nuestros derechos fundamentales, casi nos ha hecho olvidar que cada derecho fundamental está acompañado por diez deberes fundamentales.

Poco a poco nos hemos adormecido, con el convencimiento de que las emanaciones de barniz se transforman en aire sano, que los productos para conservar la madera envasados en latas verdes deben ser inofensivos, que la corriente eléctrica viene del enchufe, que un producto de limpieza cáustico se transforma en agua potable clara en cuanto lo echas en la pila, y que la vida real sólo se puede aprender a través de la televisión. Y sobre todo, que tenemos un derecho inalienable a la rápida satisfacción de nuestros deseos, a la eficiencia inmediata. ¡Planeado hoy, listo mañana!

Como es natural, con los años se han derivado muchas obligaciones de la afirmación unilateral de la libertad y de los derechos fundamentales, también en la construcción y renovación de una casa: abrumados por el estrés, los matrimonios que trabajan se ven obligados a tomar decisiones rápidas, a recurrir al consejo de expertos y a confiar en los prospectos publicitarios. Con el respaldo de la

industria y de la publicidad, el trabajo alrededor y dentro de la casa se ha convertido en un mal necesario o en un hobby. Todas las promesas para librarnos de estas obligaciones fueron recibidas con alegría, sin tener en cuenta las consecuencias: el aumento violento del consumo de electricidad (que en un elevado porcentaje no se carga a la cuenta de la industria sino al presupuesto particular) y la contaminación tanto del aire interior como del medio ambiente. Pero ante todas estas medidas para facilitamos la vida pasamos por alto el efecto efímero que tienen y el verdadero acto de rapiña que, en aras de la rapidez y la «comodidad», se comete con nosotros mismos y con la naturaleza. ¿Sabía que para fabricar una batería se gasta cincuenta veces más energía de la que jamás suministrará la batería? ¿Y que para fabricar un automóvil se necesita por lo menos tanta electricidad como la que gastará una familia media durante diez años? Quien medite sobre todos estos aspectos ya no querrá pagar más el precio de esa sobreexplotación.

No es casualidad que entre las personas del ramo de la construcción circule un viejo dicho según el cual una construcción nueva debe habitarla «el primer año su peor enemigo, el segundo año su mejor amigo, y el tercero, el propietario». Lo que se quiere decir con esto es que sólo después de unos años pueden darse por superadas las enfermedades infantiles de una construcción nueva, sobre todo por lo que se refiere a los restos de humedad en las paredes de difícil secado, que han causado más de un reuma. A eso hay que añadir hoy las fuertes emanaciones de los materiales de construcción, pinturas y productos de impermeabilización empleados, que dificultan la respiración a sus primeros ocupantes.

Este dicho se podría guardar sin problemas en el baúl del desván, si se prestara atención al momento idóneo para llevar a cabo la construcción, el acabado interior y la renovación de una vivienda. Los restos de humedad en paredes y en techos y muchos otros problemas, que parecen inevitables, no se presentarían en absoluto.

El cambio de las reglas para obtener una vivienda sana y las informaciones y ayuda que le brindamos en este capítulo, y a lo largo del libro, exigen como única inversión: paciencia. Para ello es necesario responsabilizarse de algunas cosas que normalmente confiaría al arquitecto o a la empresa constructora: desde la elección de los materiales de construcción al tipo de termoaislantes, el sistema de calefacción, de las pinturas y barnices, hasta la elaboración de un calendario de acuerdo con las reglas del momento idóneo para las

diferentes etapas de la construcción. Todo eso requiere paciencia e información.

Tal vez le sirva de ayuda para tomar tales decisiones, contestar estas preguntas:

¿Cuántas veces se construirá usted una casa?
Si la vivienda es para otros... ¿viviría usted en la atmósfera de esa casa?
¿Hasta qué punto es importante para usted esa saludable sensación de haber hecho todo lo que está en sus manos por salvaguardar la salud de las personas que van a habitar allí?

La naturaleza tiene mucha paciencia con nosotros, los humanos, y por lo tanto, nosotros también deberíamos tener paciencia con ella, con su propio ritmo, lento y mesurado. Las flores de manzano se abren a veces de la noche a la mañana, pero las yemas se han formado ya en otoño.

Desde el estudio del suelo a la construcción de caminos

Según nos ha informado un arquitecto que construye casas biológicas, últimamente ha declinado el entusiasmo por la construcción y las reformas no contaminantes de las viviendas.

El motivo estriba en que cada contratista que acomete la construcción de una casa de este tipo, si bien en principio presta atención a que se utilicen materiales naturales de construcción y sistemas de calefacción no contaminantes, con el tiempo alguna que otra experiencia desagradable le hace cambiar. Es evidente que la mejor de las voluntades puede tambalearse cuando el entramado de vigas del tejado se comba o la madera se raja al cabo de pocos años. Aveces, también pasa que maderas y otros materiales que con la mejor intención se dejaron en su estado natural, por ejemplo en las fachadas, después de algunos años deben recibir un costoso tratamiento con productos de impermeabilización. Aunque haya buena voluntad, una madera cada vez más húmeda o que amenaza pudrirse hace que más de un propietario desista de la empresa. Para esas personas puede ser toda una revelación guiarse por los ritmos de la luna.

Sin embargo, eso puede tener consecuencias en el sector de la construcción y para la industria de materiales de construcción y de la madera, ya que muebles, aislamientos térmicos, maderas de todo tipo y muchos otros productos serían, por otra parte, más durade-

ros; los grandes gastos en medidas de mantenimiento, saneamiento y protección de la madera dejarían de ser necesarios. Pero en una sociedad del despilfarro, estas medidas no son muy convenientes para la economía. Sin embargo, mucha gente lo ha comprendido: una sociedad semejante no tiene ningún futuro. Las personas disfrutan de la aplicación práctica de economía, técnica y progreso, sin reflexionar mucho sobre las desventajas. Ahora bien, si hay posibilidades para poner remedio al problema de la basura, si se pueden liberar menos venenos en nuestro cuerpo y en el medio ambiente, si la durabilidad de la madera talada en el momento idóneo permite un moderado rebrote del bosque, entonces todos deberían poderse enterar y sacar provecho de estas posibilidades. Los materiales de construcción, impermeabilizantes y pinturas biológicos, así como los productos de madera talada en el momento idóneo son hoy algo más caros, debido quizá a que son las pequeñas empresas las únicas que se pueden permitir el lujo de esperar el momento idóneo, o por una razón aún más sencilla, por la falta de experiencia en el trato con esos materiales. Por otra parte, el futuro volverá a llevarnos a la empresa pequeña, vinculada a la localidad, que en estrecha interacción con la transformación artesanal de los materiales, comercializa directamente sus productos.

Sabemos por experiencia con qué rapidez se corre la voz, cuando los silvicultores, los dueños de aserraderos, los arquitectos, albañiles, pulidores, carpinteros, ebanistas y decoradores de interiores, realizan su trabajo de acuerdo con las reglas del momento idóneo y utilizan la madera adecuada. Los hay ya en muchas partes, y tienen una enorme clientela, ya que el resultado de su trabajo habla por sí mismo: cada vez es mayor el número de personas que considera la compatibilidad con el medio ambiente, y el valor que tiene la salud y la calidad, el factor más importante para la toma de sus decisiones. En estos tiempos en que la construcción biológica de casas no es ya desconocida, se encuentran suficientes clientes que saben valorar el trabajo de estos hombres.

Estudio del suelo

En el capítulo siguiente (página 293) le informaremos sobre el beneficio incalculable que puede tener para su salud un estudio del suelo antes de comenzar a construir. Tal vez se despierte entonces su interés por hacer explorar el solar en busca de las llamadas zonas de perturbación, para determinar el emplazamiento exacto de la casa. En este sentido puede ser muy útil acudir a especialistas en la materia, ya que algunas zonas de perturbación corren de tal manera que bastaría desplazar la casa apenas un metro para ceder

el paso a una fuerte radiación perturbadora, nociva para la salud, que podría extenderse por varias habitaciones.

Pero el estudio del suelo también tiene sentido cuando el terreno es demasiado pequeño como para permitir algunas alternativas con respecto al emplazamiento de la casa. De acuerdo con la medición, la distribución posterior del espacio se puede realizar de tal manera que los dormitorios y los cuartos de estudio eviten desde el principio las grandes radiaciones perturbadoras. Los expertos en la materia pueden explorar un solar en cualquier momento, pero para andar sobre seguro es mejor atenerse a la regla:

El estudio del suelo realizado por un experto para la medición de las zonas de perturbación debería efectuarse en cuarto creciente. Cuanto más cerca de la luna llena, tanto mejor, ya que a medida que crece la luna, más se intensifican las radiaciones del suelo.

Excavación del sótano

Del momento en que se realicen los trabajos de excavación en el subsuelo dependerá en gran medida el simultáneo, y sobre todo el posterior comportamiento de las aguas freáticas. El cuarto creciente y los días de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis) son los más desfavorables, porque la presión del agua subterránea hace que ésta fluya dentro de la zanja y que más adelante sea más fácil que pueda abrirse un camino a través de los cimientos y las paredes del sótano.

Los movimientos de tierra y la excavación del subsuelo deberían llevarse a cabo en cuarto menguante. No es imprescindible, pero sí conveniente realizarlos en días de tierra (Tauro, Virgo, Capricornio).

Cimientos

En general, los cimientos se pueden hacer en cualquier momento. Quien quiera andar sobre seguro, debería evitar los signos de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis), ya que entonces la losa conserva más tiempo la humedad y el secado no es uniforme.

Sótano

Sería realmente una desventaja levantar las paredes del sótano sin prestar atención al momento idóneo. El trabajo realizado en un signo de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis) hace que las paredes sequen mal y produce una humedad ambiental demasiado alta, con lo que el proceso de secado es muy lento, y podría aparecer como consecuencia un permanente caldo de cultivo para el moho.

La regla reza:

El momento más favorable para levantar las paredes del sótano son los signos de luz y calor (Géminis, Libra, Acuario y Aries; Leo y Sagitario). Si hay problemas con los plazos para concluir la obra, también los signos de tierra (Tauro, Virgo, Capricornio).

Techo del sótano, techos de planta

Para todos los techos, incluido el del sótano, sería deseable un proceso lento de secado para evitarla aparición de grietas posteriores. Cuando se trata de hormigón, en la mayoría de los casos conviene rociar el techo cada dos o tres horas con una manguera. El trabajo en el momento idóneo puede mejorar de manera decisiva el resultado.

El colado de los techos del sótano se puede hacer en cualquier momento, con excepción de los días de Leo, para evitar un secado demasiado rápido. ¡Si eso no es posible, entonces habrá que mantenerlo siempre húmedo durante el día!

Edificación, paredes

La fecha para levantar las paredes maestras se puede elegir con libertad. Pero si es posible, sin variar los costes, determinar el momento, el cuarto menguante será algo más favorable porque el secado de la obra se verifica más rápido. Sólo una observación más: el hor-

migón como material de construcción para la manipostería, enferma y fatiga, por eso será mejor cualquier otro material natural de construcción que sea poroso y no frene la evaporación.

Entramado del tejado

Un entramado de tejado realizado con madera talada en el momento idóneo (véase la página 278), montado asimismo en el momento idóneo, es una verdadera bendición. Muchos contratistas de obra y carpinteros saben muy bien por experiencia lo que puede suceder poco tiempo después de haberlo colocado: madera carcomida y podrida, tejas desplazadas y rotas, daños causados por el agua, etcétera.

Si se monta en cuarto creciente, la madera trabaja y crea inestabilidad en las tejas; si se coloca durante el signo Cáncer, aún trabaja más y se pudre con facilidad. Por eso, en este caso, es especialmente rentable esperar con paciencia el momento idóneo.

Los entramados de tejado deberían montarse en cuarto menguante, a ser posible en el signo de Capricornio. Tauro podría ser asimismo un momento apto para el trabajo.

¡El signo Cáncer, en cambio, debería evitarse siempre!

Techado

La colocación del tejado también puede beneficiarse del momento idóneo. Las tejas colocadas en cuarto creciente algunas veces no se mantienen bien unidas, se desplazan y pueden romperse. Se deberían evitar los días de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis), porque el techo se ensucia más fácilmente y se favorece la formación de musgo.

La colocación del tejado debería realizarse siempre en cuarto menguante. Los días de luz y calurosos son los más adecuados (Géminis, Libra, Acuario y Aries; Leo y Sagitario).

Revoque exterior e interior, revestimiento exterior

Incluso en las construcciones nuevas se puede observar a menudo resquebrajaduras en el revoque, y hasta fragmentos enteros que se han desprendido poco tiempo después de concluida la obra. Los revestimientos exteriores de madera o con listones de madera se tuercen y deforman (véase la página 278, si se desea obtener más información sobre la madera). Muchas veces, los motivos de esto no hay que buscarlos en la calidad del material empleado, en las condiciones meteorológicas o en las fuertes diferencias de temperatura y humedad del aire, sino en el momento indebido en que se realizó el trabajo. Semejantes consecuencias no deseadas pueden evitarse:

Tanto el revoque exterior e interior como los revestimientos exteriores deberían aplicarse siempre con cuarto menguante. Es necesario evitar siempre el signo Cáncer, porque el revoque se adhiere mal y la madera permanece húmeda. Leo en cuarto creciente es desfavorable para los revoques exteriores, porque el secado se produce demasiado rápido.

Tabiques, escaleras de hormigón y piedra, instalación eléctrica

Los tabiques, las escaleras de piedra y todos los trabajos para el suministro y distribución de la corriente eléctrica se pueden realizar en cualquier momento. Un verdadero consuelo para los que ya pensaban que tendrían que llevar a cabo cada etapa de la construcción con precisión cronológica y que se preguntaban cómo iban a explicárselo al capataz. Aproveche el tiempo libre para estos trabajos.

Escaleras de madera

La madera corroída, que se deshace y se raja, la que cruje y rechina, o las escaleras de caracol en que a veces hasta se sueltan las juntas, son un verdadero problema en muchas casas. Eso sin contar con el hecho de que es muy posible que la madera haya sido cortada en el momento equivocado o no se haya tenido en cuenta la fecha adecuada para la instalación, lo que determina en gran medida la aparición de esas consecuencias no deseadas.

Las escaleras de madera deben instalarse en cuarto menguante. Los días de Capricornio son los mejores. ¡Evitar siempre los días de Cáncer!

Suministro de agua y trabajos de instalación

Por fin un trabajo para el que son beneficiosos los días de agua. El efecto que puede surtir en este caso prestar atención al momento idóneo se basa exclusivamente en la experiencia y no se puede fundamentar: agua potable más clara, corrosión más lenta o ninguna en todas las cañerías y aparatos (óxido, sedimentación, etc.).

Si usted también quiere gozar de estos privilegios, preste atención a la regla:

Todos los trabajos de suministro de agua e instalación deberían efectuarse en días de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis).

Ventanas y puertas de madera

Las ventanas y puertas de madera colocadas en cuarto creciente o durante un signo de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis), pueden deformarse, cerrar mal y pudrirse prematuramente por culpa de la humedad que se infiltra en ellas. Si quiere estar seguro y, sobre todo, si no sabe si la madera para puertas y ventanas fue cortada en el momento idóneo, aténgase a la regla:

Las ventanas y puertas de madera deberían instalarse en cuarto menguante y en ningún caso en días de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis). Los días de Capricornio con cuarto menguante son los mejores.

Dicho sea de paso: El momento de volver a instalar las contraventanas que se utilizan exclusivamente en invierno es decisivo para que después no permanezcan todo el tiempo empañadas. Las contraventanas deberían instalarse en los signos de aire, Acuario o Géminis.

Estrenar la chimenea

Cuando se quiere calentar por primera vez una construcción nueva, vale la pena prestar atención al momento idóneo, ya que de este modo la chimenea funcionará mejor, la casa se caldeará rápidamente, se irán de las paredes los últimos restos de humedad y más adelante será mucho menor la formación de hollín.

La calefacción ha de encenderse por primera vez en las construcciones nuevas con luna menguante en Aries, Leo o Sagitario.

Esta regla es válida también para el primer día que se encienda la calefacción en otoño, antes de entrar en el período invernal.

Revestimiento de los suelos

La colocación de cualquier tipo de revestimiento de suelos (moquetas, linóleo, corcho, etc.) también se beneficia del momento idóneo: la cubierta se amolda bien a la superficie y no se arquea ni siquiera con los cambios bruscos de temperatura y humedad atmosférica.

La regla es simple:

La colocación de cualquier tipo de revestimientos de suelos se deberá hacer en cuarto menguante.

Suelos de madera

La moqueta no se ha impuesto porque se haya operado un cambio de gustos en materia de decoración sino porque la madera se corta y se instala en el momento indebido, además de utilizar veneno puro para el sellado del parqué (¡basura extra!); todo ello les ha aguado la fiesta a los que querían gozar de un auténtico suelo de madera. Ahora bien, no hay nada más bonito y más favorable para el medio ambiente que un suelo de madera natural, no tratada, que al fin y al cabo cuesta lo mismo que la mejor moqueta pero dura cien años más. ¡Pero eso sí, sería una gran ventaja recibir madera talada también en el momento idóneo!

Para los suelos de madera se aplican reglas parecidas a las prescritas para las escaleras de madera. Si la colocación se realiza con cuarto menguante, el suelo se queda callado y firme (a menos que usted tenga un duende en casa). Aunque lo limpie con frecuencia y lo friegue, no le pasará nada. Por lo general, los suelos de madera colocados en los días de Cáncer crujen permanentemente, se agrietan y con el tiempo se pudren, sobre todo si en el momento de instalarlos regía el cuarto creciente.

Los suelos de madera deben instalarse con preferencia en cuarto menguante. Los días de Capricornio son los mejores. ¡No colocar en los días de Cáncer!

Techos de madera, revestimiento mural

Se aplican las mismas reglas establecidas para los suelos de madera, aunque las consecuencias de un trabajo realizado en un momento desfavorable no son tan perceptibles. Si se colocan en cuarto cre-

ciente, los techos y revestimientos de madera crujen de vez en cuando, y la madera, al trabajar más, puede llegar a agrietarse, sobre todo con cambios de tiempo y fluctuaciones de temperatura y humedad.

El mejor momento para la colocación de techos y revestimientos de madera es en cuarto menguante y en ningún caso en los días de Cáncer.

Trabajos de pintura, barnizado, impregnación y pegado

Muchas pinturas, diluyentes, barnices y pegamentos pudieron imponerse a las suaves pinturas a la cal y a los productos fabricados con componentes naturales, sólo porque pasaron por encima —en el sentido literal de la palabra— de las influencias sutiles de los ritmos de la naturaleza e hicieron que pareciera innecesario observar el momento idóneo.

Pero si realmente se observaran las reglas del momento idóneo, seguro que resultaría más fácil utilizar productos naturales para estas tareas. Por su sencilla elaboración, efectividad y durabilidad, son apenas inferiores o tienen el mismo valor que esos caldos venenosos de secado rápido. Si se emplean en el momento idóneo, tanto la pintura como el fondo secan bien, formando superficies de gran belleza y de mayor resistencia. Los productos se diluyen bien y el pincel se desliza casi por sí solo. Las pinturas a la cal permiten que el fondo respire y que, a pesar de ello, frene la humedad.

Por supuesto, somos conscientes de que no es fácil pasarse de un día para otro a los productos naturales. Es importante señalar, sin embargo, que si se utilizan productos tóxicos también tiene suma importancia observar las reglas del momento idóneo.

Si se trabaja con cuarto menguante, las emanaciones y los polvos tóxicos permanecen más firmes dentro del producto y contaminan menos el aire que se respira. Esto no quiere decir que el producto y el objeto tratado sean ahora menos tóxicos, sino que la emanación de sustancias nocivas es menor.

En cambio, las pinturas, barnices y pegamentos extendidos en cuarto creciente propagan con mayor intensidad y por más tiempo los disolventes y las sustancias tóxicas. Si se quiere quitar de muebles y similares las pinturas o barnices tóxicos (mediante pulido o lijado), ¡es imprescindible hacerlo en cuarto menguante! Primero porque será más fácil; segundo, porque el cuerpo no estará tan dispuesto a absorber los venenos. (Ya le hemos explicado la

razón de esto en la primera parte de este libro.) Al mismo tiempo, la luna no debería estar ni en Cáncer ni en Géminis (¡esfuerzo pulmonar!), tampoco en Leo (¡esfuerzo cardíaco y circulatorio!).

En general, las emanaciones nocivas para la salud se transmiten al cuerpo y a todos los objetos que hay en el lugar. Por eso, muchas veces es inútil quitar las capas viejas de los productos para proteger, por ejemplo, la madera. Ésa es también la razón de que en muy raras ocasiones hayan tenido éxito los procesos contra los fabricantes responsables de elaborar esas materias tóxicas: se hace difícil comprobar la causa de la enfermedad, porque ya hemos absorbido las sustancias y el efecto tóxico muchas veces se presenta sólo después de años, mientras que después de ese tiempo, el producto en sí no tiene el mismo efecto nocivo o ni siquiera se encuentra ya en el mercado. En tanto la carga de la prueba recaiga sobre el damnificado, tenemos pocas posibilidades de atrapar a estos envenenadores. Por eso, cuando utilice estos productos, por el bien de su salud y del medio ambiente, por razones de facilidad de elaboración, durabilidad y belleza, aténgase a las reglas siguientes:

Utilice o no un producto natural: pinte, barnice, impregne y pegue siempre en cuarto menguante. ¡No trabaje en los días de Leo y Cáncer! En estos últimos se aspira demasiado tóxico y puede quedar humedad entre la pintura y la madera. En Leo, la pintura seca demasiado rápido, por lo que puede resquebrajarse y descamarse. En general, el proceso de secado es más lento en los días de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis) y no hay que excluir la posterior aparición de hongos.

Vallas, postes

A veces, mientras paseamos por el campo o por la ciudad, pasamos junto a vallas de madera sin pulir puestas ahí hace cuarenta años o más; mientras, es posible que justo enfrente, al otro lado del camino, encontremos vallas con la madera totalmente podrida que llevan poco más de diez años. La razón de estas diferencias no reside sólo en la calidad de la madera sino también en el momento de su colocación. Si el momento es el idóneo, los postes quedan firmes en la tierra y los clavos no se desprenderán. Para la colocación de postes de todo tipo rige la regla siguiente:

El período de cuarto menguante es apropiado para la colocación o renovación de las vallas de los jardines, sobre todo los días de tierra (Tauro, Virgo, Capricornio), o también el día de luna nueva. Los días de Cáncer son desfavorables porque los postes se aflojan y se pudren más rápido.

Colocación de baldosas, miradores y construcción de senderos

Muchos arquitectos, constructores y decoradores ya han tenido que pasar por la experiencia de que las baldosas colocadas fuera de la casa a veces se aflojen; que el suelo de los miradores y de los senderos hechos con piedras presenten ondulaciones y que los caminos peatonales se erosionen o muestren baches al cabo de muy poco tiempo... todo esto a pesar del cuidado y la pericia con que fueron hechos los trabajos. Sin embargo, en otra ocasión, también sobre suelo natural, todo se mantiene como si estuviese fijado con hormigón, y la reparación de los caminos peatonales se conserva durante mucho tiempo. Y es que también aquí es decisivo el momento idóneo:

Las baldosas de los senderos trazados en el jardín o de los caminos peatonales deben colocarse en cuarto menguante. Hay que evitar el signo Cáncer, porque de lo contrario las baldosas vuelven a salirse y nunca se afirman. Los caminos peatonales también hay que trazarlos con cuarto menguante o rellenarlos con grava. Para esto son especialmente favorables los días de Capricornio. Evitar siempre los días de Cáncer, porque todo vuelve a erosionarse muy rápido.

La zona del jardín

Es evidente que un jardín hermoso y bien cuidado contribuye mucho a favorecer la salud y el bienestar de su propietario. No sólo por sus flores y lugares apacibles sino también por la posibilidad que ofrece de cosechar verduras, hierbas y frutos sanos. Entretanto, los numerosos lectores de nuestro primer libro, **Sobre el momento idóneo** (Vom richtigen Zeitpunkt), saben el enorme beneficio que puede reportar el conocimiento de las reglas sobre **el momento idóneo** aplicadas en el jardín. Excedería la extensión de este libro que las repitiéramos aquí.

Si usted le ha tomado confianza a estas reglas, es posible que ahora se pregunte: ¿Cómo se lo digo a mi hijo? ¿Cómo podré convencer a una empresa constructora o a un capataz para que acepte mis ideas sobre el momento idóneo en las respectivas etapas de construcción?

En primer lugar, usted es el cliente; están enjuego su salud y su dinero. Armese de paciencia y sea tolerante, pero no acepte ningún «¡Imposible! ¡No puede ser!». Ponga en manos de su contratis-

ta la tabla de la página 288 o incluso el libro entero, para que se entere de las consecuencias que puede tener un trabajo realizado en el momento indebido. Lo único que puede pasar es que descubra, como una revelación, por qué determinadas cosas sencillamente no salieron bien y que quizás hasta dieron lugar a retoques o a posteriores obras de reparación.

Nosotros le recomendamos que se fabrique una carpeta de fechas. Copie un calendario lunar anual, tantas veces como sea necesario, para cada etapa de la construcción y para cada trabajo en particular, en una hoja cada vez. Marque entonces, para cada trabajo, los días mejores con un lápiz verde, los días favorables en azul y los desfavorables en rojo. Más o menos según el ejemplo de la ilustración, en el que los colores se indican con líneas, puntos y guiones. Por último, ponga las hojas sueltas y también la tabla grande al final del todo, en un archivador especial.

Con una carpeta como ésta, usted tendrá una buena visión de conjunto para cada una de las actividades que ha de desarrollar en la construcción y restauración de la casa. La presión de los plazos ya no parece tan grande, porque este plan le ofrece muchas alternativas. Le facilita a usted y a su equipo la planificación de los tiempos, y por lo menos, cuando a pesar de todo los plazos no se pueden

correr (el clima también tiene algo que decir), podrá evitar los días desfavorables.

1993

Abril	Mayo	Junio
J 1 ♋	S 1 ♌	M 1 ♎
V 2 ♌	D 2 ♍	M 2 ♏
S 3 ♌	L 3 ♍	J 3 ♏
D 4 ♍	M 4 ♎	V 4 ♐ ○14.00
L 5 ♍	M 5 ♎	S 5 ♐
M 6 ♎ ○19.44	J 6 ♏ ○04.26	D 6 ♑
M 7 ♎	V 7 ♏	L 7 ♑
J 8 ♏	S 8 ♐	M 8 ♑
V 9 ♏ Viernes Santo	D 9 ♐	M 9 ♒
S 10 ♐	L 10 ♑	J 10 ♒
D 11 ♐	M 11 ♑	V 11 ♓
L 12 ♑ Lunes de Pascua	M 12 ♒	S 12 ♓ ☾
M 13 ♑ ☾	J 13 ♒ ☾	D 13 ♈
M 14 ♑	V 14 ♒	L 14 ♈
J 15 ♒	S 15 ♓	M 15 ♈
V 16 ♒	D 16 ♓	M 16 ♉
S 17 ♓	L 17 ♈	J 17 ♉
D 18 ♓	M 18 ♈	V 18 ♊
L 19 ♓	M 19 ♈	S 19 ♊
M 20 ♈	J 20 ♉	D 20 ♊ ●02.53
M 21 ♈	V 21 ♉ ●15.07	L 21 ♋
J 22 ♉ ●00.50	S 22 ♊	M 22 ♋
V 23 ♉	D 23 ♊	M 23 ♌
S 24 ♉	L 24 ♋	J 24 ♌
D 25 ♊	M 25 ♋	V 25 ♍
L 26 ♊	M 26 ♋	S 26 ♍ ☽
M 27 ♋	J 27 ♌	D 27 ♎
M 28 ♋	V 28 ♌ ☽	L 28 ♎
J 29 ♌ ☽	S 29 ♍	M 29 ♏
V 30 ♌	D 30 ♍	M 30 ♏
	L 31 ♎ Pentecostés	

	= ideal
	= favorable
⋮	= desfavorable
⁞	= muy desfavorable

♈ Aries
♉ Tauro
♊ Géminis
♋ Cáncer
♌ Leo
♍ Virgo
♎ Libra
♏ Escorpio
♐ Sagitario
♑ Capricornio
♒ Acuario
♓ Piscis

○ Luna llena
☾ Cuarto menguante
● Luna nueva
☽ Cuarto creciente

Detalle de un registro en el calendario de los períodos favorables para las diferentes etapas de construcción y trabajos realizados en la casa (en el ejemplo, para un entramado del tejado)

Madera en el momento idóneo:

material de construcción número 1

En otros tiempos, y sobre todo en las regiones alpinas de Europa, los leñadores se guiaban escrupulosamente por las épocas de tala que fuesen más favorables para los árboles. Era imprescindible elaborar planes anuales ajustados al calendario lunar porque los mejores períodos para cada caso varían de año en año. En aquellos tiempos, ningún ser humano tuvo que padecer los efectos tóxicos de los productos que se utilizan hoy para preservar la madera: sólo con la elección del momento idóneo para la tala se podía obtener la calidad de madera y la capacidad de carga deseadas. Así pues, observar estas reglas, vigentes desde hace miles de años, en la actualidad también puede ser una gran contribución para llevar una vida sana en un medio ambiente natural. No lo olvide: la madera tratada y sellada con barnices y productos (parqué, revestimiento de paredes, etcétera) es basura extra. ¡Ni siquiera sirve para atizar el fuego porque al quemarse se liberarían numerosos venenos!

Quien a pesar de todo necesite pruebas sobre la validez de las viejas reglas, las encontrará en abundancia desde Alaska hasta Siberia, desde Suecia hasta Sudáfrica. En este sentido hablan por sí mismas esas viejas iglesias, casas de campo, graneros, chimeneas y tejados de madera, algunos de más de mil años de antigüedad, que han soportado la fuerza del viento y han sobrevivido a las inclemencias del tiempo, al hielo y hasta al fuego sin capa de pintura que las protegiera. Es sorprendente ver antiquísimos suelos de tablas colocadas sin ningún tipo de cola, tan bien ajustadas que ni una hoja de afeitar pasa entre ellas. También se pueden ver muebles de jardín o cobertizos de madera desbastada, no tratada, expuesta a los cambios climáticos año tras año, sin grietas ni fisuras, sin ondulaciones y dura como la piedra... ¡con cien años de vida! Y mientras uno anda con precaución sobre esos puentes de madera nuevecitos y flamantes, con miedo a resbalar, que después de pocos años están tan podridos que hay que pensar en su demolición, camina con pie firme sobre puentes de madera antiquísimos, sin tener que mirar de reojo la barandilla, porque son antideslizantes.

El secreto que explica todas estas singularidades es que el trabajo se realizó en el momento idóneo, y que la madera también fue cortada, trabajada y empleada en el momento idóneo. Aún hoy, en muchas regiones de la tierra se sigue prestando atención a los días apropiados para la tala.

En principio, no hay días buenos o malos para la obtención de madera. Lo que lo decide es el destino que se le quiere dar en cada caso. Las diferencias son abismales según para lo que se la quiera utilizar: acabados de suelos, fabricación de toneles, construcción de puentes, entramados de techos, instrumentos musicales o trabajos de talla. Pero la madera es, fundamentalmente, una materia viva que «trabaja» incluso después de la tala: dependiendo de la clase de madera, la edad, la forma de crecimiento, la estación del año y el momento de la tala, seca rápida o lentamente, se mantiene blanda o se pone dura, se conserva pesada o se vuelve ligera, se agrieta o permanece inalterada, la superficie se dobla o sigue plana, se pudre y carcome o queda a salvo de parásitos y de la putrefacción.

Casi todas las personas que tienen algo que ver con la tala y la transformación de la madera saben que los meses de invierno son, en general, los mejores para la obtención de madera, sobre todo el período entre el 21 de diciembre y el 6 de enero. (Para el hemisferio sur, véase el apartado Nota para los lectores del hemisferio sur, del capítulo sobre «El reloj lunar», página 36.) La savia ha descendido y la madera trabaja menos después de la tala. Aparte de esto, hay una diversidad de períodos especiales que ejercen una influencia notable sobre las propiedades de la madera... Todos, sin excepción, actúan en cada caso en relación con la posición de la luna. En las páginas siguientes también le daremos a conocer algunos ritmos: reglas y períodos especiales por completo independientes del curso de la luna. Sólo quien los aplique se convencerá de su validez.

Hasta qué punto nuestros antepasados dominaban el tema queda reflejado con toda claridad en el amplísimo pliego de reglas procedente del Tirol austríaco que transcribimos en la página siguiente. Redactado en tiempos muy remotos, la transcripción data de 1912. Todas las reglas que se dan en ese documento son hoy tan válidas como antes.

A continuación incluimos la traducción parcial de las reglas útiles para una vivienda y una construcción sanas, así como algunas indicaciones adicionales, ordenadas de acuerdo con la calidad de madera que se desea obtener para cada caso en particular.

INDICACIONES PARA TALAR Y PODAR

por Ludwig Weinhold.
Anotadas por Michael Ober,
maestro carrocero de St. Johann, Tirol.
Transcritas por Josef Schmutzer el 25 de diciembre de 1912.

1. Son días de poda el 3 de abril, el 30 de julio y en San Acacio, mejor aún cuando están todavía en cuarto menguante o en un día de la Virgen. Estos días son buenos también para escardar.
2. Cortar madera que se mantenga compacta y sólida: es bueno hacerlo durante los ocho primeros días después de la luna nueva, en diciembre, cuando cae sobre ella un signo débil. Para que la madera recta o de herramientas, el haya, etcétera, se mantenga sólida y compacta, debe cortarse en luna nueva y Escorpio.
3. Talar madera que no se pudra: debe hacerse en los dos últimos días de marzo, con cuarto menguante en Piscis.
4. Talar madera que no se queme: hay un solo día en el mes de marzo, el 1- de marzo, mejor aún después de la puesta del sol.
5. Talar madera que no merme: debe hacerse el tercer día de otoño. Comienzo del otoño: el 24 de septiembre, cuando la luna nueva tiene tres días y en un día de la Virgen, cuando rige Cáncer.
6. Cortar leña que rebrote: debe hacerse en octubre, en el primer cuarto de luna creciente.
7. La madera para aserrar debe ser cortada en Piscis con cuarto creciente, así las tablas no se agusanan, del mismo modo los maderos.
8. Para puentes y arcos, la madera se debe cortar con cuarto menguante en Piscis o Cáncer.
9. Cortar madera que se vuelva ligera: debe hacerse en Escorpio y en agosto. Si corta en Tauro, cuando la luna en agosto ha perdido un día, se mantiene pesada.
10. Cortar madera que no se agriete o se abra: debe hacerse antes de la luna nueva en noviembre.
11. Cortar madera que no se rompa: el 24 de junio entre las 11 y las 12 de la mañana.
12. La madera recta o de herramientas debe cortarse el 26 de febrero con cuarto menguante, pero mejor aún cuando Cáncer cae sobre él.

Todas estas indicaciones han sido probadas y demostradas.

Madera dura, incorruptible

Esta calidad de madera se obtiene durante los dos últimos días del mes de marzo en que el cuarto menguante está en Piscis. Por cierto, esto no sucede todos los años en que el signo Piscis coincida con el cuarto menguante. Sin embargo hay fechas alternativas: el día de Año Nuevo, el 7 de enero, el 25 de enero y el lapso de tiempo que va del 31 de enero al 2 de febrero. La madera cortada en estos seis días no se pudre ni se agusana. Además, si se corta el día de Año Nuevo o del 31 de enero al 2 de febrero, con el tiempo se vuelve muy dura.

Madera incombustible

Sí, lo que está leyendo es cierto: ¡la madera cortada el primero de marzo, en especial después de la puesta del sol y después de almacenarla como es habitual, se vuelve resistente al fuego! Es probable que con el paso del tiempo la resina que contiene se transforme. Un conocido nuestro, ebanista y profesor especializado en este campo, hizo que un instituto científico realizara un test de este tipo de madera conforme a las reglas del oficio. Le otorgaron la categoría ignífuga F 60, ¡por lo que se la puede utilizar como revestimiento interior de los edificios sin ninguna clase de tratamiento de protección contra el fuego!

Otros días alternativos para la tala son los de luna nueva en Libra (esto ocurre sólo una o dos veces al año: esta madera no mengua y también puede ser trabajada verde, sin haberla almacenado previamente), el último día antes de la luna nueva de diciembre y las últimas cuarenta y ocho horas antes de la luna nueva de marzo.

Madera que no merma

En muchos campos de aplicación la madera no debe mermar. En otras palabras: perímetro, expansión y volumen no deben reducirse. Esta madera hay que cortarla preferiblemente el día de Santo Tomás, 21 de diciembre, entre las once y las doce de la mañana. Este día es considerado, en general, el mejor para cortar madera. Después de esa fecha, durante el invierno y con algunas excepciones, la madera sólo debería ser cortada en cuarto menguante. También son aptos para cortar madera que no merma los atardeceres de febrero en cuarto menguante, después de la puesta del sol, el 27 de septiembre, los tres días siguientes a la luna nueva, todos los meses, los días de la Virgen María (entre otros el 15 de agosto y el 8 de septiembre) cuando caen en Cáncer, o en luna nueva en el signo

Libra. La madera cortada en febrero después de la puesta del sol se vuelve dura como la piedra.

Madera para herramientas y muebles

Se presta bien para este fin la madera cortada en los ocho primeros días después de la luna nueva de diciembre, en Acuario o en Piscis. También la luna nueva en Escorpio (casi siempre en noviembre), y el 26 de febrero en cuarto menguante, sobre todo cuando al mismo tiempo la luna está en Cáncer. Sin embargo, la madera cortada en Escorpio debe ser descortezada en seguida porque si no la invaden los bóstricos. En cambio, para quien preste atención al momento idóneo (por ejemplo entre el 21 de diciembre y el 6 de enero), no es imperioso que la descortece enseguida, porque la invasión de los insectos es mucho menor o no se produce en absoluto, ¡aun cuando en la inmediata proximidad haya troncos invadidos! El descortezamiento tiene la desventaja de que cuando la madera está bajo una prolongada radiación del sol, aparecen pequeñas rajaduras que no permiten un aprovechamiento para determinados fines.

Leña

Siempre que se corte madera para hacer leña es de desear que todo vuelva a brotar bien. Los días más apropiados son los siete primeros del cuarto creciente en octubre. Después del solsticio de invierno, sin embargo, la madera para leña debería cortarse sólo en cuarto menguante (no le corte enseguida las puntas y déjela reposar un tiempo cabeza abajo).

Madera para tablas, para cortar con sierra y para la construcción

El período más apto para obtener madera para tablas y para cortar con sierra es el de cuarto creciente en Piscis, porque entonces ni las tablas ni los maderos son atacados por parásitos. El signo Piscis aparece sólo de septiembre a marzo en cuarto creciente.

Madera para suelos

El mejor momento son los días de Escorpio en agosto (¡descortezar inmediatamente!). Si la madera ha de mantenerse más recia de lo habitual (por ejemplo, para suelos muy transitados), entonces eli-

ja el primer día que sigue a la luna llena en Tauro (no acontece todos los años).

Madera inastillable

Esta madera —quizá para muebles o tallas de madera— debe cortarse preferiblemente antes de la luna nueva de noviembre. Otras alternativas igual de válidas son 25 de marzo, 29 de junio y 31 de diciembre. La madera cortada en estos tres días no se astilla ni se resquebraja. En este caso, también habría que dejarla reposar cabeza abajo durante algún tiempo para extraer los restos de savia.

La madera que vaya a emplearse pronto, por ejemplo para reconstruir con urgencia un edificio después de un incendio, en ningún caso debería resquebrajarse más adelante. El mejor momento para la tala es el día de San Juan Bautista, el 24 de junio, entre las once y las doce (en horario de verano entre las doce y la una). Antiguamente, éste era un día especial: los leñadores salían en grupos y aserraban durante una hora hasta donde alcanzaba la cuchilla.

Ripias de madera para pared exterior y techo, canalones de madera

Con independencia de la especie, los árboles crecen en sentido vertical, con rotación hacia la derecha o hacia la izquierda (visible en la corteza). No es difícil reconocer la diferencia: un árbol que rota a la derecha se enrosca hacia arriba como un tirabuzón sostenido en posición vertical con la punta hacia arriba. Los carpinteros tienen en cuenta este sentido de rotación cuando quieren utilizar la madera. Entre otras cosas, porque la madera que rota hacia la izquierda trabaja más fuerte después de la tala que la que rota hacia la derecha o la que corre en sentido vertical.

Las ripias para los techos deberían correr derechas o con un ligero giro hacia la izquierda. Cuando el tiempo es húmedo, la tablilla se expande. Cuando hace sol, en cambio, se comba levemente y permite que pase aire seco por debajo de la superficie.

Con los canalones de madera para el techo pasa lo contrario: la madera debería correr derecha o rotar un poco hacia la derecha, porque la madera con rotación a la derecha «se queda parada» después de la tala, es decir, la rotación no continúa. Así pues, si se rea-

lizara con la madera que rota hacia la izquierda, ésta doblaría poco a poco el canalón y el agua se derramaría por uno de sus lados.

Además, cuando hay tormenta, los rayos caen sobre todo en los árboles con rotación hacia la izquierda. Por eso, si le sorprende una tormenta en medio del bosque, debería ponerse a cubierto sólo bajo los árboles que corren rectos o con rotación a la derecha. Nunca debajo de árboles que tengan huellas de otros rayos (véase la página 301).

Después de esta lista de reglas, seguro que lo primero que se le ocurrirá preguntar es: ¿Cómo puedo estar seguro de que recibo la madera cortada en el momento más favorable para el trabajo que pretendo realizar?

Por desgracia, en la actualidad esto no es posible en la mayoría de los casos. Pero no tema: si observa los períodos indicados para la transformación y la instalación, usted puede enmendar mucho de lo que ha causado el momento desfavorable de la tala. No obstante, si tiene la posibilidad de averiguar la época justa en que se tala el árbol a través del comerciante de maderas, o si puede convenirla con un leñador, ¡entonces aproveche esa oportunidad!

Eche una mirada a las páginas amarillas de la guía telefónica y llame a las compañías que comercializan la madera o a las cámaras de comercio forestal para que le den las listas con las direcciones de las empresas asociadas. Pregunte en esas compañías si pueden informarle del período de tala de la madera que desea. Cuando lo solicite recibirá algún que otro guiño de complicidad por parte de más de un comerciante de maderas, que le llevará hasta una pila específica cuando le pida una madera en concreto.

Naturalmente, a muchas compañías les es indiferente el momento favorable. Ya sea porque hoy no se le concede ninguna importancia o porque la compañía se ha hecho demasiado grande. Las grandes empresas no pueden (o no quieren) prestar atención a la calidad, porque la producción a gran escala excluye las particularidades, lo adecuado para cada cliente, y porque la durabilidad no da beneficios. Por el contrario, las pequeñas empresas tienen la posibilidad de descubrir la satisfacción por la propia responsabilidad, por mantenerse en estrecho contacto con el cliente y, sobre todo, por la enorme satisfacción que representa pensar y actuar de

acuerdo con las leyes de la naturaleza. Desde elegir uno mismo los árboles apropiados en el emplazamiento adecuado hasta la tala en el momento idóneo y el asesoramiento al cliente con referencia al cuidado, por ejemplo, de un suelo de madera, usted puede llevarlo todo a buen término, al igual que otras pequeñas empresas. Precisamente son éstas las que pueden cuidar el microclima del lugar en que están establecidas mucho mejor que las grandes empresas, que ganan más con la explotación abusiva que con la protección ambiental. Además, así se podrían evitar los largos trayectos de los transportes de mercancías y la consiguiente contaminación ambiental.

Por otra parte, si bien muchas empresas muestran buena voluntad, todavía les falta conocimiento; también se percibe en ellas un cierto grado de reserva. A simple vista, observar el momento idóneo parece algo extraño, complicado y costoso, pero no lo es en absoluto. De todos modos, el trabajo se debe hacer y la elaboración de un programa anual es un trámite rápido.

Usted siga buscando hasta que encuentre una empresa maderera que sepa de qué le está hablando. Conforman la mayoría, aunque muchas no lo admitan así como así. Tal vez intenten desentenderse y evadirse con la frase «la madera es madera». ¿Qué opinaría usted de un verdulero que le dijera «la verdura es verdura» y que en lugar de los tomates de cultivo biológico que le ha pedido, le metiera en la bolsa pimientos irradiados, sin vida, inyectados en invernaderos de Holanda? Todo comerciante en maderas, todo carpintero, todo escultor, sabe muy bien que, dependiendo del momento en que se haya llevado a cabo la tala, hasta la madera de dos abetos vecinos puede presentar propiedades del todo diferentes... sin contar con las diferencias entre las especies o las que les otorgan sus propios países de origen. Por lo tanto, ¡usted no debería aceptar excusas o pretextos de ningún tipo!

Permita que le demos una clara recomendación: ¡Siempre que sea posible, utilice madera del país! Los motivos para ello los puede deducir de la segunda parte de este libro, en la que hemos hablado de la importancia y el valor nutritivo de los productos alimenticios locales. La madera del lugar donde usted vive posee todas las propiedades para convertir su vivienda en un campo de fuerzas fortalecedoras, mientras que muchas maderas tropicales (como por ejemplo la caoba) emiten radiaciones debilitadoras para nuestro organismo.

El redescubrimiento y la observación de las antiguas normas para el cuidado de los bosques y la tala de los árboles pueden contribuir en gran medida a la construcción de una vivienda sana. Por eso, esté alerta y no se deje enredar. ¡El cliente es quien manda!

Sugerencias para construir viviendas sanas

Para terminar, algunas indicaciones más relacionadas con el campo de la construcción que repercuten directa o indirectamente en la salud y el medio ambiente. Ya sea porque usted necesita menos recursos para llevarlas a cabo, o porque el trabajo no le demanda esfuerzo y es sencillo o porque encuentra más placer al aplicarlas.

Limpieza de suelos de madera y de parqué

Los suelos de madera sólo se deberían fregar a fondo en cuarto menguante; utilice para ello un limpiador de cenizas de madera. En cuarto creciente únicamente bárralos o, si se está bajo un signo de luz (Géminis, Libra, Acuario), límpielos con un trapo húmedo. Si usted les pasa un trapo húmedo en cuarto creciente durante un signo de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis), la humedad puede penetrar en las hendiduras y con el tiempo combar la madera o incluso pudrirla.

Receta para el limpiador de cenizas: Eche en un barreño dos dedos de cenizas de leña, más o menos (relación cuantitativa agua a ceniza, como la de agua a hojas de té), y llénelo con agua hirviendo; manténgalo tapado. Remueva varias veces y vierta el líquido obtenido en el cubo de fregar. Utilice este líquido de la misma manera que los limpiadores que emplea normalmente para los suelos y aclare con agua limpia después del fregado.

En general, para todos los trabajos de lavado y limpieza es válida la regla: todo se hace mejor, más fácil y más a fondo en cuarto menguante.

Limpieza de ventanas y vidrio

Cuando se limpian las ventanas, es normal que queden marcas de líneas o estrías. Sin embargo, si usted realiza el trabajo en cuarto menguante, en un día de luz o de calor (Géminis, Libra, Acuario y Aries, Leo, Sagitario), eso bastará para otorgarle una visibilidad clara: agua con un chorrito de alcohol y papel de diario. No necesita productos fuertes o concentrados. Además, para limpiar marcos de ventana sucios, obtendrá aún mejores resultados si lo hace en un día de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis). La espera vale la pena.

Limpieza de los canalones del tejado

A grandes males, grandes remedios. Más de un canalón del tejado obstruido por las hojas ha producido grandes daños al permitir que el agua se escurra por las fachadas de las casas y penetre en los espacios interiores. Es curioso que algunos canalones parecen actuar a la manera de un imán para atraer sobre sí la basura. En este sentido, sería ventajoso prestar atención al momento idóneo:

Los canalones no se obstruyen con tanta facilidad si se los limpia en cuarto menguante.

Enmohecimiento

Si hay una elevada humedad atmosférica, las ventanas herméticamente cerradas y las paredes con un aislamiento térmico deficiente pueden favorecer la formación de moho. Este moho se puede eliminar mucho mejor y a largo plazo en cuarto menguante. Para ello extienda sobre la superficie afectada con la ayuda de una escobilla una capa de algún producto suave, como por ejemplo agua de vinagre.

Ventilación eficaz

Por regla general y sobre todo en invierno, solemos ventilar poco nuestras casas. Pero en las construcciones nuevas, ésta es a menudo la única medida efectiva para renovar el aire viciado de los interiores. Es necesario ventilar; si no puede ser a intervalos regulares, como pueda. Siempre será mejor que no ventilar en absoluto.

Actividad	*Período ideal*	*Favorable*	*Ventajas del momento idóneo*
Estudio del suelo	– – –	en cuarto creciente	mayor percepción de radiaciones
Excavación/ movimiento de tierra	cuarto menguante en Tauro, Virgo, Capricornio	en cuarto menguante	las aguas subterráneas no suben tanto
Cimientos	– – –	– – –	– – –
Sótano	en Géminis, Libra, Acuario o Aries, Leo, Sagitario	eventualmente en Tauro, Virgo o Capricornio	la humedad se disipa más rápido de la manipostería, el suelo se mantiene seco
Techo del sótano	– – –	– – –	– – –
Edificación	– – –	en cuarto menguante	secado rápido de la obra en bruto y gran solidez de la manipostería
Armazón de suelos	– – –	– – –	– – –
Entramado del tejado	en cuarto menguante en Capricornio o Tauro	en cuarto menguante, pero no en días de Cáncer	gran durabilidad y firmeza, las vigas no se resquebrajan ni levantan
Tejado	en cuarto menguante en Géminis, Libra, Acuario o Aries, Leo, Sagitario	en cuarto menguante	las tejas se secan más rápido; ninguna o mínima formación de moho
Revoque exterior e interior,		en cuarto menguante, pero no en	se mantiene firme y duradero

revestimiento de muros exteriores		días de Cáncer	
Tabiques	– – –	– – –	– – –
Escaleras de madera	en cuarto menguante en Capricornio	en cuarto menguante, pero no en días de Cáncer	gran durabilidad, ningún crujido
Escaleras de piedra	– – –	– – –	– – –
Instalación eléctrica	– – –	– – –	– – –

Desfavorable	***Muy desfavorable***	***Desventajas del momento indebido***
– – –	– – –	– – –
en cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer, Escorpio, Piscis	el agua subterránea permanece mucho tiempo en la zanja de fundación
en Cáncer, Escorpio, Piscis	– – –	la losa se mantiene húmeda mucho tiempo
en Cáncer, Escorpio, Piscis		la humedad se queda más tiempo o para siempre en la manipostería; mayor peligro de ataque de moho
– – –	Leo	se raja más fácilmente después de un secado demasiado rápido
– – –	– – –	– – –
– – –	Leo	muchas veces el techo seca demasiado rápido; peligro de grietas
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer	la madera no se acomoda bien, peligro de que se levante o desplace todo el entramado
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer, Escorpio, Piscis	el techo se mantiene húmedo demasiado tiempo, por lo que aumenta la suciedad y la formación de moho
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer	peligro de grietas y desprendimientos; la madera trabaja más fuerte
– – –	– – –	– – –
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer	se desencaja fácilmente de las juntas, intenso trabajo de la madera y fuertes crujidos
– – –	– – –	– – –

Actividad	***Período ideal***	***Favorable***	***Ventajas del momento idóneo***
Agua/ instalación	Cáncer, Escorpio, Piscis	Cáncer, Escorpio Piscis	antes era más importante que hoy, porque no se tomaba ninguna medida preventiva contra la obstrucción de cañerías; menor corrosión y agua más clara
Ventanas/ puertas de madera	en cuarto menguante en Capricornio, Acuario, Géminis	en cuarto menguante pero no en Cáncer, Escorpio o Piscis	permanecen firmes, cierran bien y secan rápido después de fuertes tormentas
Encender la calefacción por primera vez	en cuarto menguante en Aries, Leo, Sagitario	-----	la chimenea tira siempre bien, el calor se distribuye más rápido
Revestimiento de suelos	-----	en cuarto menguante	colocación uniforme, sin desechos
Suelos de madera	en cuarto menguante en Capricornio	en cuarto menguante, pero no en Cáncer	gran resistencia e insensibilidad; la madera no se pudre y sigue teniendo buen aspecto
Techos de madera/ paneles	-----	en cuarto menguante, pero no en Cáncer	ningún hueco, ningún desplazamiento
Trabajos de pintura, barnizado, impregnación,		en cuarto menguante, pero no en Leo o Cáncer	elevada consistencia, no se rompe, fácil preparación, menor consumo de material,

pegado			penetración uniforme
Colocación de postes	luna nueva	en cuarto menguante en Tauro, Virgo, Capricornio	cada vez más firmes con el tiempo, elevada durabilidad, menor posibilidad de putrefacción
Baldosas/ miradores	en cuarto menguante en Tauro, Virgo, Capricornio	en cuarto menguante	las baldosas se sostienen solas, se acoplan solas al suelo
Caminos/ senderos	en cuarto menguante en Capricornio	en cuarto menguante	suelo cada vez más duro, las reparaciones duran más

Desfavorable	***Muy desfavorable***	***Desventajas del momento indebido***
Tauro, Virgo, Capricornio		enarenado u obstrucción de afuera, fuerte corrosión
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer, Escorpio, Piscis	ventanas y puertas se doblan con facilidad; la humedad permanece en la madera; la madera se pudre
-----	cuarto creciente en Cáncer, Escorpio, Piscis	el humo retrocede a veces; fuerte formación de hollín en la chimenea
cuarto creciente -----		a veces se juntan, se forman arrugas en revestimientos de tela o de material sintético
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer	después de unos años, el suelo se pudre y se desnivela, peligro de formación de grietas; fuertes crujidos
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer	formación de huecos, fuerte chirrido con los cambios de tiempo
cuarto creciente en Cáncer, Escorpio, Piscis, Leo	cuarto creciente en Leo o Cáncer	en Leo, desprendimiento de pintura y problemas circulatorios por las emanaciones; en los días de Cáncer, problemas pulmonares por emanaciones tóxicas y humedad entre la pintura y la madera (peligro de putrefacción y desprendimiento)
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer	los postes se aflojan, no se aguantan y se pudren rápidamente
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer	las baldosas se mueven y se aflojan, se levantan siempre y debajo se forma una colonia de caracoles
cuarto creciente	cuarto creciente en Cáncer	caída de grava, las mejoras duran muy poco

*En los días de **luz y calor** (Géminis, Libra, Acuario / Aries, Leo, Sagitario): ventilar bien. En los días de **tierra y agua** (Tauro, Virgo, Capricornio /Cáncer, Escorpio, Piscis): sólo un poco y rápido.*

Por medio de las tablas de las páginas anteriores, usted puede ver los momentos favorables y desfavorables para los trabajos de construcción y renovación de su casa.

La ciencia del lugar bueno

Construir y vivir de manera sana: para quien tenga la sensación de que quiere o tiene que hacer algo en este terreno... En las páginas siguientes queremos encauzar sus pensamientos y su atención en una dirección que hoy por hoy puede producir sorpresa o incluso extrañeza y rechazo. Conocemos muy bien todas y cada una de las reacciones que se puedan concebir..., desde un frío desinterés hasta una expresión irónica. Sin embargo, no creemos que sea nuestra misión despejar dudas o escepticismos, sino dar a conocer a nuestros lectores nuestras experiencias personales y nuestros conocimientos.

El tema que se trata en este capítulo puede resumirse en pocas palabras:

En la naturaleza, en nuestras ciudades y en nuestros pueblos, en cada casa, en cada piso, en todas partes, hay buenos y malos lugares para el ser humano, independientemente de lo que se encuentre en ese lugar. Sea un campo, un árbol, un muro, una mesa, una silla de escritorio, una cama, un excusado, muebles de cocina o alfombras. La permanencia prolongada en lugares malos casi siempre tiene un efecto negativo y hasta perjudicial para la salud. Debilita nuestro cuerpo y nuestras fuerzas inmunológicas y de autocuración. Existe la posibilidad de reconocer y evitar esos lugares.

Difícilmente puede haber un tema en este libro que se sustraiga tanto a la mentalidad y a las demostraciones científicas convencionales actuales o uno que al mismo tiempo sea tan importante para todos nosotros y de tan amplia trascendencia para la salud del ser humano.

Sólo un ejemplo: un propietario se ha hecho construir una casa siguiendo todas las reglas del arte de la construcción biológica y conforme a la naturaleza; es decir, de acuerdo con todas las reglas del arte del momento idóneo para las diferentes etapas de construcción. Pero si después de instalarse allí duerme con la cabecera de

la cama mal orientada, todo el esfuerzo habrá sido en vano. Las posibles consecuencias que se derivarán de ello pueden ir desde un sueño pesado hasta dolores de cabeza recurrentes, la aparición de tumores e incluso el suicidio. (Las personas con tendencias suicidas siempre duermen mal orientadas.)

¿Qué influencias y energías convierten un sitio determinado en un lugar bueno o malo? Para responder a esta pregunta, queremos retrotraernos a épocas ya pasadas.

El trabajo del domador de dragones

Hace muchos milenios, cuando nuestros antepasados abandonaron la vida nómada y se volvieron sedentarios, se vieron enfrentados a una dificultad de índole muy especial. Amén de los problemas de mantenimiento de los animales domésticos y del desarrollo de plantas de cultivo, de la siembra, el cuidado, la cosecha y el almacenaje, descubrieron que no podían establecerse de manera arbitraria y al azar en determinados lugares; que si bien había «lugares de energía» y «lugares buenos», también los había que podían debilitar el organismo humano y también su sistema inmunológico.

En muchas partes del mundo, pero sobre todo en la antigua China, poco a poco se extendió el «arte de estar en el lugar indicado en el momento que corresponde». El primer libro sobre la exploración de radiaciones del suelo tiene hoy casi cuatro mil años y procede del emperador Yü (en un grabado está representado como zahori). Los chinos llamaban a esta práctica Feng-shui, «viento y agua», y los maestros de este arte se llamaban «los que cabalgan dragones». La habilidad de estos rastreadores, que trabajaban por todo el mundo con los más diversos nombres, consistía en la percepción sensitiva del flujo de energía en la naturaleza, en la localización de los campos de fuerza y las líneas de energía que rodean y atraviesan nuestra tierra como una red de malla compacta, de hecho, como un enrejado. Su función consistía en encontrar, para los hombres y sus viviendas estables, esos lugares en los que se vieran fortalecidos por los campos de fuerza de los alrededores. A su juicio, levantar una vivienda al azar en el paisaje era lo mismo que decir: «Este campo se inunda todas las primaveras desde hace cien años, pero a pesar de todo construiré mi casa aquí porque quizá este año no llueva tanto».

Los chinos llamaban «dragón azul» a las corrientes de energía favorables, positivas para el ser humano, y «tigre blanco» a la energía negativa. Estas corrientes atraviesan por todas partes el mundo imperceptible para el ojo humano: calles, senderos, caminos y líneas de alta tensión. En determinados lugares, las líneas de fuerza se intensifican o se cruzan y entran en interacción con otros organismos vivos que se encuentran allí mismo: con plantas, animales y seres humanos. Para nosotros, este efecto puede ser positivo o negativo, fortalecedor o debilitador para la salud.

«Los que cabalgan dragones»: zahoríes de la antigua China sondean con varillas las condiciones de radiación de un terreno en el que se va a construir

Nuestra memoria limitada en el tiempo nos ha hecho olvidar que no sólo en la lejana China, sino en casi todo el mundo, los rastreadores con varilla y los pendulares (como se llama muchas veces a los «jinetes de dragones») buscaron agua y exploraron buenos y malos lugares durante muchos siglos; hasta la Segunda Guerra Mundial era muy común en Europa, al menos en el campo, consultar a un zahorí antes de construir una casa para que determinara el lugar más favorable, tanto para la construcción como también, más adelante, para indicar el sitio que debían ocupar los dormitorios, las salas de trabajo y los establos.

Hemos olvidado la razón por la que a veces nos convencemos de que antes de nosotros no vivía nadie en el mundo, de que el progreso científico es siempre un camino que nos lleva de lo peor a lo mejor. Pero ¿cuántos Chernóbil y cuántos accidentes con pro-

ductos tóxicos necesitamos todavía para abrir los ojos?

Un mundo radiante

¿Qué es lo que investigan exactamente los jinetes de dragones, los zahoríes o radiestesistas, como también se los llama, cuando sondean un lugar determinado? Quien hoy le formule esta pregunta a un radiestesista, en la mayoría de los casos obtendrá como respuesta: radiaciones de la tierra, venas de agua, radiación del suelo, estrías de Curry, zonas de interferencia, líneas de Hartmann... y muchas palabras más, con un solo significado común de acuerdo con nuestras intenciones: las energías, en su mayoría desconocidas todavía para la ciencia, son las que deciden si un lugar determinado es beneficioso, o no, para el ser humano.

Para nosotros tampoco es diferente: cuando buscamos un concepto para definir el extraño efecto de fuerzas que hace buenos a los lugares buenos y malos a los malos, en principio no vemos ninguna otra posibilidad que denominarlo con el término general de radiación o irradiación del suelo. «Dragón azul» y «tigre blanco» tal vez suenen más poéticos, pero para hacer más comprensible y claro este tema debemos escoger otra palabra.

Ahora bien, ¿por qué «radiación»?

La física moderna sabe hoy que el universo entero se compone de radiaciones, ya que todo objeto las emite, y de una fuerza muy especial cuando se encuentra en un rápido proceso de transformación o de desintegración. Eso vale para todos los «objetos», sea una estrella, el sol, una piedra o un organismo vivo. Los minerales son radiación «estable»; los vegetales, luz solar transformada; los animales herbívoros, luz doblemente transformada; nosotros, los humanos, nos alimentamos de esas radiaciones y esa luz transformada y a su vez emitimos radiaciones: calor (luz infrarroja), ondas mentales, electricidad estática, fuerzas magnéticas, etcétera.

Nuestras posibilidades cognoscitivas actuales han llevado a los físicos a descubrir que en todo el universo hay innumerables fuentes naturales de radiación. Estas fuentes emiten radiaciones de calor y de luz, rayos de neutrones, protones y rayos X, que de forma permanente inciden en nosotros con mayor o menor fuerza. Además de las radiaciones naturales, a las que nuestro cuerpo se ha adaptado bien, en cuestión de pocos decenios hemos aumentado artificialmente la masa total de las radiaciones sobre la tierra con nuestras propias acciones: ensayos nucleares, aparatos eléctricos, pantallas de proyección, ondas radioeléctricas y radiofónicas, microondas, satélites, líneas de alta tensión,

etcétera. Estas ondas artificiales se suman a la masa de radiación de las fuentes naturales.

También sabemos que algunas de estas radiaciones y vibraciones pueden curar, que algunas producen un efecto neutro sobre el ser humano y que algunas dañan y matan. Pero ¿qué radiaciones curan? ¿Y cuáles dañan?

Una bombilla irradia luz y calor. El uranio irradia con una fuerza determinada que no es perceptible a los ojos pero que se notará en su efecto posterior. El hombre es «radiante» ya que irradia calor, afecto, frío, serenidad o «fuerza de atracción». Cada uno de sus pensamientos emite radiaciones hacia el mundo, donde se convierten en formas de la realidad para después regresar a él. Tomas de corriente, pantallas de proyección, lámparas de cuarzo, radioteléfonos, radiodespertadores, luciérnagas, un jersey poliacrílico «cargado de electricidad», lugares malos... Todo emite radiaciones, todo produce un efecto en el mundo visible, a veces inmediato, en la mayoría de los casos sólo después de algún tiempo, algunas veces después de décadas.

Tenga esto presente: ¡sólo una minúscula fracción de esta increíble multiplicidad de radiaciones es conocida por la ciencia actual! Y sólo a una mínima fracción de las radiaciones conocidas se le conoce su efecto biológico sobre el organismo humano.

Por lo que se refiere al efecto sobre nosotros, ese enorme resto de radiaciones desconocidas —ya sean radiaciones del suelo, ondas mentales, radiaciones de neutrones u otras formas de radiación— pasa inadvertido para la ciencia, bajo el lema: «¡Lo que (todavía) no es mensurable, no existe, y los científicos determinamos cómo se mide!». La ciencia se encuentra en la situación del daltónico que salió para describir un arco iris y de regreso escribió: de gris oscuro a gris claro. Pero como el gris claro a veces supone demasiada poca información para determinados fines de interés vital, nuestros antepasados, que no eran tan tontos como para esperar las pruebas científicas, conocieron una parte de estas radiaciones por otro camino más que el de las limitadísimas formas de conocimiento vigentes en la actualidad. Esta experiencia es la que queremos transmitirle desde aquí.

El paso entre radiación conocida y desconocida es fluido. Desde siempre se ha sabido que el fuego y las estufas irradian y por lo tanto se ha aprovechado su efecto; desde hace muy poco tiempo, también se sabe que el uranio irradia y todavía se piensa que se puede

dominar su efecto (lo que no sucederá nunca); se sabe que las líneas de alta tensión emiten radiaciones, pero todavía no se quiere reconocer que vivir cerca de ellas debilita el sistema inmunológico y mina la salud (aunque las vidas que se marchitan debajo de los cables eléctricos hablan un lenguaje muy claro).

Se sabe que los radioteléfonos irradian, pero todavía se desconoce qué efecto tendrá esta radiación sobre el cuerpo a largo plazo. En este sentido se está experimentando con conejillos de Indias, aunque los resultados no se sabrán hasta dentro de algunos años. Pero de una cosa podemos estar seguros: descubran lo que descubran, seguro que esto no derivará en el pago de enormes sumas de dinero como indemnización por daños personales, sino en nuevos eslóganes publicitarios para vendernos otros radioteléfonos, como ya sucedió con las pantallas de los ordenadores. Será algo así como «¡Ultimo modelo! ¡Ahora de baja radiación!». Pero ¿nos vamos a dar por satisfechos con esto? No tiene por qué ser así, al menos por lo que se refiere a las radiaciones del suelo.

Las radiaciones del suelo no son visibles y no se pueden medir de la manera convencional. Hoy, como en el pasado, tanto su presencia como su efecto sólo se pueden comprobar a través de la experiencia. Tal vez por eso se le hace tan difícil a la ciencia aceptar la existencia de lugares buenos y malos, porque todavía hoy es demasiado orgullosa para admitir que nunca se podrán registrar por completo con los instrumentos de medición (a excepción de las radiaciones electrofísicas y radiactivas). Una realidad que, por desgracia, todavía no han reconocido ni siquiera los que hoy se ocupan seriamente del tema.

Nosotros afirmamos: sólo el hombre, como el instrumento de medición más sensible del universo, está en condiciones de determinar con exactitud la calidad de un lugar para dormir y para trabajar. Al fin y al cabo, lo único que necesita es su olfato interior. Por otra parte, tampoco hay una buena disposición para investigar a fondo los fenómenos que, con buena voluntad, se pueden demostrar sin necesitar demasiados esfuerzos por el camino del conocimiento empírico. Pero mientras se siga desprestigiando a todo científico que se le ocurra interesarse por este tema, las cosas seguirán igual todavía por algún tiempo.

Sin embargo, no se debería obligar a nadie a tener que esperar las pruebas para sentirse con derecho a rechazar la fuerza debilitadora de un mal lugar. La persona que dentro de veinte años se entere de que la ciencia ha descubierto algo «nuevo» con respecto a las

radiaciones emitidas por el suelo, quizá ya no esté entre nosotros para saborear los frutos del reconocimiento tardío.

El conocimiento sobre las radiaciones del suelo no es nuevo, como tampoco lo es el conocimiento de los ritmos lunares, de la sangría, del biorritmo y de todas las otras cosas que usted ha podido conocer a través de este libro. Nuevo es, en el mejor de los casos, el grado de arrogancia con que muchos expertos creen poder renunciar a lo antiguo y acreditado. Por fortuna, todavía hoy existen los jinetes de dragones y los zahoríes. Su sabiduría aún no se ha extinguido.

Los maestros del lugar apropiado

¿Qué es un zahori y cómo trabaja en la actualidad?

Algunas personas crecen ya con la capacidad de sentir inmediatamente los lugares buenos y malos; algunos zahoríes descubren que la tienen sólo a una edad avanzada. Lo cierto es que cualquier persona no nace con esa capacidad, del mismo modo que tampoco cualquier persona tiene aptitudes para ser un buen pianista.

Como en todas las artes, también en esto hay principiantes, adelantados y maestros. Su don es, entre otras cosas, la consecuencia visible de la capacidad de reprimir momentáneamente los propios intereses, deseos, expectativas y pensamientos, de transportarse a un equilibrio interior y ceder entonces la decisión al olfato, a las antenas interiores. Esto explica por sí solo que el desarrollo de una facultad como ésta, por regla general, sea un proceso lento.

Cuando los zahoríes exploran lugares buenos y malos en una vivienda, su olfato pone en relación la totalidad de las condiciones de radiación de un individuo y el clima de radiación del lugar donde se encuentra, con independencia de si la radiación proviene de aparatos eléctricos, líneas de alta tensión, radiaciones del suelo, venas de agua o juguetes de plástico. ¿Qué clase de radiación predomina en un determinado lugar, de origen artificial o natural...? La capacidad de contestar a esta pregunta se desarrolla de diferente manera en los zahoríes, pero esto es irrelevante para el resultado final del «buen o mal lugar».

Muchos zahoríes, por ejemplo, se limitan exclusivamente a la búsqueda de fuentes y capas acuíferas... Esto quizá se deba a que en otros tiempos la Iglesia y las autoridades manifestaron una gran desconfianza hacia estos hombres y hacia sus tan desarrolladas facultades, incluso los persiguieron. (Aunque mucho tiempo después de dictar la prohibición, ellos mismos hacían investigar las radiaciones en iglesias y edificios públicos.) En la actualidad, el coeficiente de éxito de algunos buscadores de agua es de un 85%, mientras que las empresas que trabajan con los métodos científicos más modernos, por ejemplo en los países en vías de desarrollo, se encuentran con agua como máximo en un 20% de las perforaciones.

En la exploración de los lugares buenos y malos en espacios cerrados, los resultados de la medición de los buenos radiestesistas son muy diferentes. Por ejemplo, si uno enmoqueta de nuevo una vivienda sondeada con anterioridad, debería repetir la inspección, porque la persona puede estar ahora rodeada de condiciones dife-

rentes de radiación. En otros casos, también pueden cambiar las condiciones de radiación, lo que convertirá un lugar bueno en malo, o al contrario, cuando de un día para otro, muy cerca de aquel lugar se realizan grandes transformaciones arquitectónicas, como por ejemplo la demolición de un garaje subterráneo.

Los zahoríes son tan diferentes en todo como lo son las demás personas. Para convertir su capacidad en consejos válidos, muchos se valen de determinados instrumentos: varillas, péndulos y barras metálicas. Algunos prestan atención a los signos del mundo animal y vegetal, que nuestros antepasados empleaban para investigar la calidad de un lugar. Se trata de los «buscadores de radiaciones», animales o plantas que se crían o crecen bien en lugares malos para el ser humano, y de los «evasores de radiaciones», seres vivos que, como el hombre, tampoco se sienten bien en las zonas que emiten radiaciones negativas.

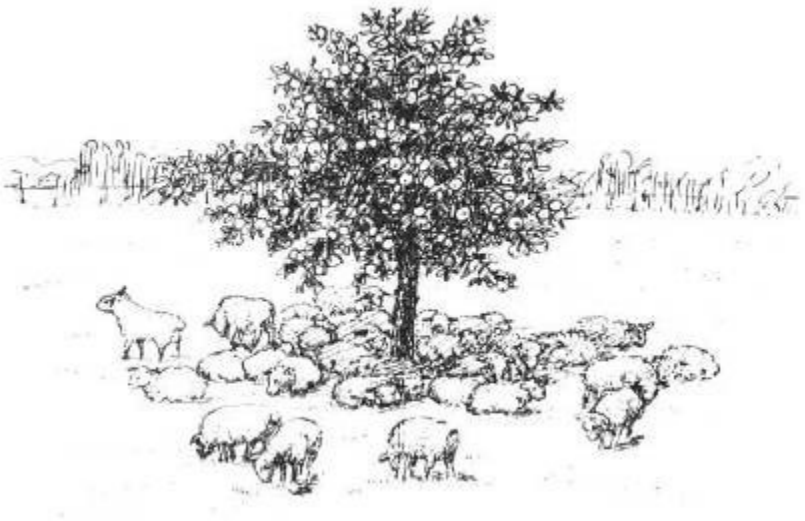
En el campo, en plena naturaleza, las plantas sólo echan raíces en los lugares que les son favorables. Son evasores de radiaciones los árboles de fruta de pepita (manzana, pera, etc.), los arbustos de grosella y el saúco que crecen en el jardín; los tilos y las hayas de los bosques (los rayos sólo caen en el cruce de radiaciones o en zonas de interferencias, por eso estos árboles han sido inmortalizados en el refranero popular como buen refugio durante las tormentas), y las begonias y las azaleas dentro de la casa.

Los buscadores de radiaciones en el mundo vegetal, en cambio, crecen bien en lugares que son malos para nosotros. A ellos pertenecen, entre otros, los árboles de fruta de hueso (cerezas, ciruelas, melocotones, etc.), la hiedra y el muérdago (de ahí también el buen resultado de los preparados de muérdago en las enfermedades cancerosas, ya que acumula radiaciones de manera parecida al pelaje de un gato; y los gatos son grandes buscadores de radiaciones). En el bosque, los robles, pinos, abetos y alerces. Estos árboles crecen sobre venas de agua y por eso atraen sobre sí los rayos («¡Apártate del roble!», reza el dicho popular). Los vegetales de todo tipo, plantados por la mano del hombre en un lugar malo, o bien crecen torcidos para alejarse del lugar, o se entristecen, enferman (excrecencias cancerosas) y mueren.

Muchos animales son a su vez emisores de señales para reconocer la calidad de un lugar. Las cigüeñas y las golondrinas tienen fama de ser portadoras de felicidad, tal vez porque únicamente anidan en zonas que emanan radiaciones positivas. Los perros no domesticados en exceso, como también los pájaros, caballos, vacas,

cerdos, ovejas y gallinas, pertenecen al grupo de los evasores de las radiaciones. El lugar donde ellos se asienten, será también bueno para nosotros.

Antiguamente se conducía el rebaño de ovejas al solar donde se pretendía erigir la vivienda y se observaba su comportamiento. Allí donde se echaban a dormir era el emplazamiento justo. Al aire libre, los animales siempre buscan el mejor lugar; en los establos, sin embargo, se ven perjudicados. Los que son evasores de radiaciones pueden volverse estériles o enfermar si uno los obliga a permanecer en lugares con radiaciones negativas. Un hecho que conocen muchos granjeros es que si se coloca la caseta del perro en el lugar indebido, el animal siempre la evitará.



En cambio, los gatos, los insectos, las bacterias y las lombrices intestinales son buscadores de radiación. Se sienten bien en los lugares que son desfavorables para el hombre. Las hormigas y las abejas siempre establecen sus moradas sobre el cruce de dos líneas de fuerza, es decir, en lugares muy malos. Los gatos se echan con frecuencia sobre un cruce, o al menos sobre un lugar de intensa radiación negativa. Tienen la capacidad de absorber las radiaciones perjudiciales para el ser humano y enviarlas al aire libre. El gato que no sale de casa no puede descontaminarse: ésta es una de las razones principales de que estos animales desarrollen con el tiempo trastornos de conducta. Como la radiación emitida por la tierra aumenta en cuarto creciente y alcanza su punto culminante en luna llena, no dejar salir al gato en este período es casi lo mismo que maltratar al animal. (La mayoría de las veces, el sonambulismo se produce en luna llena. Un signo evidente de que el aumento de radiación expulsa de la cama a la persona dormida.) Echarse encima una piel de felino puede ser beneficioso para aliviar dolores reumáticos, no sólo porque el calor es bueno, sino porque ayuda al

cuerpo a descargar las radiaciones..., una medida de gran importancia para muchos trastornos reumáticos.

La observación del mundo animal y vegetal, las varillas, los péndulos, etc., sólo son métodos auxiliares de medición: por encima de todos estos métodos se hallan los zahoríes. Entre ellos, los maestros sólo con la percepción de la palma de su mano y sin haber pisado jamás un lugar, pueden explorar un pedazo de papel sobre el cual estén dibujados los puntos cardinales y la posición del lugar idóneo para dormir en una habitación... Pero aun así, a menudo entran en las casas, aunque son muy pocas las personas que conocen esta posibilidad y que tienen suficiente confianza en ella. Por esta razón, la mayoría de las veces estos maestros zahoríes trabajan simultáneamente como sanadores a distancia... como individuos que se compenetran con las personas y las circunstancias en un lugar lejano para restablecer en ellos el equilibrio con sus fuerzas mentales y psíquicas. Por inverosímil que esto pueda parecer, concuerda con nuestras experiencias. ¿Hasta qué punto un hombre del siglo xv hubiera dado crédito a un informe sobre la utilidad y función de las ondas de la radio?

Llegados a este punto, ¿en qué efectos o síntomas reconoce usted si está sometido a energías negativas por permanecer en un lugar malo?

Lugar del hecho: «lugar malo»

Calificar a los zahoríes de «perceptores de radiaciones» es demasiado impreciso, ya que todos los seres humanos sin excepción son sensibles, es decir, perceptores, a las radiaciones de cualquier tipo. A corto o a largo plazo, todos y cada uno de nosotros llegamos a darnos cuenta cuando estamos expuestos a radiaciones nocivas si durante mucho tiempo dormimos o trabajamos en un mal lugar. Es bien conocido por todos el efecto de la radiación solar intensa. Sin embargo, en este capítulo nos ocuparemos sobre todo de cómo la radiación negativa del suelo puede producir un efecto nocivo para la salud.

Hemos perdido la práctica de pensar que cualquier trastorno o enfermedad física puede tener mucho que ver con dormir y trabajar en un mal lugar. Como nadie nos ha informado, automáticamente buscamos, ayudados por la ciencia y la medicina convencional, causas que se ajusten a los actuales clichés mentales. Pero quien se decida a creer que la causa de una determinada enfermedad crónica se halla exclusivamente en el cuerpo o en el alma, indagará sólo en el

cuerpo o en su actitud mental, y en tal caso ya no tomará en consideración que un mal lugar puede ser el desencadenante de la enfermedad.

Pero tal vez acudan en su ayuda algunas experiencias que le hagan más fácil aceptar la existencia de los lugares buenos y malos.

Muchos padres ya lo han observado cuando ven que sus bebés dan vueltas y más vueltas en la cama, lloran sin parar y a menudo aparecen acostados en un rincón de la cunita por las mañanas. Los niños muy pequeños, pero también los que están en edad escolar y son sensibles, a menudo no aguantan toda la noche en su cama, se levantan y se ponen a dormir en el suelo o buscan cobijo en la cama de sus padres o hermanos, sin que para ello exista una causa anímica reconocible. Algunos escolares, cuando cambian de aula y pasan a ocupar otro lugar, se vuelven soñolientos y nerviosos y, sin motivo aparente, bajan su rendimiento. A veces, aunque nos gastemos mucho dinero en amueblar el cuarto de los niños, con escritorio incluido, éstos se van a hacer los deberes a la cocina. En todos los casos, antes de ponerse a investigar las causas o tomar otras medidas habría que pensar primero en si el lugar donde duerme o realiza las tareas es bueno o malo.

También en el mundo de los adultos se pueden observar algunas cosas que aun después de haberlas mirado detenidamente escapan a una explicación. Tal vez a usted ya le ha llamado la atención el hecho de que algunas amas de casa se sitúan delante de la mesa de cocina en diagonal o a cierta distancia de ella mientras cocinan; que hay sillas en la sala de estar que permanecen vacías sin motivo; que en determinados lugares de su casa se siente más cansado o intranquilo que en otros.

Más de un maestro competente y querido por sus discípulos se ve obligado un día a hacerse cargo de una clase «mala», con la que no se lleva bien, y sin darse cuenta, se ayuda caminando de un lado a otro del aula o sentándose una y otra vez sobre la mesa y no en la silla.

Antiguamente se oía decir que en determinadas casas de labranza una criada no aguantaba más que un par de meses, que las campesinas y los campesinos del lugar morían jóvenes, o que el ganado enfermaba con mayor frecuencia, casi como si una maldición pesara sobre ellas.

Muchos médicos, enfermeros y enfermeras saben que en ciertas camas de los hospitales se presentan con más frecuencia complicaciones en los pacientes y se requieren dosis mayores de los medicamentos, lo cual causa considerables

efectos secundarios y se retrasan los procesos curativos.

¡Seguro que en la mayoría de los casos mencionados, el factor desencadenante de todo esto es dormir o trabajar en lugares malos! Por regla general, usted tendrá motivos para sospechar que duerme o trabaja en un mal lugar, cuando observe, en usted mismo o en sus hijos, los siguientes síntomas:

Sueño intranquilo que no lleva al verdadero descanso; dificultades para ponerse en marcha por las mañanas, frecuente disminución de la concentración, cansancio crónico, sensaciones de presión en la cabeza y en el corazón, dolores de cabeza, dolores lumbares recurrentes, dolores en la columna vertebral y depresiones.

¡Estar sentado durante mucho tiempo o dormir con regularidad en un mal lugar, por lo general debilita el sistema inmunológico, preparando el terreno para la aparición de numerosos trastornos y enfermedades! Así pues, a ello se pueden deber esas molestas enfermedades crónicas: dolores de cabeza crónicos, ataques de migraña y similares. Toda persona que padezca trastornos en su estado de salud que se repiten permanentemente, debería considerar como causa concomitante de sus problemas las condiciones de radiación que imperan en su dormitorio y en su lugar de trabajo.

La reacción individual a un mal lugar es variada. Algunas personas con un sistema inmunológico bien desarrollado pasan largos años durmiendo en una cama situada sobre un cruce de radiaciones, sin contraer jamás una enfermedad seria; otras, sólo con estar sentadas unos minutos en un mal lugar se inquietan o se ponen nerviosas. Algunas personas se han llegado a acostumbrar tanto a las energías negativas de un mal lugar, que hasta se sienten atraídas por ellas como por un imán... de la misma manera que los toxicómanos ya no pueden pasar sin su droga. Por lo tanto, sus sensaciones frente a un determinado lugar no siempre son una buena señal de la calidad de ese sitio.

No obstante, por regla general, los efectos que ejercen los lugares malos sobre la salud son duraderos. El cambio a un lugar bueno puede traducirse en un efecto preventivo, paliativo o curativo sobre todo para las siguientes enfermedades: artrosis, asma, incontinencia nocturna, hipertensión, epilepsia, gota, afecciones cardíacas, esclerosis múltiple, neurodermitis, Parkinson, poliartritis, falso Crup, reumatismo, enfermedades que la medicina califica de «morbo» (Bechterew, Crohn, etcétera) y «síndrome».

Llegados a este punto, queremos hacer especial hincapié en algunos trastornos, enfermedades y acontecimientos hasta ahora inexplicables que, de acuerdo con nuestra experiencia, casi siempre se producen por dormir en un lugar muy malo.

Suicidios: Las investigaciones realizadas por radiestesistas competentes y experimentados han revelado que la mayoría de los suicidas duermen con la cabeza sobre un cruce de radiaciones. Antes de llegar a ese extremo, la señal indicatoria de que se está durmiendo en un mal lugar son las frecuentes depresiones que padecen esas personas.

Muerte súbita infantil: La muerte repentina, que puede sorprender a niños de menos de dos años de edad es hasta la fecha un enigma para la ciencia. El único factor común que se ha podido detectar por ahora, en todos los casos, es lo mucho que ha sudado el niño antes de morir.

La muerte súbita infantil se debe a que el niño en cuestión dormía sobre una zona de fuerte perturbación. ¡No permita que ningún otro niño vuelva a dormir jamás en ese lugar!

Esterilidad: Con mucha frecuencia, la esterilidad es una señal de que se duerme sobre un cruce de radiaciones en la esfera de los órganos sexuales. En estos casos es normal que a menudo se produzcan embarazos inesperados durante las vacaciones, que a su vez terminan muchas veces en aborto cuando, de regreso en casa, se vuelve a dormir en el mismo lugar. Los médicos a veces aconsejan unas vacaciones como remedio contra la esterilidad, porque saben por experiencia la relación que hay entre un cambio de lugar y el embarazo. Ahora usted también lo sabe.

Cáncer: El cáncer es una radiopatía neta, desencadenada por una multiplicidad de radiaciones naturales o artificiales, en combinación con otros efectos nocivos. Este tema es tan importante, que le dedicamos todo un capítulo.

Cáncer: desde el principio una radiopatía

Un experimentado médico y radiestesista conocido nuestro llegó a la conclusión inequívoca, después de muchos decenios de investigaciones y éxitos curativos, de que el cáncer es, casi siempre, el resultado de una multiplicidad de factores causales concomitantes y que nunca entra en consideración una sola y única causa. La

combinación de factores puede tener muy diferentes orígenes: desde fibras de asbesto a caídas de la bicicleta, toma de una muestra de tejido (biopsia) en el momento indebido, radiaciones de toda clase o demasiada luz solar, hasta experiencias psíquicas traumáticas que, en parte, pueden remontarse a mucho tiempo atrás. Cuando el paquete de efectos nocivos ha alcanzado una masa crítica, a menudo es más que suficiente un pequeño impulso para poner en movimiento el desarrollo del cáncer. Por ejemplo, una pequeña intervención quirúrgica, una caída, una contusión, algunas fibras de asbesto, una quemadura del sol. Durante sus estudios, descubrió que la presencia de radiaciones de todo tipo es un fuerte desencadenante y una influencia en alto grado debilitadora. Además de las radiaciones de origen artificial, las radiaciones de la tierra desempeñan aquí el papel determinante. Su constatación reza:

En toda proliferación patológica en el cuerpo humano, sea quiste, tumor o cáncer, tienen participación las radiaciones nocivas, debilitadoras de la fuerza inmunológica, entre ellas también las radiaciones del suelo. Sin la existencia de radiaciones nocivas, las influencias que debilitan la fuerza inmunológica llevan siempre a otros trastornos y enfermedades, pero no a proliferaciones patológicas.

En su opinión y de acuerdo con su experiencia como médico académico, el actual método de tratamiento del cáncer, la quimioterapia y la radioterapia, con muy pocas excepciones, no es más que un homicidio por capítulos. Nosotros compartimos su opinión y también su experiencia, junto con muchos otros terapeutas. La investigación médica es, sencillamente, demasiado orgullosa para reconocer que con su dispendio más que millonario se ha metido en un profundo callejón sin salida, aparte el hecho de que, de todos modos, la ciencia está más interesada en investigar que en curar. Los médicos, que lo saben muy bien, es probable que por su parte opinen que no podrían soportar desacreditarse en público, ni económica ni moralmente. Prefieren dejar la enmienda del error a las próximas generaciones de médicos y hoy hasta apelan a tribunales para ordenar que se apliquen estos «métodos de tratamiento» a los pacientes, como sucedió hace poco. En 1993, en Alemania, una pareja de padres se había negado a permitir que siguieran exponiendo a su hija enferma de leucemia a las torturas de las terapias intoxicantes y contaminantes «científicamente reconocidas». En vista de ello, los oncólogos intentaron arrebatarles la patria potestad para seguir adelante con el tratamiento.

¡Qué locura! Imagínese lo que hubiera pasado si a los médicos que hace cien años se resistían a usar guantes esterilizados para asistir en un parto, se les hubiera dado la razón por vía judicial, simplemente porque «está científicamente comprobado que todo lo que hacen está bien».

Por fortuna, hoy ya se encuentran valientes pioneros entre los investigadores y los médicos, que se han dado a la tarea de revelar este error conocido desde hace mucho en «círculos secretos» y de indicarle el nuevo camino a la ciencia. Quien a pesar de todo necesite pruebas de la relación que existe entre la frecuencia de casos de cáncer y la cantidad de radiaciones, sólo debería echar un vistazo al aumento que han experimentado ambos en el mundo occidental durante los últimos cuarenta años: por accidentes nucleares (no sólo en Chernóbil), agujero de la capa de ozono, productos alimenticios irradiados, electrificación (desde las batidoras de cocina hasta los radiodespertadores), textiles, juguetes, papel viejo y, por último, aunque no el menos importante, el emplazamiento arbitrario de los dormitorios y lugares de trabajo. Los que niegan estas informaciones argumentan, evidentemente, que el cáncer era tan frecuente antes como ahora, sólo que no se lo reconocía como tal. Eso es, lisa y llanamente, oscurantismo.

Si bien la ciencia toma nota de que la incidencia del cáncer en China y Japón está todavía muy por debajo de la media universal, ignora las razones de ello, no sea que descubra que no se debe tanto a la diferencia en los hábitos alimenticios como al hecho de que allí a casi nadie se le ocurriría erigir su vivienda sin el consejo de un jinete de dragones o de un zahori.

Después de todo esto, quizá no le sorprendan tanto nuestras propias experiencias: hace tiempo, numerosos colegas acudieron a este médico conocido nuestro y dejaron que les tratara y curara, tanto a ellos como a sus hijos, y que explorara los lugares malos y las radiaciones del medio ambiente. En casi todos los casos fueron a consultarlo de noche para, en la medida de lo posible, no ser vistos por nadie. ¡Y casi ninguno de ellos ha permitido que este conocimiento redunde en beneficio de sus propios pacientes!

Y por lo que se refiere a los métodos actuales de tratamiento del cáncer, sabemos que a casi ningún oncólogo se le ocurriría someterse él mismo, o someter a un miembro de su familia, a la quimioterapia o a la radioterapia. Todos los oncólogos conocen a la perfección la eficacia de estos métodos, pero por desgracia todavía les falta valor para decir la verdad. Saben que irradiar el cáncer no significa otra cosa que exorcizar al diablo con Belcebú. No se puede eliminar ningún veneno con enormes cantidades de un veneno aún peor. Saben también que los efectos secundarios de una quimioterapia casi siempre le endosan una carga adicional al cuerpo debilitado, en lugar de desintoxicarlo y de fortalecer el sistema inmunológico, y que muchas veces sus efectos secundarios hacen que una vida ya no sea digna de ser vivida ni prolongada, y sobre todo, que los más mínimos «efectos secundarios» casi siempre llevan al derrumbamiento de las capacidades

de autocuración y con ello a la actinomicosis (micosis por radiación), neumonías, debilidad cardíaca, etcétera, muy a menudo la causa final de la muerte.

También saben que las curaciones que supuestamente se pueden alcanzar con la radioterapia o la quimioterapia se deben a que con frecuencia los pacientes incurables son enviados a casa antes de que mueran, para que así no engrosen las estadísticas. Conocen numerosos tipos de cáncer de desenlace casi siempre fatal, y los mezclan en la misma olla con formas cancerígenas curables, también para darle una coloración optimista a las estadísticas..., por ejemplo en el caso de la leucemia, que se presenta en una gran variedad de formas.

Muchos médicos saben asimismo que es frecuente que más de una enfermedad cancerosa haga su aparición tras un chequeo preventivo o una toma de tejido (biopsia). Recuérdelo:

Todo lo que signifique una molestia o un esfuerzo extra para las zonas del cuerpo y los órganos regidos por el signo que la luna atraviesa en ese preciso momento, tendrá un efecto doblemente desfavorable o acaso perjudicial. Siempre que sea posible, en esos días habría que evitar las intervenciones quirúrgicas en esa zona.

¡Una biopsia es una intervención quirúrgica! No permita que le tomen ninguna muestra de tejido del pecho, cuando la luna esté en el signo Cáncer. No se someta a una biopsia del estómago con la luna en Virgo, ni en la zona de los órganos genitales con la luna en Escorpio. (Véase la tabla de la coordinación de los órganos en la página 43.)

Vigile, además, que los exámenes preventivos o las tomas de muestras de tejido se realicen sólo en cuarto menguante.

Hay una razón que subyace escondida debajo de la incapacidad de la ciencia y de muchos médicos para mirar de frente estos hechos concretos.

Debajo de la capa de orgullo, de los callejones sin salida, de los métodos de tratamiento torturadores e inútiles, acecha el miedo a la impotencia y a la muerte. El miedo a salir al encuentro de la muerte con serenidad, porque en realidad es amiga de todo ser vivo. El noble deber del médico de prolongar la vida, a veces se aparta de la idea de la naturaleza de prolongar la muerte... contra todo lo humano, sin razón y sin sentido. Cuesta mucho aceptar la muerte como amiga y consejera, porque nos han arrebatado el recuerdo y la confianza de que con ella sólo empieza un nuevo capítulo en la vida del alma. Recuperar esa confianza es un pilar fundamental para estar sano por el propio esfuerzo.

Después de todo lo dicho, no queremos de ninguna manera crear la impresión de que las enfermedades cancerosas sean sólo la secuela de dormir o trabajar en lugares malos. Como ya hemos dicho, concurren numerosos factores. Entre otros, la actitud frente a la vida, los hábitos alimenticios, las influencias del medio ambiente, vivencias psíquicas traumáticas, y muchos más. Pero sí que podemos manifestar con absoluta sinceridad:

¡Todo enfermo de cáncer duerme en un mal lugar en su casa!

¡Es casi como un suicidio involuntario, después de una operación de cáncer o de una prolongada permanencia en el hospital por alguna enfermedad de carácter crónico, regresar a casa y volver a ocupar la misma cama en el mismo lugar! No es seguro, por supuesto, que el paciente vuelva a enfermar o siga enfermo, pero las fuerzas debilitadoras seguirán actuando.

Caminos hacia el buen lugar: el zahori competente

Aún hoy, acudir a un zahori es el mejor método para distinguir un lugar bueno de uno malo. ¡Benditos sean la comarca, el pueblo, la ciudad, que hoy albergan de nuevo a sus hábiles zahoríes y los llaman para consulta, y cuyos habitantes saben el enorme beneficio que tiene para ellos el trabajo de estos elegidos!

Desgraciadamente, en esto pasa lo mismo que en todas las áreas en las que no hemos prestado atención a nuestro olfato en las últimas décadas: el experto en cuestión no vive a la vuelta de la esquina y tampoco figura en las páginas amarillas de la guía telefónica. De ahí que pueblen el paisaje un gran número de pretendidos zahoríes, charlatanes y similares, que contribuyen a darle mala fama a este arte. Por añadidura, muchos de los numerosos escritos sobre el tema de las radiaciones de la tierra y de los zahoríes han ocasionado más perjuicios que beneficio, sobre todo aquellos que buscan pruebas admisibles para la ciencia.

¿Qué hay que hacer, entonces, para reconocer a un zahori competente?

Por muchos motivos, no podemos darle una respuesta clara en este sentido, ya que estos hombres muestran actitudes tan diferentes, y orígenes y métodos tan variados, que no hay signos distintivos válidos para todos. Sin embargo, sí que hay algunas cosas y datos que usted puede memorizar. Después de estas informaciones, tal vez le resulte más fácil encontrar un buen zahori.

La primera dificultad para encontrar un buen zahori radica en que él nunca hará publicidad de su trabajo ni de su arte. Tiene conciencia de que lo que ejecuta es un mandato divino, lo ejerce y ya está. Si da pruebas reales de su capacidad, muy pronto correrá la voz y tendrá una enorme clientela... sin necesidad de hacerse propaganda.

Cobra muy poco dinero por su trabajo y en muchos casos no pide absolutamente nada. Cuando con un zahori están en juego sumas de dinero, casi siempre es porque sus clientes no quieren que les dedique su tiempo y realice una tarea verdaderamente importante sin recibir a cambio una remuneración. Muchas veces uno puede y quiere mostrar su reconocimiento.

Un buen zahori puede distinguir diferentes clases de radiaciones, entre otras las radiaciones eléctricas, del agua y de la tierra. Eso es importante porque, por ejemplo, las venas de agua por sí solas pueden ejercer un efecto nocivo. Sobre todo el punto de cruce con las líneas de fuerza de las radiaciones del suelo y otras venas de agua, las convierte en campos de perturbación.

Cuando un zahori llega a su casa, lo primero que hace es medir el terreno que la rodea, sin saber dónde se encuentran situados los dormitorios o los lugares de trabajo. Por el curso de las líneas y zonas de perturbación, puede indicar los puntos de cruce de fuerte efecto debilitante.

Un zahori competente sabe que hay un solo remedio contra las radiaciones del suelo: ¡mudarse a un buen lugar! Él jamás lo induciría a proveerse de costosos, y a la larga inútiles, aparatos de protección o cosas parecidas.

Durante la conversación que sostenga con usted, sería muy raro que, espontáneamente, se exprese de tal manera que lo intranquilice o que le infunda miedo. «Si sigue durmiendo en este lugar, muy pronto contraerá cáncer.» A un zahori que diga algo semejante, debería echarlo a la calle en ese mismo instante. Sin embargo, si usted le hace la pregunta directa: «¿Qué puede pasar si sigo durmiendo en este lugar?», él procurará que usted vea con la suficiente claridad las consecuencias posibles.

Incluso un principiante en el arte del buen lugar que piense con responsabilidad, jamás se prestaría a una demostración pública de su capacidad, y no hablemos ya con el fin de ofrecer la prueba científica de su arte. El motivo de esto no reside en una modestia sobredimensionada de estos hombres, sino en el hecho de que la sim-

ple presencia de una sola persona que dude de este arte, con la fuerza de sus pensamientos llenos de expectación o de escepticismo, puede alterar el resultado de la medición... con la consecuencia concreta de que sólo los zahoríes que saben que sobrestiman un poco sus habilidades, para expresarlo con prudencia, son los que se ofrecen a la ciencia o a los medios.

Caminos hacia el buen lugar: por el propio esfuerzo

Pero ¿qué pasará si usted no conoce a ningún zahori de su confianza, si su búsqueda es infructuosa? ¿Qué podrá hacer al respecto para determinar las cualidades de un lugar? ¿Qué medidas puede tomar?

Por desgracia, no podemos ofrecerle una receta universal para solucionar su caso, ya que en el examen personal, espiritual, sobre si un lugar es bueno o malo para trabajar o para dormir, se mezcla asimismo toda la actitud frente a la vida: deseos, esperanzas, expectativas, frustraciones y, por supuesto, también la fuerza de la imaginación. Todas estas cosas adulteran el olfato interior, imparcial, y con ello también la sensibilidad frente a los lugares buenos y malos. Algunas personas duermen en los mejores lugares de la casa y no obstante los obstruyen con su codicia, sus miedos y su melancolía.

Pero estamos seguros de que ése no es su caso, y por lo tanto creemos que podremos darle algún que otro consejo valioso en las líneas que siguen a continuación.

El desplazamiento o cambio de lugar

Si después de haber leído las páginas anteriores, sospecha o tiene motivos para creer que usted mismo o un miembro de su familia duerme o trabaja en un mal lugar, antes que nada pruebe a cambiar de lugar los muebles, desplazando el escritorio o la cama. En la mayoría de los casos, sólo uno o dos metros de distancia con respecto al viejo lugar bastan para adquirir una sensación clara sobre si el nuevo lugar se percibe mejor.

«Eso no es posible hacerlo en mi casa.» Esta frase ya la hemos escuchado muchas veces, y nuestra respuesta siempre ha sido la misma: no valen las excusas; además, en última instancia, siempre tiene la libertad de decidir hasta qué punto es importante para usted la salud.

Después de un cambio de lugar, otórguese un plazo de por lo menos catorce días para probar con el olfato el nuevo lugar. La razón para ello es:

El desplazamiento de un lugar malo a uno bueno puede llevar a síndromes de abstinencia (empeoramiento inicial después de la toma de medicamentos naturales), sueño intranquilo, nerviosismo, etcétera.

Una persona conocida por nosotros durmió durante muchos años en un mal lugar, y en esas fechas tuvo que pasar por tres operaciones de corazón. Para su edad, dormía demasiadas horas y su sueño era poco reparador. A pesar de su actitud escéptica, por fin se decidió a desplazar la cama más o menos un metro. Pasaron unas dos semanas hasta que el sueño se normalizó, y ahora duerme menos y más profundamente, y se despierta descansado.

Este método se basa, naturalmente, en el principio de prueba y error y puede ser algo tedioso. Sin embargo, es el mejor posible cuando no puede acudir a ningún buen zahori para que explore los lugares.

Los dueños de perros y gatos podrían obtener valiosos datos con sólo observar a sus camaradas domésticos.

Gatos

La cama no es lugar para los gatos, entre otras cosas porque son transmisores de parásitos. Pero quien se haya acostumbrado a dejar que su gato pase la noche sobre la cama, en principio debe pensar de inmediato que duerme en un mal lugar, ya que los gatos, por su carácter de buscadores de radiaciones, los prefieren. Ellos absorben también las radiaciones negativas que emanan directamente de una persona (sea por una enfermedad o por actitud negativa frente a la vida).

Cuando los gatos se suben a nuestro regazo o a nuestra cama por un brevísimo momento, se refriegan contra un punto determinado del cuerpo (por ejemplo los hombros) y enseguida vuelven a desaparecer tras haber absorbido la radiación negativa de esa zona del cuerpo. Es muy posible que uno tenga allí un punto débil

o incluso una enfermedad.

No obstante, los gatos se pueden utilizar como «antenas receptoras» de lugares malos. Ningún gato se queda mucho tiempo en un lugar, si allí no predomina ninguna radiación negativa para el ser humano. Usted puede hacer que él «dictamine» sobre una cama o un lugar de trabajo. Extienda una manta sobre la cama y observe cómo se comporta. Si se queda a gusto y durante largo rato, por mucho que usted haga, nada le impedirá seguir acostado en ese mal lugar. Si usted debe ahuyentar al gato del sillón de su escritorio muy a menudo, es hora de que se busque otro lugar de trabajo. Por el contrario, los lugares que él abandona inmediatamente cuando se lo pone allí, por regla general son favorables para nosotros.

Perros

Con los perros pasa lo contrario. Son evasores de radiaciones. Donde ellos se echan a gusto, casi siempre es un buen lugar para nosotros. No se asombre si a veces encuentra a su perro recostado en su sillón favorito. Lo que usted aprecia, lo aprecia también él: un lugar reparador, libre de radiaciones. Sin embargo, algunas razas obtenidas por cruce, ya sean gatos o perros, han perdido su olfato natural. También los animales muy apegados a su amo, a veces se tumban en un mal lugar sólo para estar cerca de él. Por eso, observe con atención a su inquilino antes de confiar en su veredicto.

Otras medidas de precaución y saneamiento

Para neutralizar la creciente interacción con otras fuentes de radiación, usted debería tomar sus precauciones. Es importante conocer los siguientes factores:

Aparatos eléctricos, pantallas, radiodespertadores (¡junto a la cama!), tomas de corriente y otros, emiten radiaciones y vibraciones perjudiciales para el hombre y crean zonas de perturbación, ya sea que estén conectados o no. Un televisor encendido emite radiaciones de cuatro a siete metros de distancia, ¡dos metros aunque esté apagado! Los llamados interruptores de red, sobre los que le pueden informar los constructores de casas biológicas o los propietarios de negocios que vendan material eléctrico, pueden servir de ayuda; o más sencillo, aflojar los fusibles para el dormitorio. La calefacción bajo el pavimento tiene efectos negativos sólo cuando el revestimiento del suelo es de material sintético.

Son muchos los objetos que emiten radiaciones negativas, por regla general hasta dos metros hacia los lados y hacia arriba. Por precaución entonces,

no se debería guardar ningún objeto (ropa, juguetes, artículos de plástico, etc.) debajo de las camas de los niños o de camas altas. ¡Los juguetes de plástico (sobre todo los que funcionan con pilas) no deben estar en las camas de los niños! Los espejos tienen un efecto irradiante devastador. ¡Comparten la responsabilidad de innumerables casos de insomnio, y aún peores, por lo que hay que sacarlos del dormitorio!

¡No existe ninguna posibilidad de protegerse contra las radiaciones negativas que emite el suelo por debajo de la cama o del lugar de trabajo con ningún tipo de aparatos! Son muchos los supuestos expertos, zahoríes no calificados y charlatanes que ganan mucho dinero con la venta de aparatos y dispositivos de protección, que a la larga no sirven para nada, ¡entre otras cosas, porque ellos mismos se sobrecargan! El efecto de esos utensilios dura muy poco tiempo y al cabo de una a cuatro semanas también actúan como fuente de perturbaciones eletromagnéticas.

Las radiaciones del suelo se intensifican en dirección ascendente, es decir, en los pisos superiores de la casa. Un mal lugar en la planta baja es aún más perjudicial en el quinto piso.

La dirección indicada para dormir es con la cabeza orientada hacia el norte y los pies en dirección al sur, o con la cabeza al oeste y los pies al este. Si usted duerme con la cabeza orientada al norte, vigile que no pase ninguna línea de alta tensión o de electricidad por esa pared. (Dado el caso, instale un interruptor de red o desconecte los fusibles por las noches.)

Si usted duerme a menos de cincuenta metros de un río o un arroyo, entonces acuéstese en sentido transversal al curso de agua. Las personas que duermen en la misma dirección que la corriente del río, por la mañana se levantan agotadas y sin fuerzas; las que duermen contra la corriente del río, a menudo se despiertan con la cabeza pesada o con dolores de cabeza, porque la afluencia de energía es demasiado fuerte. También puede tener como consecuencia un aumento de la presión sanguínea.

Si después de un cambio de lugar en la escuela, los padres notan alteraciones de conducta o un repentino empeoramiento del rendimiento en su hijo, ¡deben insistir en que le vuelvan a cambiar de sitio! Lo mejor sería, por supuesto, que el maestro o el director de la escuela tuvieran el suficiente sentido común para implantar el sistema que muchas escuelas ya han puesto en práctica en la actualidad: la rotación de lugares. Así, a intervalos de dos a seis semanas, cada alum-

no ocupa un nuevo lugar.

Naturalmente, esto también es válido para cambiar en casa la cama de sitio. Observe a su hijo y saque sus conclusiones con respecto a los cambios que puedan presentarse.

Materiales para un colchón sano, en orden de sucesión de sus bondades: paja, látex natural (caucho), lana de oveja, crin de caballo, látex sintético. También se prestan los materiales esponjosos, pero por algunos otros motivos no son recomendables para determinadas personas (entre otros, por el peligro de carga electrostática). Las camas de muelles son relativamente inofensivas, siempre que toda la superficie del colchón esté libre de radiaciones. En caso contrario, los muelles metálicos esparcen la radiación por todo el colchón, aun en el caso en que sólo esté cruzado por líneas de fuerza un ángulo de la cama.

Descontaminación

Toda forma de radiación puede «cargar» objetos y organismos vivos, de la misma forma que un imán potente puede magnetizar un objeto de metal. Cuando cesa la radiación, la descontaminación no se produce en el acto.

Por eso, aunque usted haya cambiado con éxito de lugar no liberará inmediatamente el cuerpo de la dosis de radiación recibida, que a veces durará años. Además, en este mundo artificial en que vivimos, todos los días nos vemos bombardeados y cargados con un gran número de otras radiaciones negativas y mantenidos con esa carga permanente: en los grandes almacenes, en las oficinas, frente a las pantallas de los ordenadores, sobre las alfombras de fibras sintéticas, al colocarnos cerca de aparatos y circuitos eléctricos, a través de sensaciones y pensamientos muy negativos, sean propios o ajenos («¡hoy estoy muy cargado!»), y un amplio etcétera.

Para poder prevenir esa carga y poder descontaminarse de ella, los dos métodos más importantes son:

Utilizar el agua: Lavarse las manos con frecuencia, sólo con agua fría, sin jabón, hasta los codos. En hombros, manos y brazos se acumula mucha radiación: a veces visible en las venas muy hinchadas del dorso de la mano. Tan pronto como experimente una sensación desagradable en esa zona, picazón, quemazón o sensación de pesadez, regálese esta buena acción: deje correr agua fría sobre las manos hasta que mejore la sensación. Sobre todo en los niños, es muy importante dejar correr el agua sobre sus manos y brazos,

antes de mandarlos a la cama. De este modo será difícil que tengan un sueño intranquilo o pesadillas, porque una buena parte de la carga del día desaparece.

La mayoría de las personas sienten que una ducha fría es tonificante y relajante, ¡no en vano se cuenta entre las mejores medidas de descontaminación! Este efecto no se puede alcanzar con el agua estancada en la bañera. Dúchese sin jabón, tantas veces como se sienta inclinado a hacerlo, sobre todo cuando su cabeza esté «cargada» y la sienta pesada y cercana a padecer dolor. Si le es posible, tres veces por día. Y si usted, como nosotros, le tiene aversión al agua fría, al menos deje correr antes de salir de la ducha unos últimos chorros de agua lo más fresca posible sobre la cabeza y el pelo.

Interesante sobre todo para mujeres y hombres que llevan el pelo largo: durante el día, los cabellos largos pueden cargarse en exceso, sobre todo cuando se les agregan productos químicos o sintéticos en forma de fijadores, geles o similares. Si usted sufre a menudo de dolores de cabeza o migrañas, pruebe a cortarse el pelo, renuncie a todos los productos para el cuidado del cabello que se quedan adheridos a él, y tanto por la mañana como por la noche deje correr agua fría sobre la cabeza. ¡Un buen cepillado con un cepillo de cerdas naturales es también un excelente descontaminante!

Por último, practicar todos los días la natación es la mejor medida para mantenerse una gran parte del día libre de radiaciones.

• Movimiento al aire libre: Los niños se cargan más rápido que los adultos, pero se descargan, sin saberlo y con alegría, cuando juegan al aire libre.

Trabajar al aire libre, dar paseos en compañía de buenos pensamientos (sobre todo cerca de los árboles), es uno de los métodos de descontaminación más eficaces. En este sentido es también muy benéfica la cercanía de arroyos o del curso de un río: sentarse frente a la corriente de agua o incluso pernoctar alguna vez junto a ella, siempre en sentido transversal al curso de agua, es algo maravilloso.

Dicho sea de paso, algunas plantas de interior son activos descontaminantes. Por ejemplo los heléchos y los cactos, pero sobre todo las llamadas ortigas de Cerdeña. Cuando sienta la necesidad, mantenga varias veces al día las manos sobre esta planta y riéguela

únicamente en días de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis..., cuando la planta puede soportar mejor el «tratamiento»).

En principio, cada persona se descontamina a su manera: elija el método que le parezca y obedezca a su olfato. Algunas personas se descargan mientras planchan, otras mientras conducen, las hay que lo consiguen quedándose levantadas hasta altas horas de la noche, otras cuando leen, nadan, caminan o practican el alpinismo.

Poco a poco, su olfato y sus vivencias le transmitirán la experiencia de comprender la importancia del papel que desempeña su actividad mental en la carga de radiaciones... La hinchazón de las venas del dorso de la mano después de una conversación telefónica desagradable, por ejemplo, es la consecuencia de la sobrecarga de radiación producida por los pensamientos negativos, o por los de quien estaba al otro lado de la línea. Hay niños sensibles que se comen las uñas para desviar a los dientes la carga de radiación de sus manos: una consecuencia de la tensión interior que no encuentra vía de escape. Pero después de haber leído la primera parte de este libro, usted ya sabe las consecuencias que puede tener para todo el cuerpo la irradiación de los dientes a través de las vías reflejas. Por eso tenga siempre presente:

Si los pensamientos pueden enfermar, también pueden curar.
Si los pensamientos pueden emitir radiaciones y cargar, también pueden descargar. Quien haya engendrado pensamientos de ira e irritación con expectativas irrealizables, y después se mantenga mucho tiempo «cargado», puede agarrar del moño a las expectativas, cortarlas a su justa medida con pensamientos de perdón, ecuanimidad y tolerancia para consigo mismo y con ello desintegrar la carga. Nosotros tenemos la opción.

Con esto, también damos por terminado el capítulo sobre el conocimiento del buen lugar. Esperamos haber tenido éxito en nuestro propósito de demostrar la enorme importancia que tienen estas informaciones. Si quiere o no trasladarlas a su vida, es una decisión que debe tomar usted mismo. No existe ningún motivo para reacciones de pánico o para tener miedo. Si en realidad trabaja o duerme en un mal lugar, seguro que lo hace desde hace tiempo. Las modificaciones necesarias no deben realizarse, en modo alguno, de un día para otro. Pero sí alguna vez.

El abuelo Josef Koller (1879-1968)

Transmitir sus conocimientos y su experiencia
fue su misión, su camino y su vida.
Con este libro, ponemos su sabiduría en manos
de todas las personas que quieran aceptarla y vivirla.

El poder de los pensamientos

El hombre más feliz

> Un hombre es acosado por un tigre salvaje. Cuando el tigre casi lo ha alcanzado y quiere despedazarlo, el hombre salta a un abismo. En el último instante, dos metros más abajo del borde, puede aferrarse a una raíz que empieza a quebrarse lentamente. Encima de él, el tigre salvaje y la frágil raíz. Debajo de él, el abismo profundo y la muerte segura. Junto a él, sobre un minúsculo saliente de la roca, una flor. El hombre se inclina hacia ella, la huele y exclama: «¡Qué maravilloso aroma exhala!».

En todo lo que le hemos explicado en este libro, desde el ritmo de la luna y sus ondas de energía hasta la construcción de un entramado para el tejado de una casa en el momento idóneo, nos hemos dejado guiar, en última instancia, por dos propósitos.

En primer lugar, hemos querido poner algo apropiado y eficaz en manos de todos los lectores que necesiten las herramientas para la autocuración y para seguir sanos; los conocimientos válidos que, en parte han caído en el olvido, conocimientos que pueden ser de utilidad para la prevención y curación de enfermedades.

Y asimismo, despertar la memoria en todos los lectores que quieren seguir sanos y curarse, la evocación de los comienzos, de las épocas muy remotas en las que todavía no costaba mucho mirar, en las que el olfato infalible para lo verdadero dirigía todos los pasos, interiores y exteriores. La evocación de la fuente de toda salud espiritual y física: la capacidad de ver, pensar y actuar con la verdad. Ella sola nos hace y nos mantiene sanos e íntegros; aun cuando nuestro cuerpo yazca en la cama agitado por la fiebre o haya sido atacado por una enfermedad incurable o encadenado a una silla de ruedas..., nuestros pensamientos siguen siendo libres. Nada puede encadenar y esclavizar a los pensamientos, a menos que nosotros lo permitamos.

Hemos querido hacerle recordar que sólo sus pensamientos crean su realidad, que usted no es víctima de las circunstancias en que vive, que su vida es la expresión visible y la consecuencia necesaria de sus pensamientos y actitudes. En otras palabras: que usted siempre cosecha lo que siembra en el corazón y en la mente.

En este último capítulo, queremos recordarle una vez más que su mente y su alma siempre traen consigo la buena simiente. Queda en sus manos decidir si la saca a la luz y la deja convertirse en vida, o si quiere seguir esparciéndola, sin vida y extraña.

En cada una de las frases siguientes, usted puede oler, probar, comer lo que le sepa bien, escupir lo que no le guste, digerir lo que

le parezca razonable. Cada frase sólo será válida para usted cuando le despierte algo propio, algo personal, cuando le toque personalmente, cuando de alguna manera le mueva..., sea a la aprobación, al ensimismamiento o al rechazo. Nosotros no reivindicamos en absoluto que tengan una validez general, aun cuando algunas veces el capítulo esté formulado como si fuese válido para todo el mundo. Pero del mismo modo que no hay ninguna medicina que ayude de igual manera a todas las personas, tampoco hay ninguna acumulación de palabras que diga lo mismo para todas. Su comprensión es su comprensión. Y por ello, la comprensión de la propia verdad apenas se puede compartir con alguien en el mundo.

En la actualidad, casi todos nosotros crecemos en el campo de fuerza de los dogmas, prejuicios y convicciones que se contraponen a nuestra experiencia directa y a la percepción de nuestro corazón. Como el niño del cuento El traje nuevo del emperador, hemos venido al mundo con una mirada clara e intransferible, sobre la realidad; con la mirada que penetra en todo y que resplandece en los ojos de cada recién nacido. Por aquel entonces no dependíamos de suposiciones, sabíamos todo sobre nosotros mismos y sobre cada una de las demás personas. Sabíamos qué alimento nos proporcionaba luz, el alimento que aun un año antes de nuestro nacimiento nos mantenía con vida y que lleva un nombre: la aceptación incondicional, el amor incondicional. Sin embargo, después de pocas semanas de andar por este mundo, se tendieron los primeros velos sobre esta luz llena de fuerza. Para muchos de nosotros, el crecimiento, el desarrollo, es un lento zambullirse y hundirse en la mentira... al principio a regañadientes, con vacilación e incredulidad, sin querer comprender así como así cada falsedad y cada hipocresía de los adultos. Sin embargo, la mentira actuó como un poderoso torno, se hundió lenta e imperceptiblemente en nosotros y nos metió a presión en el molde del espíritu de la época, esa colección de modelos de ideologías, nociones de moral y modos de pensar que deben mantenernos alejados de la mirada a la verdad, que nos desacostumbra al amor, el único alimento verdadero para nuestra alma.

La resistencia es inútil y ya no la oponemos más. Los dolores del aislamiento y de la soledad, que llevamos dentro de nosotros como un tesoro, como un niño pequeño, débil, y que luchan por la verdad y el amor, predominan poco a poco sobre los dolores de acostumbrarse a la mentira y hacen que la hipocrecía y la adaptación a la locura parezcan un mal menor. Al principio, todavía nos damos cuenta de que el pan de azúcar y las recompensas que deben ayudarnos a calmar los dolores de aprender a mentir, son puro veneno, que sólo son el soborno del «mundo normal», del mundo de la

mentira, la droga que hace de sucedáneo del amor. Al principio, todavía tratamos de rechazarla porque nuestros sentidos y nuestro corazón reconocen el veneno, pero entonces desfallecen nuestras fuerzas. Las penitencias nos dan el último empujón para aceptar lo equivocado como «normal» y para conformarnos con las migajas de pan en el sótano de la casa de la verdad.

Al principio sorprendidos, vacilantes y, sin saberlo, hambrientos de lo esencial; más adelante, e incluso a cualquier precio, queremos acostumbrarnos a la vida equivocada, queremos ser de la partida y «estar cerca»... sencillamente porque la soledad del reconocimiento de la verdad es insoportable, porque parece que allí no hay nadie que comparta la propia observación, porque casi todos los mayores ya han olvidado el propio pasado en la luz. Hasta que por fin nos damos por vencidos y nos convertimos en miembros formales de la sociedad, totalmente adaptados, que toman parte en todos los juegos equivocados.

Pobre consuelo para algunos, poderoso autoengaño para muchos que alientan la idea: «Si todos obran así, no pueden estar todos equivocados. Si todos piensan así, debe de ser lo justo. Yo soy quien está loco, cuando veo lo que veo y pienso lo que pienso». Y así, poco a poco, se desvanece el recuerdo de la época del principio, de la época de la verdad y el amor.

El mundo equivocado nos enseña a encubrir y anestesiar con subterfugios mentales los padecimientos a que nos somete y los dolores del corazón hambriento: la codicia y la envidia se convierten en encomiable «ambición» y meritoria «actitud mental de éxito». Al miedo lo llamamos «discreción», «tacto» y «prudencia». La pereza paralizante es «saber vivir, placidez, ocio». La impaciencia irritante se llama «alegre expectación, ansiedad creativa, euforia». Se dispensan aplausos a confusas efusiones sentimentales y hobbies triviales y se los llama «creatividad» y «arte». La ofuscada y agradable confusión de sentimientos que desaparece tan rápido como llegó, se la confunde, por orden de los expertos, con «amor». La sed de venganza y la actitud intransigente, los psicoterapeutas la disculpan hablando de «trauma infantil», los curas de «ira de Dios» y los políticos de «rectitud». Y las sensaciones físicas de placer y sexo, la medicina más maravillosa y liberadora que Dios nos ha dado, producen miedo, rechazo y hasta asco, porque no hay nadie allí que ponga todo su cariño para enseñar el camino justo, pero sobre todo porque la sexualidad reprimida convierte a los hombres en seres dependientes y manipulables.

Al final, el velo será tan espeso que actuará como el muro que rodea a una prisión y que hace olvidar la libertad que hay fuera de sus puertas. Todos los reclusos veteranos nos ayudan a decorar y hacer confortable la celda y nos familiarizan con el idioma de la cárcel. Y terminamos por llamar a la cárcel «el mundo, tal como es».

Toda mirada hacia fuera, todo mensaje que haga alusión a la libertad reinante

más allá de los muros, se convertirá por fin en una amenaza para nuestra imaginaria libertad. Antes matábamos a los mensajeros de fuera, los héroes de la libertad que nos ponían delante de los ojos nuestra realidad; hoy hacemos caso omiso de ellos o bien los combatimos con el arma más temible que existe: nuestros pensamientos.

Y sin embargo, a veces se cuela por algunos segundos un rayo de luz a través del muro, a través de los pequeños huecos que deja libres nuestro olfato. Para repelerlo hemos inventado la obligación de justificar y explicar. Sin tregua, durante las veinticuatro horas del día, nos justificamos para mantener adormecida nuestra esencia interior, el lugar en el que se asienta y crece nuestro olfato infalible, y para no permitir que la luz que irradia de él ilumine la realidad..., es decir, la realidad de que podemos escapar de la prisión en cualquier momento.

Justificamos o combatimos la violencia y la explicamos como propia de la «naturaleza» humana, en lugar de reconocer lo que en verdad es: siempre el grito de dolor de un alma que quiere ser amada incondicionalmente alguna vez, porque el amor es su único alimento.

Justificamos la comodidad y la interpretamos como indolencia «congénita» del hombre, en lugar de reconocer lo que en verdad es: siempre la señal de un alma que quiere defenderse contra el absurdo «sentido de la vida» que el mundo le ha inculcado, pero que sin sentido de orientación y sin una decisión valiente, sigue angustiada y desamparada.

Justificamos la codicia y la calificamos de «saludable ambición», en lugar de reconocer lo que es: siempre el intento de un corazón desecado, en su miedo ante la muerte, de cubrir de oro la celda de la prisión.

Justificamos la energía nuclear y la ingeniería genética y las definimos como expresión del «afán de investigación innato» del hombre, en lugar de reconocer lo que significan: siempre la expresión de una mente angustiada que quiere tener todo bajo control, y que no reconoce que el hombre ya es perfecto tal como es, que la naturaleza le ofrece todo lo que necesita, que él lleva en su propio bolsillo la llave de la celda de la prisión. Expresión de un espíritu que no quiere reconocer que todo lo que es imperfecto escapa a su propio raciocinio y a sus sentimientos desde el principio.

Nos justificamos incesantemente, y muchos de nosotros incluso logramos olvidar hasta tal extremo el recuerdo de la verdad, de la libertad y del amor, que por el resto de nuestras vidas nos damos por satisfechos con una sombra de la verdadera felicidad y pasamos nuestros días revistiendo de oro las rejas de la celda de la prisión o nos cambiamos sin descanso de una celda a otra, inmersos en el autoengaño de que algo «cambia» o «mejora» con eso.

Y así es, desde hace mucho tiempo.

Esta triste historia que cada uno de nosotros ha vivido en las más diferentes formas y colores, pero en el fondo siempre igual, podría terminar aquí mismo en desesperanza, si no tuviésemos también esta buena noticia: la llave hacia la libertad y hacia la fuente del verdadero alimento que reclama nuestra añoranza... ¡la lleva cada uno dentro de sí!

Ni la llave ni la fuente están escondidas en algún lugar «fuera de nosotros», en alguna otra persona, en condiciones de vida especiales, en las cosas materiales. Su posesión no está atada a ninguna condición, a ninguna educación, a ningún pensamiento, a ningún sentimiento. ¡Todo lo que es imperfecto en el mundo escapa a nuestra propia mente! Los pensamientos de un ser humano son y seguirán siendo libres, aun cuando hayan crecido en el paralizante campo de fuerzas del «juego sucio» y de la mentira durante tanto tiempo que hayamos perdido la confianza de que en alguna parte del mundo o en el cielo existe lo auténtico, lo verdadero e importante. Con la fuerza de nuestros pensamientos construimos nuestra propia prisión, con la fuerza de nuestros pensamientos podemos derribar la prisión.

La llave y la fuente existen, aquí y ahora, en este mismo momento, accesibles para cada persona en el mundo, para usted y para nosotros. Ni siquiera tenemos que aprender a encontrar esa puerta. Sólo tenemos que acordarnos de ella y de que en todo momento poseemos el libre albedrío de cruzarla. En otras palabras: única y exclusivamente la fuerza de los propios pensamientos personales crea la llave de esta puerta. Ninguna otra cosa aparte de estos pensamientos. Pero antes de poder abrirla no es necesario ningún «medio» especial, ni realizar ninguna meditación concreta, ni cumplir primero con ninguna condición específica. Usted tiene siempre, en todo momento, la alternativa.

Un hombre que toma conciencia de esta libertad de elección se levanta cada mañana y toma una decisión lúcida. Se decide por el pensamiento: «Ocurrirá todo lo que necesito para vivir». Cada mañana cultiva y alimenta el pensamiento por unos minutos y después se lo transmite a sí mismo. No permite que el pensamiento se convierta en una expresión de deseo o en una idea obsesiva. Todavía nadie ha hecho una llave para abrir la puerta de la prisión por la fuerza de los deseos, el dolor y el sufrimiento. Pero sí por la voluntad, la comprensión y la confianza claras.

Por regla general, en la actualidad y en todos los tiempos, hemos venido eligiendo dos o tres caminos diferentes para ajustarnos a la vida en prisión:

Creer en la mentira, al principio sin estar convencidos de ello, adormecer dolores, aceptar, asumir, incorporar y finalmente entrar en la mentira de convertirse en su representante y dependiente. El camino más fácil, el camino de muchos. El camino hacia la celda dorada de la prisión.

Mantener despierta la memoria, no aceptar, protestar, rebelarse, luchar, «bajarse». La lucha agotadora contra la hipocresía, la codicia y el miedo. Un camino penoso que muy pocas veces se puede transitar con éxito. El camino del cambio de una celda a otra, con la sensación de que algo se «modifica».

Y tercero, la vida en medio de la mentira, rodeada de mojigatería, sumergida en el caos interior y exterior, sin ceder un ápice del propio olfato, del reconocimiento de lo auténtico y esencial, insensible e indemne al «estado de las cosas», con la conciencia de que los pensamientos siempre son libres. Un camino sobre el corte muy fino y afilado de un cuchillo, que siempre debe ser transitado a solas y por la propia fuerza. El único camino prometedor porque entraña la posibilidad de descubrir la llave de la puerta de la prisión, que uno lleva consigo desde el nacimiento.

Para poder transitar el tercer camino, primero debe comprender una ley de la naturaleza:

- *Lo que un hombre hace siempre es sólo la expresión exterior, la consecuencia visible de sus pensamientos, sean éstos de su propia cosecha o tomados de otros.*
-

Las palabras que pronuncia una persona son sólo la expresión audible de sus pensamientos, propios o ajenos. Su efecto en el mundo es mil veces más fuerte que sus hechos.

Los pensamientos de una persona, sean amables, positivos y cariñosos, o recelosos, coléricos y codiciosos, son siempre una invitación al mundo, que debe aceptar. Producen un efecto mil veces más fuerte que las palabras. En algún momento, en el futuro cercano o lejano, siempre se convierten en realidad perceptible y palpable. Se piensan, se emiten, peregrinan hacia su punto final y regresan a su creador con una fuerza diez veces mayor.

Para terminar, dos historias verídicas le ayudarán a comprender esta ley y a acordarse de ella en todo momento y lugar.

Hace mucho tiempo, en algún lugar de la tierra existía un campo de prisioneros cuyos ocupantes padecían una desnutrición total porque el jefe y los guardias encargados de él se repartían las raciones entre ellos o las vendían. Las muertes se producían con regularidad en todos los barracones, muertes por inanición... con una única excepción: en el barracón 27, los prisioneros estaban lejos de verse tan desnutridos y consumidos como los del resto del campo, mantenían un estado de salud relativamente bueno y todos podían participar regularmente en los trabajos forzados.

A los guardias les llamó la atención esta diferencia, por lo que durante algún tiempo espiaron el barracón; pero a pesar de todo no vieron que los reclusos recibieran alguna ración adicional de comida. Finalmente, el comandante del campamento hizo que llevaran a rastras a uno de los prisioneros del barracón 27 al edificio de los oficiales y que lo sometieran a un interrogatorio para arrancarle la razón de su buen estado físico.

«Es algo difícil de explicar —dijo el prisionero—, tal vez resida en el hecho de que todos los días, mañana, tarde y noche, nos juntamos, nos sentamos en círculo e imaginamos tener ante nosotros el mejor menú de tres estrellas que uno pueda desear. Entonces comemos, bebemos, masticamos y movemos las cucharas hasta que todos estamos satisfechos.»

Hace mucho tiempo, en algún lugar de la tierra existía otro campo de prisioneros cuyos ocupantes tuvieron que vivir en las peores condiciones imaginables durante largos años, mientras duró la guerra. Muchos de ellos no sobrevivieron a las torturas, a la alimentación miserable, al agua contaminada, a las epidemias. Después de la liberación del campo, un médico joven descubrió entre los prisioneros a un hombre que todos conocían con el apodo de «Bill el Salvaje» y que en su aspecto físico se diferenciaba por completo de las demás figuras lúgubres. Se veía sano y fuerte y trabajaba dieciocho horas al día, para ayudar al médico y a los supervivientes a recuperar fuerzas. Entre todos los prisioneros pasaba por ser «nuestro amigo especial», dirimía los conflictos entre los diferentes grupos étnicos, hablaba siete idiomas con fluidez, y se mostraba siempre amable, de buen humor y optimista con todos. Por eso, al principio el joven médico estaba convencido de que Bill el Salvaje había pasado muy pocas semanas en el campo de prisioneros.

Tanto mayor fue su sorpresa cuando pudo deducir de los registros del campo que Bill el Salvaje había sido uno de los primeros reclusos, y que durante años había pasado por las mismas torturas que todos los demás. Al principio, Bill el Salvaje respondió con evasivas a las preguntas sobre su origen y sobre la razón de su estado, hasta que una noche le relató su historia al joven médico con pocas palabras.

«Doctor, era de noche cuando, hace siete años, llegó la milicia y nos sacó de la casa, a mí, a mi esposa y a mis cuatro hijos. Una vez en la calle, mataron a tiros a mi esposa y a mis hijos delante de mis ojos, uno detrás del otro. Yo caí de rodillas frente a esos individuos y les supliqué que me mataran también a mí. El cabecilla del grupo dijo con toda frialdad que todavía podrían necesitarme por mis conocimientos de idiomas y ordenó que me encadenaran. Ese fue el final de mi vida: un par de disparos le habían quitado la vida a todo lo que hasta entonces había querido. Lo había perdido todo, ya no había ninguna esperanza ni futuro para mí. Todo lo que había ocupado un lugar en mi corazón estaba muerto.

»En ese mismo instante, una voz interior me dijo que era hora de que tomara una decisión: o consagraría el resto de mi vida al odio y a la amargura, o a partir de entonces amaría a cada hombre sin diferencias ni condiciones, sin que importara lo que hubiera hecho ni lo que hiciera o fuera a hacer en el futuro. Créame, doctor, nunca en mi vida me fue tan fácil adoptar una decisión.»

Quizás estas dos historias contengan parte del material que usted necesita para, a partir de ahora, tomar sus propias decisiones en la vida. Y para armarse de valor y confiar en su olfato, sin dejarse influir por todas las leyes y reglas del mundo exterior, sin que lo afecten sus pensamientos positivos o negativos y sus sentimientos personales de aprobación o rechazo. A usted, personalmente, nos dirigimos y no al público en general o a una determinada organización. Olvídese por algún tiempo de lo que amigos, vecinos, pareja, hijos, su jefe, sus subordinados —es decir, «el mundo»— podrían decir de este capítulo y menos aún de su reacción personal sobre él. Usted siempre puede elegir cómo quiere entender y vivir lo nuevo que ve, de instante en instante y sin las ataduras de comprometerse a una determinada ideología y a su pasado. El pasado sólo encadena cuando usted se lo permite.

El falso mundo nos ha privado del alimento que nos deja crecer y madurar hasta el punto de que la añoranza de él determina nuestra conducta. El alimento sustitutivo en la cárcel: la ciencia, el poder, el dinero, la aparente seguridad..., todo eso nunca saciará su hambre. Tal vez le hayan ayudado a reconocer y recordar los auténticos alimentos de la vida; acuérdese de ellos cuando los encuentre.

No lo olvide: la naturaleza se ocupa de que nunca tenga que viajar demasiado lejos para recibir lo que su cuerpo necesita. Y lo que necesita su corazón, incluso está mucho más cerca, a menos de un palmo. No busque lo que ya posee... Acuérdese de su libertad.

Acuérdese del amor.

Por favor, dirigir la correspondencia a los autores en alemán o en inglés a:

Johanna Paungger/Thomas Poppe
Post Box 190 723
D - 80607 Munich
Alemania

Nos esforzaremos por responder a todas las preguntas que nos hagan. Ahora bien, pedimos comprensión, pues ante el cúmulo de correspondencia que recibimos de muchos países del mundo, no podemos dar ninguna clase de garantía de que podamos contestar.

Apéndice A

Hierbas, plantas y árboles mencionados en el libro

Un asterisco indica que el nombre se refiere a varias clases de la misma familia

Español	Latín
Abedul	Heracleum sphondylium
Acanto	Rumex acetosa
Acedera	
Agrimonia	Agrimonia eupatoria
Ajedrea de jardín	Satureia hortensis
Ajenjo	Artemisia absinthium
Ajo	Allium sativum
Ajo silvestre	Allium ursinum
Alholva o fenogreco	Trigonella foenum-graecum
Alquimila o pie de león	Alchemilla*
Alsine (hierba pajarera)	Stellaria media
Angélica	Angélica archangelica
Anís	Pimpinella anisum
Anserina	Potentilla anserina
Apio	Apium graveolens
Apio de monte o levístico	Levisticum officinale
Aquilea o milenrama	Achillea millefolium
Arándano o mirtilo	Vaccinium myrtillus
Arnica	Arnica montana
Arraclán	Rhamnus frángula
Artemisa	Artemisia vulgaris
Asperilla o aspérula	Asperula odorata
Avena	Avena*
Azafrán	Crocus sativus
Berro	Lepidum sativum
Berro de agua o berro amargo	Nasturtium officinale
Bistorta	Polygonum bistorta
Bolsa de pastor	Capsella bursa-pastoris
Borraja	Borago officinalis
Brezo	Caluña vulgaris
Calabaza	Cucúrbita pepo
Caléndula	Caléndula officinalis
Cambrón o tamujo	Rhamnus catharticus
Candelaria o gordolobo	Verbascum thapsus
Carlina	Carlina acaulis
Betula*	
Casis	Ribes nigrum
Castaña de Indias o silvestre	Aesculus hippocastanum
Cebada	Hordeum*
Cebolla	Allium cepa
Cebollino	Allium schoenoprasum
Celedonia o ficaria	Ranunculus ficaria
Celidonia	Chelidonium majus

Centaura (menor)	Centaurea*
Centinodia	Polygonum aviculare
Cilantro	Coriandrum sativum
Cinamomo	Cinnamonum camphora
Col o berza	Brassica olerácea
Cola de caballo	Equisetum arvense
Comino	Carum carvi
Consuelda	Symphytum officinale
Convólvulo	Convolvulus arvensis
Corazoncillo o hipérico	Hypericum perforatum
Cuajaleche o galio	Galium verum
Diente de león	Taraxacum officinale
Egopodio	Aegopodium podagraria
Enebro	Juniperus communis
Epilobio (hierba de San Antonio)	Epilobium*
Escaramujo	Rosa canina
Espinaca	Spinacia olerácea
Eufrasia	Euphrasia officinalis
Eupatorio vulgar	Eupatorium Cannabinum
Fárfara o tusílago	Tussilago farfar
Fenogreco o alholva	Trigonella foenum-graecum
Fumaria	Fumaria officinalis
Genciana	Gentiana lútea
Geranio o pico de cigüeña	Geranium*
Girasol	Helianthus*
Hiedra terrestre	Glechoma hederacea
Hierba de San Antonio	Epilobium parviflorum
Hinojo	Foeniculum vulgare
Hojas de sen	Cassia*
Judía	Phaseolus vulgaris
Lampazo o bardana	Arctium*
Lechuga	Lactuca sativa
Lenteja	Lens culinaris
Licopodio	Lycopodium clavatum
Liquen islándico	Cetraria islándica
Llantén	Plantago*
Llantén gigante	Plantago major
Llantén lanceolado	Plantago lanceolata
Lúpulo	Humulus lupulus
Malva silvestre	Fraxinus ornus
Maná (de fresno)	Malus*
Manzana	
Manzanilla	Matricaria recutita
Margaritas	Bellis perennis
Mastuerzo (hierba Santa Bárbara)	Nasturtium officinale
Melisa o toronjil	Melissa officinalis

Menianto o trébol de agua	Menyanthes trifoliata
Menta	Mentha piperita
Mijo	Panicum miliaceum
Mirra	Commiphora molmol
Muérdago	Viscum álbum
Nuez	Juglans regia
Orégano	Origanum vulgare
Ortiga	Urtica dioica
Ortiga muerta	Lamium álbum
Pensamiento	Viola tricolor
Pepino	Cucumis sativus
Perejil	Petroselinum crispum
Perifollo	Anthriscus sylvestris
Pimpinela	Pimpinella*
Prímula o primavera	Prímula veris
Pulmonaria	Pulmonaria officinalis
Quenopodio	Chenopodium*
Quenopodio blanco	Chenopodium álbum
Quenopodio del rey Enrique	Chenopodium bonus-henricus
Rábano picante	Raphanus sativus
Raíz de cedoaria (o ácoro)	Acorus calamus
Remolacha o betarraga	Beta rubra \
Romero	Rosmarinus officinalis
Rosa	Rosa*
Ruibarbo	Rheum palmatum
Salvia	Salvia officinalis
Sanguisorba o pimpinela	Sanguisorba officinalis
Saúco	Sambucus nigra
Sésamo	Sesamum indicum
Soleirolia	Soleirolia soleirolii
Tilo	Tilia vulgaris
Tomillo	Thymus vulgaris
Tormentóla	Potentilla erecta
Valeriana	Valeriana officinalis
Vaso de oro	Solidago virgaurea
Verónica	Verónica officinalis
Zanahoria	Daucus carota
Zarzamora	Rubus fruticosus
Malva*	

Título de la edición original: *Aus eigener Kraft*
Traducción del alemán: Lucía de Stoia
Diseño: Winfried Báhrle
Foto de sobrecubierta: © Tony Stone/Chad Ehlers

Círculo de Lectores, S.A. (Sociedad Unipersonal)
Valencia, 344, 08009 Barcelona
357969078642

Licencia editorial para Círculo de Lectores
por cortesía de Emecé Editores, S.A.
Está prohibida la venta de este libro a personas que no
pertenezcan a Círculo de Lectores.

© 1993 by Wilhelm Goldmann Verlag, Munchen
© Emecé Editores, 1996

Depósito legal: B. 27165-1996
Impresión y encuademación: Printer industria gráfica, s.a.
N. II, Cuatro caminos s/n, 08620 Sant VicenÇ dels Horts
Barcelona, 1996. Impreso en España
ISBN 84-226-6144-6
N.ᵉ 31054

E.N.E.R.O 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02 ☾CM
03	04	05	06	07	08	09
10 ☺LN	11	12	13	14	15	16
17 ☽CC	18	19	20	21	22	23
24 ☻LL	25	26	27	28	29	30
31						

F.E.B.R.E.R.O 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01 ☾CM	02	03	04	05	06
07	08	09 ☺LN	10	11	12	13
14	15 ☽CC	16	17	18	19	20
21	22	23 ☻LL	24	25	26	27
28	29					

M.A.R.Z.O 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
		01	02	03 ☾CM	04	05
06	07	08	09	10 ☺LN	11	12
13	14	15	16	17 ☽CC	18	19
20	21	22	23	24 ☻LL	25	26
27	28	29	30	31		

A.B.R.I.L 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02 ☾CM
03	04	05	06	07	08 ☺LN	09
10	11	12	13	14	15 ☽CC	16
17	18	19	20	21	22	23 ☻LL
24	25	26	27	28	29	30

M.A.Y.O 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01 ☾CM	02	03	04	05	06	07
08 ☺LN	09	10	11	12	13	14
15 ☽CC	16	17	18	19	20	21
22	23 ☻LL	24	25	26	27	28
29	30	31				

J.U.N.I.O 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03	04
05	06 ☺LN	07	08	09	10	11
12	13 ☽CC	14	15	16	17	18
19	20	21 ☻LL	22	23	24	25
26	27	28	29 ☾CM	30		

J.U.L.I.O 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02
03	04	05 ☺LN	06	07	08	09
10	11	12	13 ☽CC	14	15	16
17	18	19	20	21 ☻LL	22	23
24	25	26	27	28 ☾CM	29	30
31						

A.G.O.S.T.O 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02	03	04 ☺LN	05	06
07	08	09	10	11	12 ☽CC	13
14	15	16	17	18	19 ☻LL	20
21	22	23	24	25	26 ☾CM	27
28	29	30	31			

S.E.P.T.I.E.M.B.R.E 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01	02 ☺LN	03
04	05	06	07	08	09	10 ☽CC
11	12	13	14	15	16	17
18 ☻LL	19	20	21	22	23	24
25 ☾CM	26	27	28	29	30	

O.C.T.U.B.R.E 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
						01
02	03	04	05	06	07	08
☺LN						
09	10 ☽CC	11	12	13	14	15
16	17 ☻LL	18	19	20	21	22
23	24 ☾CM	25	26	27	28	29
30	31					

N.O.V.I.E.M.B.R.E 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
		01 ☺LN	02	03	04	05
06	07	08	09 ☽CC	10	11	12
13	14	15 ☻LL	16	17	18	19
20	21	22 ☾CM	23	24	25	26
27	28	29	30			

D.I.C.I.E.M.B.R.E 2016

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01 ☺LN	02	03
04	05	06	07	08 ☽CC	09	10
11	12	13	14	15 ☻LL	16	17
18	19	20	21	22 ☾CM	23	24
25	26	27	28	29	30	31

E.N.E.R.O 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01	02	03	04	05	06	07 ☽CC
08	09	10	11	12	13 ●LL	14
15	16	17	18	19	20	21 ☾CM
22	23	24	25	26	27	28
29 ○LN	30	31				

F.E.B.R.E.R.O 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03	04
05 ☽CC	06	07	08	09	10	11
12 ●LL	13	14	15	16	17	18
19	20 ☾CM	21	22	23	24	25
26	27	28 ○LN				

M.A.R.Z.O 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03	04
05	06 ☽CC	07	08	09	10	11
12 ●LL	13	14	15	16	17	18
19	20	21 ☾CM	22	23	24	25
26	27	28 ○LN	29	30	31	

A.B.R.I.L 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
						01
02	03	04 ☽CC	05	06	07	08
09	10	11 ●LL	12	13	14	15
16	17	18	19 ☾CM	20	21	22
23	24	25	26 ○LN	27	28	29
30						

M.A.Y.O 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02	03 ☽CC	04	05	06
07	08	09	10	11 ●LL	12	13
14	15	16	17	18	19 ☾CM	20
21	22	23	24	25	26 ○LN	27
28	29	30	31			

J.U.N.I.O 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01	02 ☽CC	03
04	05	06	07	08	09	10 ●LL
11	12	13	14	15	16	17 ☾CM
18	19	20	21	22	23	24 ○LN
25	26	27	28	29	30	

J.U.L.I.O 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
						01 ☽CC
02	03	04	05	06	07	08
09 ☻LL	10	11	12	13	14	15
16	17 ☾CM	18	19	20	21	22
23 ☺LN	24	25	26	27	28	29
30	31					

A.G.O.S.T.O 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
		01	02	03	04	05
06	07	08 ☻LL	09	10	11	12
13	14	15 ☾CM	16	17	18	19
20	21	22 ☺LN	23	24	25	26
27	28	29 ☽CC	30	31		

S.E.P.T.I.E.M.B.R.E 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02
03	04	05	06 ☻LL	07	08	09
10	11	12	13 ☾CM	14	15	16
17	18	19	20 ☺LN	21	22	23
24	25	26	27	28 ☽CC	29	30

O.C.T.U.B.R.E 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01	02	03	04	05	06 ☻LL	07
08	09	10	11	12	13 ☾CM	14
15	16	17	18	19	20 ☺LN	21
22	23	24	25	26	27	28 ☽CC
29	30	31				

N.O.V.I.E.M.B.R.E 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03	04 ☻LL
05	06	07	08	09	10	11 ☾CM
12	13	14	15	16	17	18 ☺LN
19	20	21	22	23	24	25
26	27 ☽CC	28	29	30		

D.I.C.I.E.M.B.R.E 2017

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02
03	04 ☻LL	05	06	07	08	09
10 ☾CM	11	12	13	14	15	16
17	18 ☺LN	19	20	21	22	23
24	25	26 ☽CC	27	28	29	30

E.N.E.R.O 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02 ●LL	03	04	05	06
07	08	09 ☾CM	10	11	12	13
14	15	16	17 ○LN	18	19	20
21	22	23	24	25 ☽CC	26	27
28	29	30	31			

F.E.B.R.E.R.O 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01 ●LL	02	03
04	05	06	07	08 ☾CM	09	10
11	12	13	14	15	16 ○LN	17
18	19	20	21	22	23 ☽CC	24
25	26	27	28			

M.A.R.Z.O 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01	02 ●LL	03
04	05	06	07	08	09 ☾CM	10
11	12	13	14	15	16	17 ○LN
18	19	20	21	22	23	24 ☽CC
25	26	27	28	29	30	31

A.B.R.I.L 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01	02	03	04	05	06	07
08 ☾CM	09	10	11	12	13	14
15	16 ○LN	17	18	19	20	21
22	23 ☽CC	24	25	26	27	28
29	30 ●LL					

M.A.Y.O 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
		01	02	03	04	05
06	07	08 ☾CM	09	10	11	12
13	14	15 ○LN	16	17	18	19
20	21	22 ☽CC	23	24	25	26
27	28	29 ●LL	30	31		

J.U.N.I.O 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02
03	04	05	06	07 ☾CM	08	09
10	11	12	13	14 ○LN	15	16
17	18	19	20 ☽CC	21	22	23
24	25	26	27	28 ●LL	29	30

J.U.L.I.O 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01	02	03	04	05	06 ☾CM	07
08	09	10	11	12	13 ☺LN	14
15	16	17	18	19	20 ☽CC	21
22	23	24	25	26	27	28 ☻LL
29	30	31				

A.G.O.S.T.O 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03	04
05 ☾CM	06	07	08	09	10	11 ☺LN
12	13	14	15	16	17	18 ☽CC
19	20	21	22	23	24	25
26 ☻LL	27	28	29	30	31	

S.E.P.T.I.E.M.B.R.E 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
						01
02	03 ☾CM	04	05	06	07	08
09	10 ☺LN	11	12	13	14	15
16	17 ☽CC	18	19	20	21	22
23	24	25 ☻LL	26	27	28	29
30						

O.C.T.U.B.R.E 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02 ☾CM	03	04	05	06
07	08	09 ☺LN	10	11	12	13
14	15	16	17 ☽CC	18	19	20
21	22	23	24	25 ☻LL	26	27
28	29	30	31			

N.O.V.I.E.M.B.R.E 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01 ☾CM	02	03
04	05	06	07	08 ☺LN	09	10
11	12	13	14	15	16 ☽CC	17
18	19	20	21	22	23 ☻LL	24
25	26	27	28	29	30	

D.I.C.I.E.M.B.R.E 2018

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
						01
02	03	04	05	06	07 ☺LN	08
09	10	11	12	13	14	15 ☽CC
16	17	18	19	20	21	22
23 ☻LL	24	25	26	27	28	29

E.N.E.R.O 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
		01	02	03	04	05
06 ☺LN	07	08	09	10	11	12
13	14 ☽CC	15	16	17	18	19
20	21 ☻LL	22	23	24	25	26
27	28 ☾CM	29	30	31		

F.E.B.R.E.R.O 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02
03	04	05 ☺LN	06	07	08	09
10	11	12	13 ☽CC	14	15	16
17	18	19	20 ☻LL	21	22	23
24	25	26	27 ☾CM	28		

M.A.R.Z.O 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02
03	04	05	06	07 ☺LN	08	09
10	11	12	13	14 ☽CC	15	16
17	18	19	20	21 ☻LL	22	23
24	25	26	27	28 ☾CM	29	30
31						

A.B.R.I.L 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02	03	04	05 ☺LN	06
07	08	09	10	11	12	13 ☽CC
14	15	16	17	18	19 ☻LL	20
21	22	23	24	25	26	27 ☾CM
28	29	30				

M.A.Y.O 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03	04
05 ☺LN	06	07	08	09	10	11
12 ☽CC	13	14	15	16	17	18
19 ☻LL	20	21	22	23	24	25
26	27 ☾CM	28	29	30	31	

J.U.N.I.O 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
						01
02	03 ☺LN	04	05	06	07	08
09	10 ☽CC	11	12	13	14	15
16	17 ☻LL	18	19	20	21	22
23	24	25 ☾CM	26	27	28	29
30						

J.U.L.I.O 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02	03 ☻LN	04	05	06
07	08	09 ☽CC	10	11	12	13
14	15	16	17 ☻LL	18	19	20
21	22	23	24	25 ☾CM	26	27
28	29	30	31			

A.G.O.S.T.O 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01 ☻LN	02	03
04	05	06	07	08 ☽CC	09	10
11	12	13	14	15 ☻LL	16	17
18	19	20	21	22	23 ☾CM	24
25	26	27	28	29	30	31

S.E.P.T.I.E.M.B.R.E 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01	02	03	04	05	06 ☽CC	07
08	09	10	11	12	13	14 ☻LL
15	16	17	18	19	20	21
22 ☾CM	23	24	25	26	27	28
29 ☻LN	30					

O.C.T.U.B.R.E 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
		01	02	03	04	05
06 ☽CC	07	08	09	10	11	12
13	14 ☻LL	15	16	17	18	19
20	21 ☾CM	22	23	24	25	26
27	28 ☻LN	29	30	31		

N.O.V.I.E.M.B.R.E 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02
03	04 ☽CC	05	06	07	08	09
10	11	12 ☻LL	13	14	15	16
17	18	19	20 ☾CM	21	22	23
24	25	26 ☻LN	27	28	29	30

D.I.C.I.E.M.B.R.E 2019

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01	02	03	04 ☽CC	05	06	07
08	09	10	11	12 ☻LL	13	14
15	16	17	18	19 ☾CM	20	21
22	23	24	25	26 ☻LN	27	28

E.N.E.R.O 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03 ☽CC	04
05	06	07	08	09	10	11 ☻LL
12	13	14	15	16	17	18 ☾CM
19	20	21	22	23	24	25 ☺LN
26	27	28	29	30	31	

F.E.B.R.E.R.O 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
						01
02 ☽CC	03	04	05	06	07	08
09 ☻LL	10	11	12	13	14	15
16 ☾CM	17	18	19	20	21	22
23 ☺LN	24	25	26	27	28	29

M.A.R.Z.O 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01	02	03	04 ☽CC	05	06	07
08	09	10	11 ☻LL	12	13	14
15	16	17	18 ☾CM	19	20	21
22	23	24	25 ☺LN	26	27	28
29	30	31				

A.B.R.I.L 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02 ☽CC	03	04
05	06	07	08	09 ☻LL	10	11
12	13	14	15	16 ☾CM	17	18
19	20	21	22	23	24 ☺LN	25
26	27	28	29	30		

M.A.Y.O 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02 ☽CC
03	04	05	06	07	08 ☻LL	09
10	11	12	13	14	15	16 ☾CM
17	18	19	20	21	22	23
24 ☺LN	25	26	27	28	29	30
31						

J.U.N.I.O 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02	03	04	05	06
07 ☻LL	08	09	10	11	12	13
14 ☾CM	15	16	17	18	19	20
21	22 ☺LN	23	24	25	26	27
28	29 ☽CC	30				

J.U.L.I.O 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03	04
05	06 ☻LL	07	08	09	10	11
12	13	14 ☾CM	15	16	17	18
19	20	21	22 ☻LN	23	24	25
26	27	28 ☽CC	29	30	31	

A.G.O.S.T.O 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
						01
02	03	04 ☻LL	05	06	07	08
09	10	11	12	13 ☾CM	14	15
16	17	18	19	20 ☻LN	21	22
23	24	25	26	27 ☽CC	28	29
30	31					

S.E.P.T.I.E.M.B.R.E 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
		01	02	03 ☻LL	04	05
06	07	08	09	10	11 ☾CM	12
13	14	15	16	17	18 ☻LN	19
20	21	22	23	24	25 ☽CC	26
27	28	29	30			

O.C.T.U.B.R.E 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01	02	03 ☻LL
04	05	06	07	08	09	10
11 ☾CM	12	13	14	15	16	17
18 ☻LN	19	20	21	22	23	24
25 ☽CC	26	27	28	29	30	31

N.O.V.I.E.M.B.R.E 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01	02 ☻LL	03	04	05	06	07
08	09 ☾CM	10	11	12	13	14
15	16 ☻LN	17	18	19	20	21
22	23 ☽CC	24	25	26	27	28
29	30					

D.I.C.I.E.M.B.R.E 2020

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
		01 ☻LL	02	03	04	05
06	07	08	09 ☾CM	10	11	12
13	14	15 ☻LN	16	17	18	19
20	21	22	23 ☽CC	24	25	26
27	28	29	30 ☻LL	31		

E.N.E.R.O 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02
03	04	05	06	07 ☾CM	08	09
10	11	12	13	14 ☺LN	15	16
17	18	19	20	21	22 ☽CC	23
24	25	26	27	28	29	30 ☻LL
31						

F.E.B.R.E.R.O 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02	03	04	05	06 ☾CM
07	08	09	10	11	12 ☺LN	13
14	15	16	17	18	19	20
21 ☽CC	22	23	24	25	26	27
28 ☻LL						

M.A.R.Z.O 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02	03	04	05	06 ☾CM
07	08	09	10	11	12	13 ☺LN
14	15	16	17	18	19	20
21 ☽CC	22	23	24	25	26	27
28	29 ☻LL	30	31			

A.B.R.I.L 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01	02	03
04	05 ☾CM	06	07	08	09	10
11	12 ☺LN	13	14	15	16	17
18	19	20 ☽CC	21	22	23	24
25	26	27 ☻LL	28	29	30	

M.A.Y.O 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
						01
02	03	04 ☾CM	05	06	07	08
09	10	11	12 ☺LN	13	14	15
16	17	18	19 ☽CC	20	21	22
23	24	25	26 ☻LL	27	28	29
30	31					

J.U.N.I.O 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
		01	02 ☾CM	03	04	05
06	07	08	09	10 ☺LN	11	12
13	14	15	16	17	18 ☽CC	19
20	21	22	23	24	25 ☻LL	26
27	28	29	30			

J.U.L.I.O 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
				01	02 ☾CM	03
04	05	06	07	08	09	10 ☺LN
11	12	13	14	15	16	17 ☽CC
18	19	20	21	22	23	24 ☻LL
25	26	27	28	29	30	31

A.G.O.S.T.O 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
01 ☾CM	02	03	04	05	06	07
08	09 ☺LN	10	11	12	13	14
15 ☽CC	16	17	18	19	20	21
22 ☻LL	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

S.E.P.T.I.E.M.B.R.E 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03	04
05	06	07 ☺LN	08	09	10	11
12	13	14 ☽CC	15	16	17	18
19	20	21 ☻LL	22	23	24	25
26	27	28	29 ☾CM	30		

O.C.T.U.B.R.E 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
					01	02
03	04	05	06 ☺LN	07	08	09
10	11	12	13 ☽CC	14	15	16
17	18	19	20	21 ☻LL	22	23
24	25	26	27	28	29 ☾CM	30
31						

N.O.V.I.E.M.B.R.E 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
	01	02	03	04	05 ☺LN	06
07	08	09	10	11	12 ☽CC	13
14	15	16	17	18	19 ☻LL	20
21	22	23	24	25	26	27
28 ☾CM	29	30				

D.I.C.I.E.M.B.R.E 2021

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SÁ
			01	02	03	04 ☺LN
05	06	07	08	09	10	11 ☽CC
12	13	14	15	16	17	18
19 ☻LL	20	21	22	23	24	25
26	27 ☾CM	28	29	30	31	