

SALUD Y ENFERMEDAD

DESDE UNA PERSPECTIVA DIFERENTE

PRECURSORES: BOERHAAVE - SEMMELWEIS - MAYR

Hace 200 años murió Boerhaave, un médico sobresaliente de **su tiempo**. En vida les había prometido a sus contemporáneos la suma de **sus experiencias** médicas como legado para el bien de la humanidad sana y sufriente. **Después** de su muerte llegaron científicos de todo el mundo para participar del **remate** del libro que estaba sellado. Cómo se habrán sorprendido los presentes, **especialmente** aquél inglés rico que se lo adjudicó por una fuerte suma de **dinero** cuando encontraron las páginas de la voluminosa obra en blanco **salvo la última** donde se hallaban los siguientes versos:

“Mantén la cabeza fría, los pies calientes,
y no taponés demasiado tu intestino”

¿Un chiste? De ninguna manera, más bien una regla de oro para **llevar** una vida sana, asquieblemente comprensible y, justamente por eso, despreciada por la mayoría. Sucede algo particular con la verdad: cuanto más sencillamente se revela, tanto más fácilmente se la pasa por alto.

¿Por cuáles pesares no pasó *Philipp Ignaz Semmelweis* cien años después en su camino desde el descubrimiento de la causa de la fiebre puerperal hasta su trágico final en un manicomio. En ese entonces moría casi la mitad de **las** parturientas en una clínica para mujeres de Viena a causa de la horrible plaga de la fiebre puerperal. La búsqueda frenética de la razón de las muertes **en** masa no arrojaba resultados. Hasta que Semmelweis tuvo la sospecha de que las manos de los médicos no estaban suficientemente limpias. Las mismas manos que hacían la disección de cadáveres revisaban embarazadas. Se transmitían **así** gérmenes patógenos desconocidos de los muertos a los cuerpos vivos, lo que tenía por consecuencia la muerte de miles de vidas jóvenes y florecientes.

Se burlaron de *Semmelweis*. En contraposición a lo que él afirmaba, se le hacía notar que los médicos antes de las revisiones siempre se lavaban. Por eso es que sus manos estaban limpias y de ninguna forma se las podía contemplar como las transmisoras de gérmenes. Quién sostuviera algo así, debía ser un fantaseador, un payaso.

Pero *Semmelweis* demostró que justamente esas manos que se consideraban limpias, estaban sucias y contaminadas. Las hizo limpiar de manera especialmente cuidadosa y así dominó la plaga. Con ello *Semmelweis* introdujo una nueva época de la higiene, la cirugía y la terapéutica de la mujer. Fue celebrado como «salvador de las madres» y revolucionario de la medicina. Pero recién después de su muerte. En vida, primero se burlaron de él y luego se lo combatió. Su descubrimiento era para su tiempo demasiado novedoso, sencillo y grande.

El Dr. *Franz Xaver Mayr* (*Francisco Javier Mayr*), austríaco y contemporáneo, ha introducido una novedosa tesis: el aparato digestivo de la mayoría de los seres humanos

actuales no está limpio, ni dispone de toda su capacidad de rendimiento y por eso tampoco está sano. Debido a restos depositados o partículas adheridas, el intestino está más o menos sucio y a menudo inflamado. Por las impurezas se ha convertido en una peligrosa fuente de toxinas. Estas socavan la salud y, prematuramente, enferman al ser humano, lo afean y avejentan.

El Dr. *Mayr* pide por eso, en interés del restablecimiento de todo ser humano que no está totalmente sano, la depuración de su aparato digestivo. Por esto entiende -análogamente a *Semmelweis*- algo distinto que sus contemporáneos. También afirma que aquellos aparatos digestivos que hoy se acostumbra a considerar limpios y sanos, ya están más o menos dañados y contaminados con partículas adheridas.

Cómo llegó *Mayr* a estas convicciones se entiende a partir de su propio desarrollo. A principios de siglo, el estudiante de medicina *Mayr* trataba enfermos intestinales en un centro de cura. Se hizo entonces la pregunta, en qué puede reconocer la meta de su tratamiento, es decir la salud. Ya que no le eran conocidos criterios confiables ni de la salud general del ser humano, se dirigió al médico director del central, luego a los libros de medicina y a sus maestros en la universidad con las siguientes preguntas:

1. ¿A través de qué indicios se puede reconocer la salud del ser humano en general y la de su aparato digestivo en particular?
2. ¿Qué tamaño, qué forma, cómo está constituido el vientre normal? ¿Cuál es el punto de transición de lo sano a lo enfermo?

Pero nadie sabía dar respuestas.

La dilucidación de estas preguntas se transformó para *Mayr* en la tarea de su vida. ¿Un ser humano sin síntomas patológicos está necesariamente, completamente sano? ¿O se encuentra en un estado aparentemente sano, pero con una disposición oculta a la enfermedad? ¿Y un aparato digestivo considerado normal, está siempre **realmente** sano, es decir, rindiendo plenamente y libre de elementos residuales?

Para responder a estas preguntas trató a todos los pacientes, independientemente de si habían acudido a él por molestias en la cabeza, el cuello, los pulmones, el corazón, el estómago o el bajo vientre, como si tuvieran problemas digestivos. Como *Semmelweis* había hecho lavar meticulosamente las manos de todos los médicos que revisaban, indiferentemente a si parecían limpias o no, así *Mayr* procuró una expurgación a fondo de los órganos digestivos de todos los pacientes, incluso de aquellos que aparentemente no tenían ningún tipo de dificultades digestivas.

Los resultados fueron pasmosos:

1. También los que aparentemente tenían una digestión sana presentaban alguna dificultad, a menudo serios daños (y contaminación con partículas adheridas).
2. Con la recuperación y depuración del aparato digestivo cedían o desaparecían totalmente también los otros padecimientos, por ejemplo el de los pulmones, el corazón, el vientre, etc..

Finalmente encontró *Mayr* aquellos criterios para la salud del cuerpo, los que recapituló como '**diagnóstico de la salud**'. Lo consiguió después de decenios de investigar y por medio

de una única serie de revisión y tratamiento en miles de pacientes. Con la ayuda de su diagnóstico se puede constatar lo siguiente:

1. En qué medida se aparta el estado de salud de una persona de su forma óptima. (Con ello se tornan objetivamente verificables daños en los órganos, estadios prepatológicos y patológicos que hasta ahora habían sido pasados por alto.)
2. Si el estado de salud ha mejorado o empeorado.
3. Qué factores tienen una influencia favorable o desfavorable sobre la salud.

Mayr crea con este diagnóstico la doctrina o ciencia del hombre sano. Esta tiene como meta junto al reconocimiento, por sobre todo la conservación del mejor estado de salud posible.

Dado que la terapéutica por mucho tiempo se ha dedicado intensivamente a la enfermedad y a los enfermos, se gastan anualmente miles de millones para curar enfermos o para liberarlos de determinados síntomas. Pero, por otro lado, se hace muy poco para prevenir desde un principio el enfermar, o de reducirlo

al inevitable consumo con la edad de las fuerzas vitales. Debido a la carencia de un diagnóstico de la salud no se podían reconocer algunos peligros y hacer algo a tiempo para evitarlos. Ya que prevenir es mejor y más importante que curar, le corresponden a las investigaciones de *Dr. Mayr*, caracterizables como **medicina de la salud**, el significado de un basamento y complementación de la terapéutica orientada hasta ahora hacia una **medicina de la enfermedad**.

El estar sano o enfermo, sin considerar influencias hereditarias, ataques de peligrosos gérmenes patógenos o agresiones violentas, tiene su raíz en el estilo de vida y de alimentación de cada individuo. *Por eso la sanación que el Dr. Mayr pone como meta, de ninguna manera se puede adquirir pasivamente, como a través de la ingestión de medicamentos por ejemplo. Se desarrolla siempre sólo con la activa colaboración de quien necesita curarse, porque la meta no se alcanza nunca sin combatir costumbres perjudiciales. Con ello la desición se ubica dentro de; ámbito moral.*

Por este camino no lo pueden emprender los que están atrapados en una vida licenciosa, los que no tienen fuerza para controlarse. Tampoco los que no poseen la necesario captación de lo que se trato, ya sea por carencias en la comprensión o por aparente sabiduría.

Como en su momento *Boerhoave* y *Semmelweis*, también *Mayr* ve la salud y la enfermedad desde una nueva perspectiva. Con ello indica nuevos caminos y se adelanta a su tiempo.

Cuándo y cómo comienza la enfermedad

La enfermedad es un drama en 10 actos: los actos 1 al 3 transcurren sin mayores novedades, los actos 4 al 6 se desarrollan en repletas salas de espera de consultorios médicos, los actos 7 al 9 en el hospital y el décimo acto lecho de muerte.

Esta constatación la puede corroborar cualquiera por propia observación. Si alguien un día contrae una de las llamadas enfermedades de la civilización, por ejemplo reumatismo, angina pectoral, úlceras en el estómago o intestino, arteriosclerosis, hipertensión arterial, cáncer, etc., o percibe algunos de sus síntomas, como acidez, ataques de hambre, constipación, hemorragia intestinal, nerviosismo, cansancio, insomnio, dolores de cabeza, de cintura, de estómago, pérdida de peso y otros más; entonces cree, naturalmente, que la culpa sólo la tiene una causa determinada e inmediatamente precedente, como un enfriamiento, un esfuerzo excesivo, un error en la dieta. Hasta ese momento la persona se sentía sin mayores molestias y se jactaba despreocupadamente de su salud. Por eso pasa por alto totalmente, que aquella causa a la que le atribuye todo el mal, ya representa el telón que se eleva para el cuarto o quinto acto. Los actos anteriores, inadvertidamente, ya habían pasado por el escenario.

¡Ya es más tarde de lo que tú piensas!

(Se lee en la sala de espera de un médico bávaro. Con razón.)

Es un hecho innegable que la mayoría de los que nos rodean, no están -en el pleno sentido de la palabra- sanos. En el mejor de los casos se encuentran en un estado de aparente salud, mantenido por compensaciones y correcciones.

El «diagnóstico de la salud» nos muestra los estadios preliminares al deterioro de la salud, por lo que ya aquí, en el ámbito de los aparentemente sanos, se puede reconocer a tiempo un peligro amenazante, impedir su surgimiento e implementar una mejoría.

Surge entonces la pregunta: ¿cuándo y cómo aparecen los primeros daños en el organismo humano?

En parte se trata de herencia: debilidades de los órganos, disposiciones y daños, en parte de una sobrecarga del aparato digestivo inculcada por la educación ya en los primeros meses de vida. La mayoría de las madres piensa que sólo comer mucho hace grande y fuerte. Incansablemente presionan el contenido de sus pechos en la boca de los indefensos pequeños. Incluso se despierta al lactante que, satisfecho, se ha quedado dormido sobre el seno, y se lo obliga a seguir tomando. Se perforan agujeros demasiado grandes en las tetinas de las maderas, para que los niños, en vez de poder mamar pequeñas porciones digeribles, deban tragar precipitadamente grandes cantidades de comida. No pueden oponer resistencia al grueso chorro de alimento que ingresa.

A las madres se acoplan las abuelas, estas conocidas expertas en el cuidado del niño. Con las palabras «una cucharada para la abuela, una cucharada para el abuelo... » se hace girar la cabeza de; niño, quien sencillamente no puede más, y se lo continúa alimentando sin piedad. La comida siguiente tiene lugar antes de que el estómago haya terminado con la anterior. En el ínterin las golosinas se ocupan de que los órganos digestivos deban trabajar sin pausa.

Inútilmente se defiende el organismo infantil vomitando lo sobrante del alimento ingerido. El dicho 'chicos que vomitan son chicos que se desarrollan' deja rápidamente de tener validez, porque el reflejo de vomitar y el de saciedad dejan de accionar. El estómago se encuentra relajado y dilatado. El alimento **ingerido en demasía** fermenta y se pudre en el intestino, lo que provoca, contradictoriamente, que la alimentación sea cualitativamente inferior. A menudo esto aumenta el apetito, para contrarrestar esta carencia. El niño, incorrectamente alimentado por el impulso y la preocupación maternas y por antiguas concepciones, come ahora mucho y muy a menudo. Come «bien». Así se torna verdad que no se hace glotón, se es educado a ello.

El permanente forzar a comer conduce a menudo a lo contrario de lo buscado: una sostenida repugnancia psíquica y física a la ingestión de alimentos. La consecuencia es el chico flaco, pálido, de espalda encorvado al sentarse, que se caracteriza por comer sin apetito, difícil y nervioso. Ese niño ya sufre de apreciables molestias digestivas. Frecuentemente es objeto de la preocupación de sus parientes y de largos tratamientos médicos.

En ambos casos, aun cuando tengan apariencias tan distintas, se ha perdido el instinto natural que debiera regir la satisfacción de las necesidades alimenticias. Su lugar ha tomado una necesidad de comer acentuadamente placentera, que se ha tornado un fin en sí misma. En este contexto es decisivo o la cantidad o una determinada calidad muy caprichosa, descuidando siempre la cantidad correcta de alimento.

Pero quien crea estar sano habiendo llegado tan lejos, verdaderamente, en el mejor de los casos, sólo puede pretender tener un estado de salud aparente, con daños digestivos crónicos. Ese estado constituye el desapercibido comienzo de la mayoría de las enfermedades.

El aparato digestivo - raíz de la planta ser humano

El aparato digestivo, un canal con forma de tubo, comienza con los labios de la boca y termina como ano. En la persona adulta alcanza una longitud de hasta 9 metros. Abarca la cavidad bucal, faringe, esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso. Incluye además, glándulas digestivas como las **salivales** en la boca, el hígado con la vesícula biliar, el páncreas, así como miles de millones de glándulas de las mucosas de estómago y de intestino. (Ver ilustración 3)

El obrar conjunto y armónico de todas estas partes tiene por resultado la digestión normal.

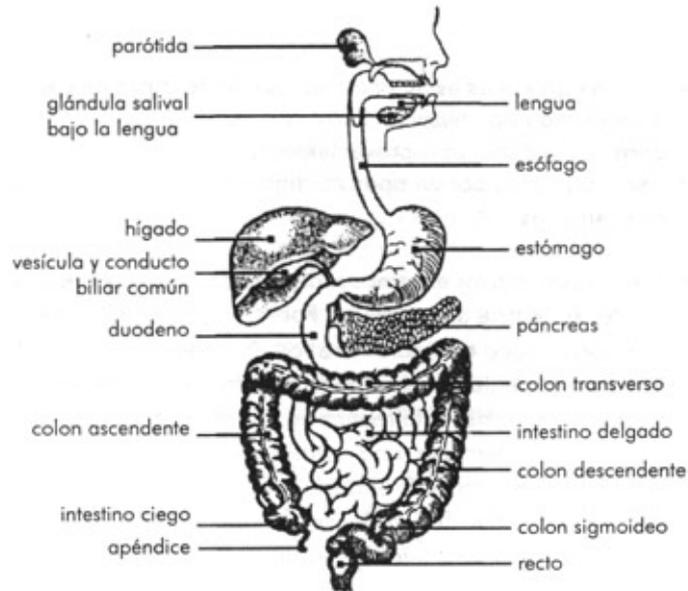
Por eso, digerir no significa, como cree la mayoría, producir materia fecal, sino que digerir significa:

1. Desintegrar mecánica, química y bacterianamente el alimento ingerido, y convertirlo en sustancia corporal y fuerza. El paso de las sustancias alimenticias a la sangre se da a través de una superficie intestinal absorbente de 200 metros cuadrados (!).
2. Eliminar oportunamente las sustancias de desecho no utilizadas. Lo contrario de este proceso digestivo normal son los procesos habituales y enfermantes de fermentación y de putrefacción (ver más adelante)

Las raicillas de las plantas toman las sustancias nutritivas de la tierra y las ponen a disposición de las ramas, hojas y flores. Análogamente se enraizan innumerables vellos

intestinales en el quilo, ellos absorben el alimento procesado por el aparato digestivo y lo transmiten a la sangre, la que lo transporta a los puntos donde se lo necesita (los 33 mil millones de células de; cuerpo).

Junto a la tarea de nutrir el cuerpo, el aparato digestivo cumple con otra función esencial, señalada por primera vez por el Dr. *Mayr*.



Esquema de todo el aparato digestivo

ILUSTRACION 3

La depuración de la sangre.

Como los efluentes de una fábrica deben ser eliminados oportuna y totalmente, así también los desechos del metabolismo que libera cada célula. Comparativamente se puede designar esos desechos como partículas adheridas. La célula los expulsa a la sangre, la que de inmediato los transporta a los órganos excretores:

Los **pulmones** expiran el tóxico anhídrido carbónico y otros desechos gaseosos.

Los **riñones** filtran las sustancias desechables por la orina.

La **piel** elimina las partículas por respiración (exudación) y transpiración.

El **intestino** depura la sangre de desechos. Estos son expulsados a su interior y finalmente eliminados con la materia fecal (=limpieza de la sangre por el intestino).

Por esta razón las **heces** están constituidas por dos tipos de componentes:

1. por restos de comida no utilizados (celulosa, etc.),
2. por desechos del metabolismo provenientes de la depuración de la sangre.

Las heces producidas por un aparato digestivo sano deben presentar las siguientes características:

Forma de chorizo con los extremos redondeados. Por estar recubiertas por una mucosidad su superficie debe ser lisa. Por no contener gas deben hundirse en el agua y despedir poco olor característico. No deben oler llamativamente mal, ni tampoco ácidamente, lo que indica putrefacción o fermentación intestinal. La evacuación de las heces la realiza un intestino sano de la manera más limpia posible, consecuentemente, una notoria suciedad del ano hace concluir la existencia de daños intestinales. El enorme consumo actual de papel higiénico no es, por eso, un indicador de grado de civilización alcanzado, sino, antes bien, un triste signo de la casi total generalización de trastornos intestinales crónicos. También animales como el perro, el gato, el caballo, la cabra, el conejo, el ciervo, etc., en tanto y en cuanto estén sanos, no se ensucian en el proceso de evacuación. Caso contrario el veterinario reconoce a través de ello una afección intestinal. De ahí que no se pueda comprender que justamente el hombre debiera constituir una triste excepción.

El estreñimiento enferma

Por estreñimiento se entendía hasta ahora la pereza de; intestino grueso, que se nota en primera instancia por la constipación.

Recién el Dr. *Mayr* demostró que también el intestino delgado, de 5 metros de longitud, puede trabajar con pereza, es decir insuficientemente o, de alguna manera, defectuosamente. Porque justamente en el intestino delgado tienen lugar transformaciones alimenticias más importantes y porque justamente desde el intestino delgado se proveen sustancias nutritivas a todo el organismo, es de mayores consecuencias el estreñimiento del intestino delgado que el de; intestino grueso solo.

Con la ayuda del diagnóstico de *Mayr* puede demostrar que la gran mayoría de los seres humanos de la civilización moderna padecen de estreñimiento del intestino delgado (enteropotio según *Mayr*). Se caracteriza por una relajación y una dilatación de trechos del tubo intestinal, incluso en algunas zonas tiene espasmos, lo que dificulta el transporte del contenido intestinal. Con frecuencia todo se atasca y aglomera como el tráfico en las autopistas delante de los puestos de control fronterizos. La consecuencia es que aparecen procesos de descomposición en el quimo, ya de por sí fácilmente descomponible, el cual permanece demasiado tiempo en las zonas intestinales crónicamente congestionadas. La mucosa intestino se irrita, hay formación de gases, hinchazón del abdomen y meteorismo. El vientre puede tornarse duro y estirado como un bombo. En muchas personas se puede reconocer de lejos, especialmente cuando se las ve en traje de baño, en vez de la forma de vientre sana y estética, una esfera sobresaliente con forma de globo: el abdomen lleno de gas. O se ve una formación que cuelga flojo y se mueve como gelatina, repleta, con forma de bolsa: el abdomen lleno de excremento. O bien se reconoce una de las diferentes 6 formas enfermizas de vientre descriptas por *Mayr* (ver ilustraciones 4 a la 10).

Mientras que la mayoría de los padecimientos como el de los nervios, el de los órganos de los sentidos, el de los articulaciones, etc. se hacen notar prontamente en el lugar del mismo de la afección a través de síntomas que hasta pueden hacer gritar de dolor, la enteropatía, es decir

la disfunción crónica del intestino delgado, permanece muda. Tal vez, ocasionalmente, se dan molestias, eructos, acidez, sensación de saciedad, meteorismo, dificultades con las heces, etc., las cuales, sin embargo, la mayoría de las veces se ignoran o se "solucionan" con medicamentos (laxantes, etc.). A causa de su presunta falta de importancia con gusto se los aparta de la conciencia.

Cuando se presentan los síntomas lejanos de la enteropatía como dolor de cabeza, migraña, mareo, mal aliento, mal olor de la transpiración, del cuerpo, problemas psíquicos, etc., no se piensa casi nunca en el intestino.

Se suma el hecho de que, incluso en caso de un daño grave del intestino delgado, se puede defecar regularmente, "como un reloj". Sin embargo, más a menudo se da una evacuación insuficiente, constipación, heces pastosas (¡fermentación!), o diarrea.

Es un error fatal, desgraciadamente muy extendido, juzgar el estado intestinal exclusivamente a partir de un análisis de las heces. ¡El análisis de las heces no es de ninguna manera un análisis intestinal!.

Engañados por un defecar más o menos regular, innumerables millones de personas buscan inútilmente la causa de sus padecimientos. Se temen cualquier cosa, pero no piensan en la causa oculta, más profunda: en el intestino. Que sus evacuaciones no presentan las características de heces sanas, les es desconocido. También desconocen que el estreñimiento del intestino delgado como disfunción no se puede comprobar en una placa radiográfica. Recién el diagnóstico del Dr. *Mayr* hace reconocible esa disfunción para los que tienen la formación correspondiente.

Los efectos más frecuentes del estreñimiento intestinal son:

1. Formación de toxinas por descomposición

Así como en una despensa caliente la mantequilla se pone rancia, la lechuga comienza a fermentar, la carne, el fiambre y el pescado se pudren y se tornan tóxicos, así se forman toxinas por descomposición en un intestino relajado, "cansado", con 37-38°C, cuando surgen estancamientos en el transporte del quimo y se ve afectada la mezcla de jugos gástricos destinados a la digestión con los destinados a impedir la podredumbre.

A partir de azúcar, alimentos con harina, pan y alimentos crudos, especialmente ingeridos en grandes cantidades, se forman productos de fermentación como ácidos y alcoholes, y otros tóxicos como: aceite de Fusel, metanol, propanol y butanol entre otros.

De alimentos ricos en albúmina como carne, fiambre, pescado y huevos surgen sustancias altamente tóxicas como indican, putrecina, neurina y cadaverina (toxina de los cadáveres). Son tan tóxicas que una dosis pequeño suministrada en forma de inyección alcanza para matar un animal de prueba.

Estas toxinas surgidas en el intestino pueden ingresar al torrente sanguíneo, especialmente cuando la mucosa intestinal está deformada por inflamación. Desde allí, después de haber superado la barrera del hígado, finalmente, prácticamente todos las células del cuerpo y originan, poco a poco, una autointoxicación intestinal crónica.

Esta autointoxicación ha sido puesta en duda por algunos autores, o incluso tachada de "cuento". Sin embargo, recientemente fue documentada de manera irrefutable a través de un interesante trabajo científico del profesor *Pirlet* y colaboradores. Estos investigadores han demostrado la presencia de las toxinas mencionadas más arriba por medios cromatográficos en personas alimentados normalmente y que se abstuvieron del consumo de alcohol durante el estudio. Además, encontraron estas toxinas en la orina y en la exudación, lo cual prueba nuevamente, que una parte de los mencionados toxinas intestinales ha ingresado en el torrente sanguíneo. Por lo tanto la autointoxicación que parte del intestino no es, desgraciadamente, ningún cuento, sino una realidad, la cual se puede documentación métodos científicos modernos de investigación.

Como consecuencias perceptibles de la acción intestinal de las toxinas pueden aparecer los siguientes síntomas lejanos:

Deterioro del estado general de salud, desgano, mal humor, irritabilidad, susceptibilidad, nerviosismo, mal aliento y mal olor corporal, «lengua sucia», dolor de espalda y de cintura, dificultades para dormir o en la vista, dolor o presión en la cabeza, molestias cardíacas, dificultades respiratorias, várices (con manos y pies contantemente fríos), mareos, estado de agotamiento al despertarse por la mañana, abundante transpiración, etc. También la así llamada distonía vegetativo, migraña, enfermedad hipertensiva como neuralgias, dolores en las articulaciones, etc. son con frecuencia solo síntomas lejanos de una intoxicación que porte del intestino

La fuente de estas intoxicaciones es conocida para muchas personas, dado que las molestias aparecen o se intensifican en ocasión de una constipación. Los que tienen constipaciones considerables las sufren constantemente.

Las consecuencias objetivos de esta autointoxicación consisten en un deterioro de todas las células de cuerpo y órganos. En este contexto, los órganos de los sentidos, nervios, vasos y glándulas endocrinas reaccionan de manera especialmente sensible.

2. Surgimiento de la disbiosis (establecimiento de bacterias no fisiológicas)

El establecimiento normal de bacterias en el hombre represento un aliado importante durante determinados procesos del metabolismo y para combatir gérmenes patógenos. Densas colonias de bacterias pueblan la superficie de nuestras mucosas dentro y fuera del intestino. Las bacterias intestinales normales pueden, entre otras cosas, destruir gérmenes y parásitos, fortalecer la salud básica y producir elemento útiles como vitaminas.

En un alto porcentaje de los habitantes de Europa central esta población bacteriana se ve afectada. Abundan formas degeneradas y parasitarias, ellas corrompen el contenido intestinal que se aglomera en el estreñimiento y que, en parte, queda retenido en los pliegues intestinales, formando finalmente toxinas. En un terreno tan «sucio» y «pantanosos» se asientan gérmenes de enfermedades, así como, por ejemplo, se desarrollan los mosquitos en suelos pantanosos. Ya el famoso bacteriólogo *Claude Bernard* decía:

«le microbe n'est rien, le terrain c'est tout»
“Los microbios no son nada, el terreno lo es todo”

Por eso en primera instancia se debe mejorar el terreno, para restablecer **las** condiciones vitales de una flora sana. Intentos de «plantar» una flora intestinal sana sin sanear simultáneamente el terreno, no conducen a ningún éxito duradero. También los antibióticos, que desgraciadamente son empleados demasiado asiduamente en la actualidad, dañan la flora intestinal y no mejoran el terreno.

3. Afecciones en el ámbito del aparato digestivo.

El estreñimiento puede acarrear como posible consecuencia afecciones de todos los órganos digestivos. La sobrecarga crónica de toxinas intestinales ocasiona daños hepáticos. Inflamación y úlcera de estómago y duodeno, perturbaciones de la vesícula y el páncreas, divertículo, hemorroides, pólipos y cáncer pueden surgir también de la base de un daño intestinal crónico. Incluso serias afecciones de otros órganos deberían tener en el estreñimiento una causa concomitante. El estreñimiento constituye junto a la polución ambiental la fuente más importante de intoxicación del hombre moderno. Por lo anteriormente expuesto se debe considerar la importancia de la eliminación de partículas también por razones preventivas.

4. Contaminación del cuerpo con partículas.

Si el intestino no alivia el metabolismo, entonces deben colaborar otros órganos de excreción. Los riñones deben aumentar la eliminación de partículas a través de la orina. La piel debe hacer otro tanto con la «basura» a través de exudaciones y transpiración. Los pulmones deben eliminar más toxinas en el aire de exhalación. Así la orina, las exudaciones corporales, la transpiración, el aire de exhalación (mal aliento) adquieren con frecuencia un olor poco saludable, malo, a menudo fuerte e incluso penetrantemente fétido. También a través de la vía nasal (mucosa), los genitales (flujo, menstruación maloliente), los ojos (ojos enrojecidos) pueden ser eliminados por las toxinas.

Si todo esto no es suficiente los desechos acumulados son depositados. Alcanzan según la jerarquía del tejido primero a los menos importantes tejidos adiposo y conectivo en los tendones, cápsulas y menos músculos menos usados. Cuando finalmente la «basura corporal» se sigue «amontonado» y no se la reduce a través de un ayuno total o parcial, necesariamente se desarrollan enfermedades crónicas. Finalmente cualquier órgano puede verse afectado.

La acumulación de toxinas y partículas provoca:

EN LA PIEL	COMEDON, MANCHAS MARRONES, TEZ CON IMPUREZAS
EN LA DERMIS	FLACIDEZES, CELULITIS
EN EL TEJIDO ADIPOSO Y MUSCULAR	SE AFOFA, REUMATISMO DE LAS PARTES BLANDAS
EN LAS CAPSULAS Y ARTICULACIONES	ENDURECIMIENTO, ARTROSIS, GOTA
EN LA SANGRE	AUMENTO DE LOS VALORES DE: GRASAS, HEMATOCRITO, COLESTEROL, A. URICO, ETC.
EN LA VESICULA Y LOS RIÑONES	CALCULOS
EN LAS ARTERIAS	PLACAS DE COLESTEROL Y CALCIO
EN LAS VERTEBRAS	ARTROSIS, ESPONDILOSIS
EN LOS ORGANOS INTERNOS	DEGENERACION DE ORGANOS (CORAZON, RIÑONES, HIGADO)
EN LA GLANDULA PINEAL	CALCIFICACION
EN LOS CRISTALINOS	MANCHAS OSCURAS, ETC.

5. Deterioro de la nutrición de todas las células corporales.

Células y órganos mal nutridos muestran menor rendimiento y menor resistencia: el sistema muscular se cansa antes y rinde menos, los músculos cardíacos se tornan lábiles a alecciones del corazón. La mala nutrición de las células cerebrales provoca olvido, y la de las células testiculares envejecimiento prematuro, etc. (también síntomas lejanos).

6. Efectos sobre todo el ser humano en relación con las potencias del alma.

Porque la autointoxicación se extiende a todo el individuo, también van a ser afectadas aquellas partes del sistema nervioso que como base orgánica, transmiten los procesos de la vida del alma al cuerpo físico. Si estos «órganos de transmisión» vegetativos son dañados por toxinas, se dificulta la llegada de las emociones y sensaciones a los centros cerebrales, que dirigen la conciencia física. Las consecuencias pueden ser: ignorar afanes e ideales importantes hasta el presente, achatamiento espiritual en todos los órdenes de la vida, falta de cariño, acentuado egoísmo, materialismo y desconsideración. (Sólo el desintoxicar el cuerpo no puede hacer de un ser humano «malo» uno «bueno»- pero si lo puede volver esencialmente más receptivo a sus emociones, lo cual tiene los correspondientes efectos positivos sobre toda la personalidad. Por eso en todas las religiones se practica el ayuno desde tiempos inmemoriales - ver más adelante-).

La mayor parte de las partículas depositadas se componen de sustancias ácidas, como por ejemplo ácido úrico. Este no sólo penetra en las articulaciones provocando todo tipo de molestias reumáticas, también puede afectar zonas de tejido en el cerebro y ocasionar los más diversos trastornos en el rendimiento cerebral y en el ánimo. Así la disminución de las capacidades intelectuales, olvido creciente, merma de la memoria a corto plazo, irritabilidad, depresiones, tristeza, etc., tienen su origen con frecuencia en las toxinas intestinales, el

entorpecimiento de; metabolismo y la acidificación de; cerebro. Por eso no son simplemente palabras huecos cuando se dice:

Quien elimina partículas y desacidifica a tiempo, evita tener un cuerpo y un carácter ácido.

Caso 1:

Una mujer de 58 años, comerciante, regordete por lo tanto incorrectamente alimentada, aparentemente sin dificultades digestivos, descortés, malhumorado, irritada, deprimido, todo lo ve negro, «mi vida no tiene ni sentido ni alegría», ya no podía cumplir más con sus obligaciones laborales. Se vio obligado a vender su negocio que se había venido abajo. Poco antes de recibir la última cuota, con la cuál debía entregar el negocio, se somete a una cura de depuración intestinal según el Dr. *Mayr*. Allí se sana de tal manera que, llena de nuevas energías, fuerza y alegría vital, anula la venta y en poco tiempo hace florecer su empresa. La mujer, que había recobrado la confianza, lo amabilidad y la alegría, daba la impresión de ser más joven y activo que 10 años atrás.

El estreñimiento afea

1 - La postura corporal.

El Dr. *Mayr* ha constatado no menos de 6 tipos de posturas incorrectas en el curso de sus investigaciones sobre los signos certeros de la salud. Los denomino según sus características principales. (ver ilustraciones 4 a la 10). Todas ellas no son sólo simples fallas estéticas ocasionadas por negligencias o los años, sino medidas de emergencia de la naturaleza. Si no existen otras afecciones o modificaciones por ejemplo tumores, heridas, embarazo, etc., la postura anormal se adopta siempre sólo para proteger órganos digestivos dañados.

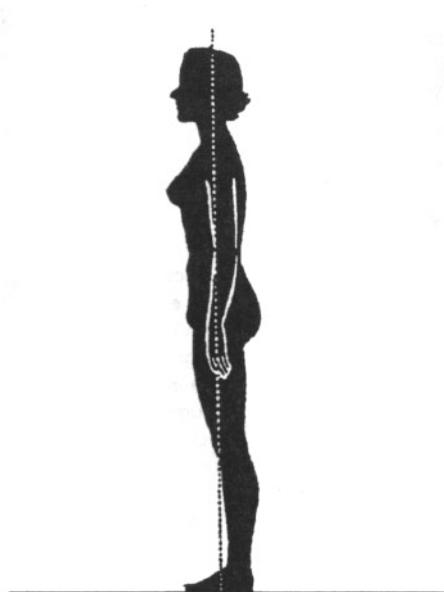


Ilustración 4 - Postura Normal

Para controlar la propia postura es necesario pararse con naturalidad, de costado frente a un espejo. Cada discordancia con la postura normal indica causas más profundas.

Como ejemplo sea tomada la *postura de pato* especialmente común entre las mujeres (ver ilustración 7). El tronco es inclinado hacia adelante en la cadera y arqueado hacia arriba, para equilibrar la cola desplazado hacia atrás. A menudo la cola se bambolea con cada paso como la de un pato caminando.



Ilustración 5 - Postura Militar
(Sacar pecho)

Aquí necesita más lugar el tracto estómago-intestinal (abdomen de gas), que se encuentra más lleno por daños digestivos crónicos (especialmente el epigastrio). Por eso, en seres musculosos se produce un estiramiento de la región torácica de la columna, acentuado arqueamiento de la caja torácica, levantamiento del diafragma, tendencia hacia atrás del bajo vientre con una posición baja del piso pelviano.



Ilustración 6 -
Postura de Arranque

El contenido de la cavidad abdominal que se encuentra aumentado por relajamiento crónico de los intestinos, produce aquí un agrandamiento del abdomen: en seres de músculos más débiles se estira la región lumbar de la columna y el tronco se inclina hacia adelante. En su caso extremo esta postura muestra una encorvadura del cuerpo al doler fuertemente el estómago («postura de dolor de panza»).

La postura de pato, demasiado a menudo objeto de burlas, está ocasionada por un daño digestivo (estreñimiento)- El intestino delgado sano en el lugar que le asignó la naturaleza en el vientre no se interpone en el camino de ningún otro órgano. Mientras que, cuando está relajado, las asas intestinales repletas causan tales molestias a los órganos vecinos como ovarios, útero, vagina, vejiga y a sus vasos, que el cuerpo debe proteger a estos órganos sensibles apartándolos y adoptando la postura descripta.

A partir de cada una de las posturas representadas en las ilustraciones 4 a la 10, ya se puede sacar la conclusión a cerca de cual deficiencia o enfermedad padece la persona, o tiene disposición a hacerlo. En el caso de la «postura de pato», por ejemplo son:

Molestias digestivos como tendencia a la constipación - Eructos - Acidez - Meteorismo (consecuencias del estreñimiento) - Problemas vesiculares (consecuencias del estreñimiento) - Hemorroides (consecuencias del estreñimiento) - Reumatismo muscular (signo de contaminación con partículas) - Dolor en la región lumbar (por encorvar la columna vertebral) - Problemas menstruales - Dolores Irregularidad - Molestias climatéricas - Hundimiento de la vagina - Tendencia al catarro vesical e incontinencia urinaria (por presión constante de; intestino sobre los órganos pelvianos) y otras molestias más.



Ilustración 7 - Postura de Pato

Aquí se hizo necesario un mayor agrandamiento de la región abdominal por trastornos digestivos. Por eso, la pelvis se corre claramente hacia atrás (cola sobresaliente), se estira la región torácica de la columna, se amplía y se eleva la caja torácica (nótese el acortamiento del cuello).



Ilustración 8 - Postura de Dejadez

En seres de músculos débiles y con daños intestinales que ocasionan el llenado del intestino, se compensa el corrimiento de la línea de gravedad especialmente arqueando la parte superior de la columna (columna encorvada). Esta postura recuerda a un signo de pregunta. Se ve a menudo en niños y jóvenes.

Caso 2: ama de casa, 52 años, postura de pato desde la juventud. No tuvieron éxito las advertencias de los padres ni los propios intentos de pararse mejor como años de hacer gimnasio correctivo. Desde hace 8 años padece la mayoría de las molestias características de la «Mujer pato» señaladas más arriba. La paciente ya ha recibido inyecciones, diferentes polvos, píldoras, tabletas, gotas, supositorios, té, rayos, frotaciones, paños, baños de vapor y dos estadías en lugares de cura. Recién después del tratamiento del estreñimiento del intestino delgado según el Dr *Mayr* cedieron todas las molestias y se normalizó la postura. La ropa hasta ese momento no se la pudo poner más, ya no le quedaba bien. Desde entonces no fue necesario ningún medicamento más.



Ilustración 9 - Postura de Sembrador

El abdomen lleno de excremento es ocasionado por un relajamiento crónico agudo del intestino y acumulación de excrementos. La persona entonces, adopta la postura de un sembrador que camina cargando su bolsa repletas de semillas. El peso por adelante del abdomen lleno de excremento, obliga a la correspondiente inclinación hacia atrás de la parte superior del tronco.



Ilustración 10 - Postura del Portador de bombo

Recuerda a los soldados que portan un gran bombo. El enorme incremento del contenido de la cavidad abdominal provoca el gran abdomen lleno de gas o lleno de gas y excremento. Gran ampliación y elevación de la caja torácica (el cuello desaparece la cabeza se mete entre los hombros), compensación por medio de una joroba en la región torácica de la columna vertebral y acodamiento hacia dentro de la región lumbar de la columna, son los efectos de la grave afección del aparato digestivo.

Caso 3:

Verdulera, 59 años, postura de pato, según las propias indicaciones sin problemas digestivos. Operada 2 veces por pérdida involuntario de orina sin resultados duraderos. La tos o un mal movimiento sumado a tener que estar mucho tiempo parado en el mercado, especialmente en invierno, ya eran suficientes, para que la orina corriera por sus piernas hacia abajo. El olor de la orina era en momentos tan fuerte, que los clientes y conocidos lo notaban. En la revisión se estableció que su intestino delgado estaba muy relajado y apretaba mecánicamente a la vejiga. Después de 8 semanas de tratamiento el paquete intestinal se había corrido visiblemente hacia arriba. El vientre estaba chico y su postura se había mejorado convincentemente. Su padecimiento de hipertensión arterial había desaparecido así como la pérdida de orina. Desde entonces (6 años) la paciente -repite la cura anualmente- ha permanecido seco.

Como se puede apreciar en las ilustraciones 4 a la 10, en todos los casos la relajación intestinal va acompañado por un aumento del contenido de la cavidad abdominal, lo que a su vez ocasiona modificaciones de la postura por deformaciones de la columna vertebral para la mantención de la estática. Una persona con el abdomen lleno de excremento y gas si no quiere caerse hacia adelante, debe adoptar una postura de portador de bombo (ilustración 10) flexionando la región lumbar de la columna. Esto último junto con la sobrecarga por el peso de los discos intervertebrales, especialmente de la cuarta y quinta vértebra lumbar, ocasiona a menudo problemas en la raíz de los nervios, que el segmento deje de funcionar, dolores lumbares, todo tipo de isquemias, lumbalgias y eventuales hernias de disco.

En esos casos, el tratamiento que se aplica para posicionar vértebras en mala postura o que se han corrido de su lugar se llama quiroterapia. La experiencia de los quiroterapeutas demuestra que se pueden mejorar notablemente los resultados, incluso que una recuperación sólo se alcanza, si al mismo tiempo se aplica el método de tratamiento del Dr. Mayr, el cual combate la causa de la mala postura.

2. La piel

La piel linda - sólo la exhibe la persona sana - es rosada aterciopeladamente lisa, densa, tensa y elástica. Se amolda adherente, cubre todo el cuerpo como una tricota con un calce ideal, sin un solo pliegue. Refleja el relieve de su substrato en forma suavemente redondeado y así logra las líneas bellas, que admiramos en el cuerpo sano.

Toxinas de distinto tipo, por ejemplo las provenientes de vicios, extenuación e infecciones, especialmente de la nicotina y las drogas, modifican la piel, cuando su presencia es prolongada. Dejan huellas particulares. El primer lugar entre éstos agentes que perjudican la piel, lo ocupan las toxinas intestinales. Tienen efectos tan claros sobre la piel, las mucosas, los pelos y las uñas, que es posible juzgar la magnitud de la autointoxicación a partir de la intensidad de estas modificaciones.

En el primer estadio crónico de intoxicación, el estadio de hinchazón, empieza a ceder de tal manera la tensión de las fibras de la piel, que la estructura originariamente firme se torna floja y como 'hinchada'. Del rostro sano, oval, con mejillas firmes, con la consistencia de un manzano, en el arco cigomático, surge el rostro de luna llena. Este se ve sano, tiene la apariencia de super sano, pero en realidad ya constituye un signo de perjuicio. Correspondientemente, la mejilla ha caído y son tan blandas y flojas que con cada remezón del cuerpo se sacuden, como si fueran de gelatina. Modificaciones análogas se muestran en todo el cuerpo. Los brazos y pierna sanos, bellamente formados, ricos en relieves pierden su configuración proporcionado y el magnífico relieve del tronco desaparece, se vuelve una superficie desfigurada.

En el segundo estadio de intoxicación, el estadio de relajación, la tensión ha cedido aún más. Las mejillas se hundén por el propio peso. Se forman pliegues en la comisura de los labios y en el ángulo de la nariz, arrugas al reír, papado en el cuello. Aparecen senos colgantes, vientre colgante, cola colgante, anillos en los muslos. El bajo vientre se ensancha y se torna una masa sin relieve, bamboleante.

En el tercer estadio de intoxicación, el estadio de atrofia de la piel, algunos de sus componentes esenciales están arruinados.

La piel está más delgada, amorfa y tan moldeable, que se hunde en las depresiones de su substrato. Por eso sobresalen claramente los músculos y huesos, especialmente la nariz, la pera y los pómulos; - las líneas del cuerpo se tornan angulosas. Los ojos se hundén en las órbitas.

En el grado más suave aún se muestra un rostro sin pliegues, se puede levantar la piel sin esfuerzo.

En el segundo grado de la atrofia de la piel ésta es aún más delgada, marcados pliegues surcan el rostro.

En el tercer grado de la atrofia de la piel ésta es tan delgada como papel, en algunas zonas de apariencia cuarteado.

Estos hechos permiten diagnosticar la magnitud de la intoxicación del organismo por acción de las toxinas y con probar exactamente cada modificación favorable o desfavorable. El aumento o la disminución de la tensión de la piel se muestran también en la turgencia o relajación de los senos femeninos. En ellos se pueden constatar cada mejora o retroceso midiendo la distancia de los pezones al borde superior del esternón.

La conexión entre las toxinas intestinales y las modificaciones de la piel, como pliegues, mejillas colgantes, papada, senos colgantes y vientre colgante está demostrado. Desintoxicación y mejoramiento de la función intestinal dan como resultado la regresión o desaparición de estas señales de daño conocidas como fallas estéticas, si aún no han alcanzado estados irreparables. Lo mismo vale también para muchas afecciones de la piel como acné, forúnculos, urticarias, eczemas, tez impura, o para determinados daños en las uñas y pelos (pelo hirsuto, frágil, de color sucio). Dado que la afección intestinal es la causa más común para la impurificación de la sangre, la sanación del intestino es nuestra mejor cosmética y/o más natural (igual cosmética de adentro!).

Prescindiendo de reacciones en alguna fase crítica, durante el transcurso del tratamiento intestinal según el Dr. *Mayr*, las modificaciones favorables se desarrollan de a poco, progresivamente. A menudo se muestran de la manera más clara recién unos meses después de la finalización de la cura. Todos los defectos de una cura durante el verano aparecen con frecuencia recién como «regalo de navidad». La diferencia entre las imágenes fotográficas del tiempo anterior a la cura, del de su finalización y del posterior a ella son con frecuencia increíbles y sorprendentes.

La relación entre el aspecto de la persona y su salud es imposible de discutir:

¡Volverse más sano significa siempre volverse más lindo!

El estreñimiento envejece

A continuación la estadística de la expectativa de vida del ser humano:

Cuadro 1

En la Roma Antigua	30 años
Mediados del siglo XVII.....	35 años
En el siglo XVIII.....	36 años
Comienzos del siglo XIX.....	40 años
Fines del siglo XIX.....	45 años
1911.....	46,6 años
1920.....	55 años
1944.....	64 años
1954.....	68,2 años
1986.....	73,4 años

Este desarrollo se debe al mejoramiento de las condiciones higiénicas (se han combatido exitosamente las enfermedades infecciosas y plagas), al retrocesos de la mortalidad infantil al crecimiento del bienestar y a la asistencia social a la tercera edad. Junto a estos puntos, en los últimos decenios ha ido jugando un papel cada vez más destacado la modificación del estilo de alimentación, en parte dado por la experiencia de ambas guerras mundiales. El hombre moderno come, en general, esencialmente menos y cualitativamente de manera más racional que antes. Lo que en el libro de cocina de nuestras bisabuelas estaba previsto para 3 personas, hoy satisface a 5 o 6 personas.

Una alimentación más correctamente compuesta y menos abundante ha colaborado para alargar la vida. Todos anhelamos poder disfrutar un ocaso de la vida alegre, sin las molestias de los atormentantes achaques de la edad, y no simplemente consumirnos en los últimos decenios, como se ve tan frecuentemente. El cumplimiento de este deseo depende esencialmente de si tiene éxito el de tener la arterioesclerosis. Este padecimiento representa a través de sus efectos - como hipertensión arterial, hemiplejia, infarto, senilidad física y psíquica, etc. - una causa especialmente frecuente de padecimiento, de enfermedad y muerte.

Quien quiera prevenirlo debe saber que la acumulación de colesterol y calcio en las arterias puede empezar ya en la juventud. La necropsia de 300 soldados americanos caídos en la guerra de Corea con una edad promedio de 22 años (!) dio como resultado, que no menos del 77% de ellos ya mostraba calcificación visibles de las arterias coronaras.

La arterioesclerosis de ninguna forma escapa a toda influencia. Su desarrollo se ve acelerado por una dieta rica en grasa, albúmina y azúcar. Mientras que, por ejemplo, los estratos sociales pobres de China, para los cuales el arroz es el principal medio de alimentación, no tienen casi problemas de arterioesclerosis, sucumben a ella los esquimales, alimentados ricamente con grasa y carne, a una edad promedio de 40 años (!). En los judíos de Yemen, cuya alimentación no contiene azúcar en absoluto, no se comprueba ningún tipo de arterioesclerosis. Si emigran a Israel, tienen calcificación intraarterial aquellos que comenzaron a consumir azúcar, mientras que los otros, los que mantienen el estilo de alimentación yemení, quedan a salvo.

En estos últimos años de bienestar en Europa occidental crece enormemente el consumo de azúcar, harina blanca y carne, lo que no quedará sin consecuencias. Según las investigaciones del profesor *L. Wendt*, el ya demasiado alto consumo de albúmina conduce al espesamiento de

la sangre (aumento del valor del hematocrito), espesamiento de las paredes de los vasos, hipertensión y calcificación arterial prematura con todas las complicaciones.

El proceso de arterioesclerosis es fomentado por el estreñimiento como causa principal de **la contaminación con partículas**. La depuración y restablecimiento del aparato digestivo puede bajar el nivel de azúcar y colesterol de la sangre, lo cual actúa en contra de la calcificación. El consejo del Dr. *Mayr*, que cada persona, independientemente de su edad, elimine las partículas de su cuerpo, también en este caso resulta justificado, de gran significado tanto para cada individuo, como para la salud pública.

También las glándulas endocrinas (la glándula pituitaria, la tiroidea, la suprarrenal, las sexuales, etc.) determinan, en buena medida, el estado juvenil o senil del ser humano. Su capacidad de rendimiento está influenciada por su buena o mala alimentación, como así también por el grado de su intoxicación. Cada depuración correcta de un cuerpo contaminado con partículas tiene un efecto favorable sobre la función de estas glándulas, lo que redundará en un rejuvenecimiento sensible y visible.

Cuando el profesor Dr. *Kolloth* afirma.-

« No son los años, sino el estilo de vida y de alimentación el que determina la edad, la fecha de nacimiento no es lo decisivo ».

El Dr. *Mayr* agrega complementando:

« Los toxinas en el intestino son las que, según se puede comprobar, afean y envejecen prematuramente al hombre »

El pueblo aplica breve y certeramente una frase de *Metschnikoff*

**" La muerte está en el intestino"
En el intestino comienza la muerte"**

Ejemplos de Consejos Profesionales

DIETA DEPURATIVA

LAM 1

Sal de Karlsbad (Sulfato de Mg. - Sal de Epsom)

Indicación:

- 1) Una cucharada al ras en ¼ litros de agua caliente.
- 2) Mezclar un poco de agua de la noche anterior y agregar de 3 a 5 gotas de limón.

Tomar **ÚNICA DOSIS** o según indicaciones médicas

LAM 2

Indicación:

- 1) Tomar 30 cc. de Aceite de Ricino con un vaso de jugo de naranja
ÚNICA DOSIS
- 2) Realizar enema de café tibio y liviano.

Cantidad: Pera rectal para adulto - Reposar durante 30 minutos acostado.

LAM 3

Indicación:

- 1) Tomar Hidrolisado Hepático en ayuna durante 10 días.

LAM 4

Indicación:

- 1) Tomar en ayuna el zumo de limón.

- Primer día: Un (1) limón.
- Segundo día: Dos (2) limones.
- Tercer día: Tres (3) limones.
- Cuarto día: Cuatro (4) limones.
- Quinto día: Tres (3) limones.
- Sexto día: Dos (2) limones.
- Séptimo día: Un (1) limón.

**Gracias por su tiempo
Dr. Luis Alejandro Mazzarini**