

PRIMERA PARTE:

EL CUERPO FÍSICO Y LA MEDICINA UNIVERSAL

1ª LECCIÓN / 1ª SEMANA.....	pág 2
5ª LECCIÓN / 5ª SEMANA.....	pág 5
9ª LECCIÓN / 9ª SEMANA.....	pág 9
13ª LECCIÓN / 13ª SEMANA.....	pág 13
17ª LECCIÓN / 17ª SEMANA.....	pág 19
21ª LECCIÓN / 21ª SEMANA.....	pág 25
25ª LECCIÓN / 25ª SEMANA.....	pág 30
29ª LECCIÓN / 29ª SEMANA.....	pág 35
33ª LECCIÓN / 33ª SEMANA.....	pág 40
37ª LECCIÓN / 37ª SEMANA.....	pág 45

- 1 El superhombre es el que alcanzó el conocimiento de sí mismo. Conocerse es lo mismo que conocer a Dios.
Estudiar al hombre es estudiar a Dios y el Universo, porque el Universo es una expresión de Dios y el hombre es una expresión del Universo y de Dios. Conocerse a sí mismo es conocer la Verdad y la Verdad lo hará libre.
- 2- La superación es sobreponerse a sí mismo y alcanzar elevación física, mental y espiritual. La superación se obtiene con mejorar la capacidad de sentir, de pensar y de actuar. Para llegar a superhombre es necesario tener tres condiciones: SABER, QUERER Y REALIZAR.
- 3- Poder alcanzar y expresar la superación es necesario tener perfecta salud física, mental y espiritual, o en otros términos: física, anímica y mental. De esta manera un hombre fortifica y mejora sus virtudes, elimina sus defectos y vicios, ennoblece su carácter, aumenta su poder y disfruta de la dignidad y de la alegría.
- 4- Saber conducirse a la superación, es la perfección.
El hombre nace ignorante, sin embargo, tiene la obligación de aprender y de saber todo. El saber anula la ignorancia y le conduce a querer y desear la superación. El deseo de la superación le lleva a ejecutar las obras y trabajos para alcanzar la ansiada meta.
- 5 Para fabricar oro, se requiere oro, dicen los alquimistas. También se puede decir: para preparar al SUPER-HOMBRE se necesita de seres con las potencialidades de SUPER-HOMBRES. De otra manera sería inútil toda tentativa.
- 6- El aspirante a Superhombre tiene que reeducarse o auto construirse en los tres mundos: El mundo físico, el mundo del alma o de los deseos, y el mundo mental o del espíritu. Nuestro objetivo en estas lecciones es dirigir a quién anhele la auto-superación, e indicarle los caminos que han hollado los SERES SUPERIORES o los SUPER-HOMBRES.
No importa saber de qué árbol vino la fruta, con tal que esta sea perfecta y buena. Que no pregunte el lector: “¿Quiénes son los que me enseñan?”. Que intente solamente SABER, QUERER Y REALIZAR.
Otra condición: Si usted está satisfecho con su estado, partido, escuela, orientación y religión, no debe, bajo ningún aspecto, venir hasta nosotros; “porque no vinimos a los sanos que no necesitan de médico, sino que para los enfermos “.
- 7- La vida es la revelación fenomenal del espíritu.
El espíritu es la dirección de la fuerza equilibrada. EL SABER DIRIGE EL QUERER, Y EL QUERER MANEJA LA REALIZACIÓN. Cada hombre es hijo de sus propias obras. De esta manera resulta que se debe amar LA BELLEZA, LA BONDAD Y LA JUSTICIA. ¡PORQUE SON ETERNAS!

EL CUERPO FÍSICO Y LA MEDICINA UNIVERSAL

- 1 El cuerpo físico, compuesto de carne, sangre, nervios y vasos, no es el verdadero hombre. El verdadero Ser del Hombre es YO SOY que se expresa por medio del

- espíritu, del alma y del cuerpo físico, como expresa un escritor sus ideas por medio del papel, tinta y pluma.
- 2 La mente, instrumento del espíritu actúa por medio del alma y de su instrumento – el cuerpo de deseos o astral – en el cuerpo físico, y este manifiesta la voluntad interna. Conforme evolucione la mente, la robustez del cuerpo de deseos y la salud del cuerpo físico, así, será igualmente poderosa la actuación del SER INTERNO U HOMBRE DIOS que se manifiesta por medio de esta TRINIDAD: Cuerpo, alma y espíritu.
 - 3 Estos tres aspectos en la vida física están en dependencia mutua; si se modifica uno de ellos, la alteración repercute en los otros dos, y YO SOY deja de expresar “Su voluntad así en la tierra como en el cielo”. De esta manera vemos que las enfermedades del cuerpo tornan al enfermo de mal humor, iracundo; sacan de él el deseo de trabajar, le preturban la mente y el alma y le otorgan pesimismo.
 - 4 El aspirante a Super-hombre debe conservar su cuerpo físico sano, limpio, robusto, nutrido y ágil. Debe saber que su cuerpo no es una máquina, sino una unidad constituida por una variedad de aparatos que constan de órganos formados de tejidos, compuestos de células vivas..
Port consiguiente, por esto es obligatorio estudiar el cuerpo y comprender, aunque sea resumidamente, sus funciones principales, para que cada estudiante contraiga el deber y la responsabilidad de tratar su cuerpo físico con dignidad y conservarlo como “TEMPLO DEL ESPÍRITU”.
 - 5 Al estudiar el cuerpo físico se debe comenzar por el aparato digestivo y el mecanismo de la digestión.
El tubo digestivo es un aparato en donde los alimentos se transforman de manera que pueden pasar a la sangre sus principios alimenticios y eliminar los detritos y los excesos de la alimentación.
Este tubo comienza en la boca – el punto de entrada - y después de adquirir varias formas durante el trayecto, termina en el ano – punto de salida de los detritos..
 - 6 La boca consiste de la lengua, los dientes y el paladar.
La lengua está cubierta de papilas y de botones como granos rojos y son LAS EXTREMIDADES DEL NERVIO GUSTATIVO QUE VA AL CEREBRO. Por medio de este nervio tenemos la sensación del gusto.
La extremidad de la lengua es sensible para lo dulce, la base para lo amargo y los lados para lo ácido.

LA LENGUA TAMBIÉN ES EL ÓRGANO DEL VERBO

- Los dientes son un total de 32 piezas, encontrándose en cada mandíbula 16, a saber: 4 dientes incisivos; 2 caninos; y 10 molares (la mitad en cada lado). Los incisivos sirven para partir alimentos; los caninos para desgarrarlos y los molares para triturarlos.
El conjunto de estas tres operaciones se llama MASTICACIÓN.
- 7- La masticación es una operación importantísima, que debe atraer la atención de todo ser racional.
La civilización actual, con sus preocupaciones obliga al hombre a que coma rápidamente, sin la masticación suficiente, y por esta razón vemos que raros son los que tienen un aparato digestivo sano y perfecto.
La masticación se hace con la ayuda de la saliva..

La saliva es una secreción de las glándulas salivales, que son seis: dos de cada lado de la mandíbula inferior, adelante de las orejas, y dos debajo de la lengua.

La saliva es una secreción alcalina, sin ácido, humedece el alimento para facilitar su paso al estómago por el esófago y convierte el almidón en azúcar.

Todo el alimento que no está debidamente masticado causa muchos trastornos al aparato digestivo y a todos los órganos que trabajan para el mismo

DEBERES PARA CON EL CUERPO FÍSICO DURANTE LA PRIMERA SEMANA

- 1- Al despertarse por la mañana es necesario lavarse bien la boca.
- 2- Contemplarse la lengua al espejo y decir varias veces: Mi lengua es el instrumento del VERBO CREADOR.
Hoy no juzgaré ni criticaré a nadie. Hoy viviré hablando bien de todo el mundo y de todos los seres.
- 3- Debe tomar una taza de agua caliente en ayuno, o de agua fría, tomándola a sorbos. Esto es necesario para ayudar al estómago y a los intestinos para digerir y para vaciarse.
- 4- Cuando se come se deben masticar vigorosamente los alimentos. Si es posible “masticar ” hasta los líquidos. Cada pedacito del alimento se debe triturar con los dientes por lo menos 60 veces. Con esta regla se come mucho menos y si alimenta el cuerpo mucho mejor.
- 5 Es necesario beber muchos sorbos de agua el día, en varias ocasiones.
Cada hora un sorbo de 30 gramos más o menos. Esto es importantísimo. Es el mejor remedio para corregir la estitíquez.
- 6 Para prevenir el exceso en comer y beber. Comer para vivir y no vivir para comer, según el dicho.
- 7 Una comida al día es suficiente para vivir sano. Se puede consumir frutas en abundancia, en caso de hambre, en las horas de comida..

FIN DE LA 1ª LECCIÓN

8. No hay tiempo ni espacio para insistir en la conveniencia y urgencia de obedecer nuestras instrucciones. De modo que el aspirante tenga confianza en sus instructores, debe obedecerles por el bien de sí mismo hasta que llegue el momento de saber por sí sólo la ciencia y el beneficio de estas enseñanzas.
9. Insistimos sobre la perfecta masticación, es porque como médico, sabemos que la masticación tiene gran importancia para dividir los alimentos sólidos en pedazos lo más pequeño posible. Así el estómago podrá digerir mejor y el cuerpo alimentarse más.

Decimos que la saliva humedece los alimentos y facilita su pasaje de la boca al estómago por el conducto que es el esófago, convirtiendo así los almidones en azúcar. Por esta razón, el pan, las papas y todos los alimentos que contienen almidones, deben ser masticados con mucho cuidado para que la saliva tenga tiempo de ejercer su acción y para no causar daño en el estómago y la salud. La salivación forma el bolo alimenticio como materia apropiada para la digestión en el estómago. El estómago digiere bien si la boca prepara convenientemente el alimento, y esta preparación consiste en masticarlo y ensalivarlo.

El esófago es el canal de comunicación entre la boca y el estómago. El estómago es una especie de bolsa en forma de retorta, de dos o tres litros de capacidad y que puede contraerse y dilatarse en todas las direcciones. La superficie interna del estómago está forrada por una película suave y felpuda, provista de millones de pequeñas glándulas que segregan jugo gástrico, compuesto de pepsina, de cuajo, de ácido clorhídrico, Si alguna de estas tres sustancias tiene algún defecto, la digestión es defectuosa y origina enfermedades. El estómago se comunica con el esófago por la apertura CARDIAS y con el intestino por el PÍLORO. Estas aberturas se contraen o se dilatan por medio de fibras musculares que trabajan como los cordones de una bolsa.

Cuando el alimento, preparado por la masticación y por la salivación, llega al estómago, este comienza a moverse como una batidora, a fin de que la pasta alimenticia se empape bien de jugo gástrico que éste secreta, el cual ejerce su acción con sus albúminas y gluten; **SIN EMBARGO, NO INFLUYE EN LOS ALMIDONES, NI EN LOS AZÚCARES, NI EN LA GRASA.** (Esto indica al aspirante que debe usar poco de estas sustancias para no cansar en demasía al estómago).

El jugo gástrico transforma los alimentos en una pasta llamada QUIMO, y mientras dura la digestión en el estómago, el PÍLORO se cierra, para que el QUIMO no pase a los intestinos antes de tiempo.

10. La digestión dura de una a cuatro horas, según la calidad del alimento; y una vez terminada, el píloro se abre automáticamente y el QUIMO pasa al intestino delgado. Los intestinos delgado y grueso, ambos miden unos seis metros de largo, pero como están enroscados ocupan poco espacio.

Los primeros treinta centímetros del intestino delgado constituyen el DUODENO, donde se detiene el QUIMO al salir del estómago.

En el intestino – duodeno fluyen tres líquidos digestivos: el jugo pancreático, segregado por el páncreas; el jugo entérico o intestinal, segregado por el mismo intestino delgado, y la bilis, que procede del hígado.

11. El jugo pancreático actúa como la saliva y en el jugo gástrico por su naturaleza y acción, dado los fermentos que contiene, influyen en los almidones y en las albúminas, convirtiendo los primeros en azúcares, como hace la saliva, y a las segundas en peptona, como hace el jugo gástrico.

El jugo intestinal sirve para macerar y lubricar la masa de la digestión, pero no influye en los almidones, ni en las grasas, ni en las albúminas (Esto nos indica que no debemos abusar de estos alimentos para no sobrecargar el duodeno y con el tiempo causar una úlcera).

La acción de los jugos pancreáticos, intestinal y biliar, convierte al Quimo en un líquido llamado QUILO, más o menos espeso, según la mayor o menor pureza de los alimentos ingeridos. Esta transformación constituye la digestión intestinal.

12. La bilis fluye al duodeno al mismo tiempo que el jugo pancreático y su objetivo es saponificar las grasas, las emulsiona en una especie de jabón y convierte la azúcar de caña (sacarosa) en azúcar de fruta (glucosa). El estómago no digiere los caramelos ni las grasas, por eso éstas causan daños.

Aún más la bilis otorga su materia edulcorante a los residuos de la digestión, evitando con esto que se corrompan dentro del cuerpo.

13. Del intestino delgado el QUILO pasa a la sangre por medio de unos canales muy delgados que se llaman VASOS QUILÍFEROS, que absorben o chupan el QUILO. Peor, no lo absorbe todo, sino solamente la porción necesaria para mantener la vida del cuerpo (lo que indica que la vida no consiste en comer mucho, sino que en saber comer). El excedente pasa al intestino grueso donde se expulsa por el ano, que es la salida del tubo digestivo.

En el trayecto por los VASOS QUILÍFEROS antes de llegar a la sangre, el QUILO experimenta una misteriosa transformación o transmutación, pues ya no es el mismo líquido que fue elaborado antes. No se sabe en que consiste ni como se realiza esta transmutación.

El bazo es otro órgano misterioso, de función desconocida, a pesar de que se sabe que elabora los glóbulos rojos de la sangre.

14. El hígado es la mayor glándula del cuerpo, en el adulto pesa un kilogramo y medio. Los VASOS QUILÍFEROS derraman el Quilo en las venas pequeñas, que confluyen a otra mayor llamada VENA PORTA, que ingresa al hígado; esta glándula destruye todos los elementos nocivos que van mezclados con el alimento, dejando pasar únicamente los alimentos saludables. También convierte la sacarosa en glucosa.

Si el hígado dejase de funcionar durante algunas horas, sobrevendría, sin remedio, la muerte; por este motivo el estudiante debe cuidar de su salud escogiendo alimentos puros y sanos, sino llegará el día en que el hígado se cansa de trabajar en demasía y será vencido por las enfermedades. Cuando el hígado no puede destruir todos los elementos nocivos, estos pasan a la sangre y causan las enfermedades y convierten al hombre en receptor de todas las enfermedades, porque la sangre es el vehículo del EGO

Cuanto más puros sean los alimentos, menos trabajo tendrá el hígado, y así habrá armonía en el mecanismo de la digestión, base fundamental de la salud.

INSTRUCCIONES

- 1° - Masticar perfectamente bien.
- 2° - Beber un sorbo de agua cada media hora.
- 3° - No abusar de caramelos, grasas, almidones o albúminas
- 4° - Comer tranquilamente y nunca cuando se está enojado.
- 5° - Para un estómago delicado es necesario no engullir el alimento, dejar que la propia ensalivación arrastre el alimento al estómago. Al mismo tiempo curará la dispepsia y hasta la úlcera.
- 6° - Después de cinco minutos después de cada comida, si es posible, tenderse de costado y procurar expandir suavemente el vientre hacia arriba: este ejercicio corrige todos los defectos del sistema digestivo.
- 7° - Nunca SE DEBE COMER HASTA HARTARSE. Siempre comer para vivir. Siempre comer menos de lo que el estómago pide.

ESTE ES EL CAMINO DEL SUPER HOMBRE

INVOCACIÓN DE LA SEMANA

Para aquellos que se sientan maravillados ante el milagro de los milagros y la maravilla de las maravillas que son EL CUERPO FÍSICO Y SU DIVINO FUNCIONAMIENTO:

PODEROSA PRESENCIA DIVINA EN MI, ASUME EL DOMINIO ABSOLUTO DE MI MENTE, DE MI CUERPO Y DE MI MUNDO, Y HAZ QUE TODAS LAS DIFICULTADES EXTERNAS E INTERNAS SE DESVANEZCAN PARA SIEMPRE. !

FIN DE LA 5ª LECCIÓN

EL ALIMENTO DEL CUERPO FÍSICO

- 1- Alimento es toda substancia nutritiva que, una vez introducida en el tubo digestivo, es asimilada por medio de la sangre, por los tejidos orgánicos, compensando así, el desgaste del cuerpo.
Existen alimentos sólidos como pan, carne, verdura, etc., y otros líquidos, como agua, leche, jugos, etc.

Una condición indispensable del alimento es la proporcionar al organismo materia y energía, gastadas y perdidas durante cada día, afín de mantener el calor y la actividad del cuerpo.

Existen alimentos plásticos como carne, pescados, etc.; estos proporcionan más materia que energía, y existen alimentos de combustión, como frutas, verduras, grasas, almidones, azúcares, leche, etc., que producen calor, fuerza, y facilita la respiración, y son llamados alimentos respiratorios.

Así es que los alimentos plásticos, también llamados albuminoides, proteicos o nitrogenados entregan más materia que energía, en tanto que los alimentos de combustión, llamados respiratorios, hidrocarbonados u hidrocarbonatos proporcionan más energía que materia.

(Para los obesos estas instrucciones son muy útiles: Pueden reducir la gordura por medio de alimentación escogiendo los alimentos hidrocarbonados).

- 2- El agua y las sales minerales son llamados alimentos universales y están contenidos en los diversos alimentos.

La leche es el único alimento completo para la nutrición. Todos los demás alimentos deben ser combinados.

Para el bien vivir es necesario el bien comer, escogiendo la cualidad y la cantidad de los alimentos que constituirán nuestra comida.

La carne no es necesaria para la vida, o al menos, de ella se puede prescindir en varias épocas, porque como alimento no nutre ni alimenta más que cualquier otro. No se puede negar que ésta repara pérdidas y desgastes en los tejidos, pero en general causa muchas enfermedades, tales como la gota, reumatismo, artritis, artrosis, diabetes, albuminuria y cólicos de hígado y riñones.

Pero aquellos que están sugestionados por la carne no deben abandonarla, y, sin, ser bastante comedidos en su uso intenten llegar a comprender y sentir la verdad, y entonces el propio cuerpo rehusará a la carne como alimento.

No es lo mismo con los pescados, moluscos, crustáceos, (langostas, langostinos, camarones, etc.) que son ventajosos para la salud.

- 3- El régimen vegetariano y el constituido por alimentos vegetales combinados con aquellos que proceden de animales vivos, como la leche y sus derivados: queso, mantequilla, etc.

Todo lo que nos da la Madre Naturaleza es bueno, como cereales, legumbres, verduras, raíces, frutas y semillas.

También es bueno lo que procede del animal vivo, como huevos, leche, nata, quesos y miel, y que se puede combinar con el régimen vegetariano. El régimen vegetariano proporciona al cuerpo físico todos los alimentos necesarios, tanto plásticos como energéticos.

- 4- El régimen vegetariano consta absolutamente de alimentos vegetales. El régimen mixto está constituido por la combinación de alimentos animales y vegetales.

El régimen lácteo está constituido por leche, huevos, mantequilla, nata, quesos y demás productos lácteos.

El régimen naturista es el que proporciona alimentos crudos, sin necesidad de preparación culinaria.

ACONSEJAMOS A LOS CARNÍVOROS el régimen mixto al principio, con mucha moderación en el uso de la carne, hasta llegar, con el tiempo, a NO SENTIR NECESIDAD DE ELLA. Sólo así el aspirante se convierte en dueño de su apetito; él come carne porque quiere y deja de comerla porque no le hace falta, no necesita de ella. Este es el verdadero camino para una alimentación sana. La salud del cuerpo se forja en las dependencias del estómago, dice un aforismo. Nosotros podemos decir: En el estómago se fabrican todas las enfermedades, también.

- 5- El objetivo de comer y del régimen es el proporcionar al cuerpo lo que necesita para reparar las pérdidas de materia y mantener la energía.

INGERIR MUCHOS ALIMENTOS DE MUCHAS SUBSTANCIAS EN NADA BENEFICIA AL CUERPO, PORQUE EL CUERPO APENAS ABSORBE LO QUE NECESITA, y el excedente se elimina, igual que el contenido en materia nutritiva.

Comer mucho causa dilatación del estómago y obliga al aparato digestivo a trabajar demasiado e inútilmente. La ley es: COMER PARA VIVIR Y NO VIVIR PARA COMER.

- 6- Todo alimento debe producir calorías en el organismo. Una caloría es el calor necesario para elevar en un grado centígrado la temperatura de un litro de agua destilada. Una caloría es el calor necesario que produce un alimento que se quema en el cuerpo. Solamente se queman y, por tanto producen calor, las albúminas, las grasas y los

hidrocarburos. Un kilogramo de albúmina produce 4.000 calorías. Un kg. de grasa, 9.000; un kg. de hidratos de carbono, 4.000.

Un adulto, sin trabajo forzado, consume en 24 horas, 2.500 calorías. Si trabaja sin cansarse, 3.000 y si trabaja cansándose 5.000.

En 24 horas el adulto irradia 1.500 calorías. 82% del calor se elimina por la piel, 15% se consume al exhalar el aliento de la respiración y 3% por el tubo digestivo.

- 7- Relativo al peso, un adulto pierde, cada 24 horas, 20 gramos de nitrógeno (Substancias albuminoides); 300 gramos de carbono. De esta forma es que por la ración alimenticia debe recuperar la pérdida de estas cantidades y mantener un exceso para depósito o reserva, quiere decir, cada comida debe contener esta cantidad de calorías.

El estómago, por instinto, pide aquello que necesita y cuando recibe suficiente cantidad de alimentos, avisa. ¡LA GULA, SIN EMBARGO NO HA OÍDO! Entonces cada ración diaria debe contener 120 gramos de albúmina, 330 gramos de grasa y 90 gramos de hidrocarburos.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

El hombre, según las leyes sociales y religiosas, está obligado a descansar un día a la semana, para reparar la energía perdida por el trabajo durante los seis días. Muy bien. ¿NO TENDRÁ EL ESTÓMAGO, EL MISMO DERECHO DE DESCANSAR UN DÍA POR SEMANA? Meditemos en esta pregunta.

¡Es urgente y necesario ayunar un día a la semana para dar al estómago tiempo suficiente para eliminar sus residuos y purificarse como se purifican los fieles antes de asistir a sus templos!

Aquellos que están sugestionados por comer mucho y creen que pueden morir de hambre por un día de ayuno a la semana, pueden tomar durante el día muchos sorbos de jugo de frutas y agua.

Durante el ayuno deben ingerir mucha agua, por lo menos tres litros.

La segunda indicación es el LAVADO INTESTINAL.

Nuestra vida sedentaria no nos ayuda a expeler todos los detritos de los intestinos y por este motivo el hombre debe ayudar a su naturaleza con un lavado intestinal POR SEMANA.

El lavado consiste en introducir en el intestino grueso, dos litros de agua tibia. Retenerlos, si es posible, 10 minutos, ayudando al intestino grueso, tendido de costado, con masajes que comienzan desde el lado derecho del bajo vientre y siguen hacia el nivel del ombligo hacia el lado izquierdo.

¡Nunca se puede enumerar suficientemente los beneficios de estos lavados!
Muchas enfermedades intestinales cederán a estos tratamientos, y centenas de dolencias orgánicas se curaran por este simple método.

NOTA — En caso de apendicitis no se debe administrar el lavado, lo mismo acontece con la fiebre tifoidea. En las demás enfermedades es hasta imprescindible.

FIN DE LA 9ª LECCIÓN.

22- ALIMENTOS.

Los alimentos se dividen en cinco clases:

a) Las albúminas, que se encuentran en la clara del huevo, la carne magra, el suero de la leche, las legumbres y en todos los alimentos animales y vegetales.

b) Las grasas, que existen en las carnes gordas de todos los animales cuadrúpedos, en las aves, los gansos, en las anguilas, en la mantequilla, la nata, la yema del huevo, el queso, el cacao, el chocolate y semillas. Las frutas que así mismo las contienen en pequeña cantidad son las bananas y las fresas.

c) Los hidrocarbonatos que se dividen en tres clases: almidones o féculas, azúcares y celulosa.

Los almidones o féculas abundan en los cereales, como el trigo, la cebada, el arroz, etc.; en las legumbres, tales como habas, lentejas, etc., cacao, papas, etc. Los azúcares en las frutas, caña de azúcar, miel y leche. El azúcar de caña y de betarraga, se llama sacarosa y el azúcar de fruta glucosa.

d) La celulosa, en los alimentos vegetales, es apenas asimilable.

23- El AZÚCAR de caña o sacarosa que se adosa a los alimentos del hombre, como café, leche, pasteles, etc., no es asimilable; el hígado por medio de la bilis la transforma en azúcar de fruta o glucosa, para que pueda servir de alimento. (Los enfermos del hígado deben evitar la azúcar de caña). El azúcar de las frutas y la miel de abeja son grandemente recomendables; porque no sobrecargan el hígado y son también muy asimilables. Para conservar la salud, se hace necesario agregar los alimentos con miel de abeja o azúcar de fruta.

e) Una cuarta clase de alimentos es el agua que todos los alimentos contienen. Nadie puede pasar sin agua y los que no la beben tendrán forzosamente que soportar muchas enfermedades.

f) Las sales minerales son una quinta clase de alimentos y son encontradas en todos los alimentos animales y vegetales.

24- La NUTRICIÓN es el efecto producido por el alimento en el organismo al proporcionar materia y energía.

El alimento que produce energía sin reparar pérdidas materiales es insuficiente, como acontece con las bebidas alcohólicas que proporcionan energía en forma de calor y no las pérdidas materiales.

El régimen alimenticio completo satisface las cuatro necesidades del organismo, a saber: producción de calor, de energía muscular, de energía nerviosa y reparación de tejidos orgánicos.

No es posible mantener la vida, con las necesidades actuales de la civilización usando rigurosamente un sólo régimen. El régimen de carne y mariscos no es suficiente, porque carece de los hidrocarburos suficientes para proporcionar al organismo la energía necesaria.

- 25- El régimen vegetariano puede suministrar al organismo todos los principios nutritivos que necesita, pero es necesario que haya una combinación acertada de alimentos y sobretodo, se debe considerar cada edad y cada oficio. Nada hay que perjudique más a la salud que seguir exclusivamente un régimen carnívoro; tampoco es aconsejable adoptar exclusivamente un régimen vegetariano.

La leche apenas puede mantener la vida por largos años, como ya fue comprobado. El mejor régimen es aquel que proporciona todos los principios de los alimentos sin causar daño al organismo, como lo causa el abuso de carne, bebidas y excitantes.

Los animales vegetarianos como el caballo, o el vacuno, etc., tienen mayor fuerza y resistencia que los carnívoros como la pantera, el león y otros que son de gran fuerza impulsiva pero sin esfuerzo prolongado.

Si tratamos de explicar todas estas cosas, es porque tenemos en consideración la alimentación humana, no sólo bajo el punto de vista fisiológico, sino también considerando su influencia mental y espiritual, y porque el cuerpo es el instrumento de manifestación del ALMA Y DEL ESPÍRITU.

Los vegetales crecen y maduran por la acción combinada de los principios minerales, que absorben del suelo por sus raíces, de la luz y del calor del sol y de la influencia del aire y del agua: lo importante a mencionar es que los vegetales contienen los cuatro elementos de la Naturaleza, energía, substancia y vida como ningún otro alimento.

La energía del sol en las hierbas, las frutas y los granos es transmutada en carne, huesos, nervios y sangre en el animal y en el hombre que los consumen.

UN RÉGIMEN VEGETARIANO QUE NO SEA TAN RIGUROSO ES EL MÁS CONVENIENTE PARA TODOS, porque incluye la leche y derivados y admite los huevos. Un régimen lácteo conviene en circunstancias especiales, como en las afecciones de los órganos digestivos o en consecuencia del malestar general del cuerpo, cuando los demás regímenes son perjudiciales.

- 26- Un régimen mixto de carne y vegetales es necesario al principio, en la transición de carnívoro a vegetariano. Es bastante arriesgado para la salud un súbito cambio de régimen. Un organismo acostumbrado a la carne precisa des acostumbrarse de ella poco a poco. El régimen naturista que es extremadamente riguroso en aconsejar comer todo crudo y poco menos que salvaje, puede tener innumerable ventajas para ciertas

personas de ciertas ocupaciones y oficios, pero no para la mayoría. La ventaja mayor del régimen naturista es la de aprovechar las vitaminas y las sales contenidas en los alimentos en estado natural.

- 27- Las VITAMINAS son ciertos principios que forman una esencia de los alimentos y sin las cuales no se aprovechan las albúminas, ni las grasas, ni los hidrocarburos, ni las sales.

Se descubrió la existencia de las vitaminas observando que los chinos, japoneses e indostanos, cuyo alimento principal es el arroz descascarado, estaban expuestos a una enfermedad llamada BERIBERI, que consistía en una debilidad y temblor de todo el cuerpo, en tanto que los que se alimentaban con arroz integral o con cáscara, no sufrían dicha enfermedad.

Se observó también que los mismos enfermos de Beriberi se curaban rápidamente al tomar una infusión de cáscara de arroz.

Al estudiar y analizar la causa y el efecto de esa observación, fueron descubiertas las vitaminas en la cáscara de los cereales, en la levadura de cerveza, en las cáscaras de las frutas, en las películas o envoltorios de las semillas. Hoy día sabemos que no basta ingerir cantidad de alimentos para adquirir materia y energía, sino que es necesario que haya vitaminas en los alimentos.

Una combinación de los regímenes lácteo, ovo, vegetariano, y naturista, conforme a la edad, profesión, temperamento, clima, estación del año y el estado del individuo, es el patrón más favorable para mantenerse sano, sin exageraciones, ni manías en la alimentación. Es necesario evitar las bebidas alcohólicas, los excitantes (café, té, ajeno, canela, clavo de olor, nuez moscada, vinagre, pimienta y mostaza).

- 28- Para que las células asimilen los elementos químicos nutritivos, es necesario que los proporcionemos acompañados de los estimulantes que las incitan a asimilarlos. Uno de estos estimulantes son las vitaminas. Las vitaminas favorecen la descomposición de los materiales de manera que la célula pueda aprovecharlos, actúan como estimulantes en la actividad glandular, acelerando o retardando los procesos que facilitan la renovación vital, proporcionando energía, acumulando defensas, y finalmente estimulando cada célula, glándula y órgano para que realicen las funciones que les competen.

A continuación indicamos, superficialmente, el trabajo que compete a las vitaminas más conocidas.

Vitamina (A) — Estimula el apetito, evita la formación de cálculos en los riñones; fortalece el aparato digestivo, conserva el pelo en buen estado, ayuda al sistema respiratorio en la defensa de las infecciones intestinales y renales y favorece el crecimiento de los niños y la renovación vital de los adultos. La insuficiencia de esta vitamina es la causa de la estitiquez, altera la digestión, reseca el pelo, disminuye el apetito, provoca la diarrea, atrofia las glándulas suprarrenales y disminuye la resistencia a las infecciones. Se almacena en el hígado, en los riñones y en la piel.

Vitamina (B) — Favorece la actividad del estómago e intestinos, las secreciones de los jugos digestivos; ayuda a la asimilación, fortalece el sistema nervioso, despierta el apetito, produce la reproducción celular y aumenta la resistencia a las infecciones. La carencia da vitamina B afecta al corazón, al sistema nervioso, al intestino, la capacidad de procreación en ambos sexos y es la causa de numerosas enfermedades. Se almacena en el hígado.

Vitamina (C) — Estimula la calcificación, favorece el crecimiento, enriquece el esmalte de los dientes, y de los vasos sanguíneos; es necesaria en la formación de substancia intercelular y facilita el crecimiento. Su carencia es la causa de las más variadas enfermedades, como el escorbuto y otras. Se almacena principalmente en la película o corteza que recubre las glándulas suprarrenales.

Vitamina (D) — Favorece el metabolismo del calcio y del fósforo, mantiene el calcio en la sangre, regula la acción muscular, influye en la consistencia y dimensión de los huesos y estimula todo el sistema glandular de secreción interna. Su deficiencia causa el raquitismo y otras enfermedades. Se almacena en el hígado y en ciertos jugos contenidos en la piel, los cuales necesitan de los rayos ultravioleta del sol o de la luz artificial, para su liberación.

Vitamina (E) — Favorece las hormonas sexuales, sostiene la libido, mantiene la normalidad de los testículos, ovarios y útero; estimula la reproducción celular después de alcanzada la madurez sexual y actúa sobre el sistema nervioso voluntario. La deficiencia de vitamina E afecta: o los órganos mencionados y causa esterilidad entre otras enfermedades.

Vitamina (G) — Su acción es idéntica a la de la Vitamina (D).

Vitamina (H) — Está almacenada en el hígado. Su deficiencia ocasiona la caída del cabello, palidez, dermatitis, dolores musculares y lasitud general.

Todas estas vitaminas están en todos los alimentos que nos proporciona la Madre Naturaleza. Cada parte del cuerpo tiene necesidad de ciertas vitaminas. A través de tres grandes sistemas, las células se apoderan de estos elementos que necesitan para nutrirse, purificarse y reproducirse; Las diversas partes del cuerpo tienen las siguientes necesidades:

CABELLO: para poder aprovechar las sales (minerales) de la naturaleza, como son el calcio, el yodo, el azufre, etc., necesita de la vitamina B.

CARA: Necesita A, B, C, y E.

OÍDOS: A.

TIROIDES Y PARATIROIDES: A, B, C, y D.

CORAZÓN: B, C y D. INTESTINOS: A, B, C y D.
ARTICULACIONES: C y D. PÁNCREAS: B.
RIÑONES: B. SISTEMA NERVIOSO: B, C y D.
ESTÓMAGO: A, B, C y D. TENDONES: C y E.
OJOS: A, B, C y E. MÚSCULOS: A.
DIENTES: B, C y D. HUESOS: C y D.
UÑAS: B, C y D. SISTEMA VENOSO: C.
PULMONES: B, C y D. ÓRGANOS SEXUALES: A, B, C y D.
HÍGADO: C.

RESUMIENDO:

Los alimentos precisan de 15 sustancias básicas a fin de proporcionar a los 200 quintillones de células el movimiento progresivo para que puedan reproducirse por división de sí mismas casi indefinidamente. Sin duda estos alimentos con sus sustancias no pueden servir al organismo se no tienen las Vitaminas indicadas que tornan útiles las sales minerales encerrada en cada alimento, y que proporcionan alimento, energía y reparación de pérdidas materiales, y producción de calor.

DEBERES DEL ASPIRANTE DURANTE LA 13.ª SEMANA

Es importante estudiar su propio cuerpo físico y verificar sus deficiencias para poder corregir, armonizar y fortalecer los órganos débiles.

Con las vitaminas se puede fortificar el organismo en general y los órganos débiles especialmente.

Para tal objetivo daremos a continuación la lista de los ALIMENTOS COMPLETOS para vitalizar y fortalecer el organismo.

Alimento completo es aquel que satisface todas las necesidades del organismo, proporcionándole suficiente materia plástica, sales minerales, combustibles y vitaminas en general, cuanto sea requieran los 200 quintillones de células para realizar los dos movimientos siguientes: 1. ° — Movimiento progresivo o de asimilación, durante el cual se alimenta; y 2. ° — el movimiento regresivo o de desasimilación, durante el cual se eliminan los residuos inútiles.

ALIMENTOS COMPLETOS

1. ° — Frutas, cereales y huevos.
2. ° — Cereales, verduras, frutas oleosas.
3. ° — Frutas, leche, cereales.
4. ° — Frutas, pan, frutos oleosos.
5. ° — Verduras, arroz, huevos.
6. ° — Verduras, papas, huevos.
7. ° — Ensaladas, huevos, pan.
8. ° — Verduras, cereales, frutas oleosas.

Las combinaciones de arriba pueden constituir una completa alimentación.

Daremos a continuación los alimentos que se combinan y sus usos:

- Hortalizas con cereales.
- Pan con toda clase de alimentos.
- Hortalizas con papas.
- Ensalada con cereales.
- Papas con hortalizas y huevos.
- Nueces con cereales y hortalizas.
- Queso con cereales o papas.
- Cereales con frutas secas.
- Huevos con todos los alimentos, excepto leche y queso. |
- Frutas con cereales y pan.

LAS DEMÁS COMBINACIONES SON INCONVENIENTES.

FIN DE LA 13ª LECCIÓN

29- La Medicina Universal tiene que abarcar todas las ramas de la ciencia de la Salud de manera que antes de seguir adelante, debemos atender a la madre y a la mujer embarazada.

La mujer en gestación debe tener una alimentación especial. No es en vano que se le da en llamar: ESTADO INTERESANTE.

LOS DESEOS de la gestante tienen que ser satisfechos, porque en este estado la mujer se torna más sensible: tiene aversión, instintivamente, de ciertos alimentos y apetece otros que no son de su régimen ordinario.

Pero, ciertos deseos no significan caprichos de golosinas. La mujer grávida debe saber que todo cuanto come y bebe influye en el cuerpecito del hijo.

Cuanto más puros y naturales son los alimentos de la gestante, mayores son las posibilidades de pasar un período tranquilo de gestación y de tener un parto feliz, pudiendo dar a luz un niño sano y robusto.

Nunca debe alimentarse de carnes, conservas, mariscos y hacer uso de bebidas alcohólicas. Al contrario, debe seguir un régimen vegetariano con una acertada combinación de legumbres, productos lácteos, verduras y frutas, sin comer jamás aquello que le sea desagradable o repugnante al paladar.

Su única bebida debe ser agua pura. Estará terminantemente prohibido el uso de alcohol, para no heredar al hijo el futuro vicio de beber.

Durante el período post parto, el régimen alimentario del amamantamiento deberá ser igual al de la gravidez. La madre o la nodriza no deben hacer uso de comidas picantes, saladas, ácidas y de los demás alimentos ya citados.

Debe tomar caldos espesos de cereales, purés de legumbres, verduras cocidas, sopas de tapioca y de harina de avena.

También es muy necesario el uso de huevos frescos, frutas, leche, etc... Debe abstenerse de alimentos de semillas demasiados aceitosos y calientes (nueces, cocos, maníes...).

Hay ciertos casos en que hay necesidad de intervención del médico por la extraña idiosincrasia individual.

30- El cuerpo humano tiene las mismas leyes de desenvolvimiento y crecimiento que los vegetales; pues la planta humana o el organismo corporal precisa variar la cantidad de alimentos según la edad, el estado y el lugar.

El bebé durante los nueve primeros meses de vida se debe alimentar de leche, sea de la propia madre, de una nodriza o de vaca en mamadera.

La leche tiene que ser insuperable. Su cantidad debe ser de 110 gramos por kilo de peso del bebé.

El niño debe mamar cada tres horas; nunca se le debe despertar para mamar, pues el sueño es un alimento tan nutritivo como la leche.

El segundo período de la primera infancia va de los nueve meses a los dos años; es el período de destete parcial. La alimentación en esta época será alternada con leche, papillas de harina de trigo, al principio finas, espesándose gradualmente, día a día. Para variar y acostumar a las células del estómago a los alimentos vegetales, se aumentan las papillas de harina de trigo, alternándolas con sopas de avena, cebada y, también, de tapioca.

Las mejores horas para alimentar al bebé, en este período, son: por la mañana, — DESPUÉS del aseo personal — a las 7, 10, a las 13, a las 16, a las 19 y 22 horas, un poco antes de dormir.

Las papillas no deben ser muy azucaradas. El azúcar de caña es un veneno lento para la primera infancia.

El apareamiento de los primeros molares es una señal de que la criatura debe aprender a masticar. Sabemos que bien raras son las personas que saben masticar.

Conviene dar al niño un pedazo de pan duro para roer y servirle sopas hechas de guisante, garbanzo, arroz y otros cereales, muy bien cocidos, cada cuatro horas.

De este modo, gradualmente, se va dando legumbres, bien cocidas, frutas y otros alimentos sólidos, acompañados de pedazos de pan, RECOMENDÁNDOSE QUE MASTIQUE MUY BIEN, HASTA TRANSFORMAR EL ALIMENTO EN UNA PAPILLA, EN LA BOCA.

En la primera infancia, no debe un bebé comer carne, peces, crustáceos, ni otros alimentos de origen animal, excepto los huevos, la leche y sus derivados. Nada de café ni excitantes.

Es un grave error creer que el vino y los licores robustecen al bebé y le preservan de las enfermedades contagiosas; muy por el contrario, el alcohol disminuye la resistencia contra las enfermedades.

Después de la segunda infancia, es decir, después de los siete años de edad el niño seguirá las leyes que rigen la pubertad y sus raciones serán así distribuidas: desayuno (por la mañana), almuerzo, merienda, almuerzo, cena.

La comida del niño debe ser la misma que la de su familia, con absoluta abstención de vinos, café y mariscos. Los padres deben dar ejemplo de sobriedad y no solamente consejos.

De los 14 a los 20 años, se debe tener más cuidado con la alimentación, por ser la edad más peligrosa, en que se arraigan los hábitos, se afirman las costumbres y se definen las tendencias.

EL CUERPO NUNCA EXIGIRÁ MÁS DE LO QUE ESTÁ ACOSTUMBRADO. La salud en lo tocante a la alimentación es hija de la educación y de la voluntad. Los alimentos excitantes y fuertes despiertan en los jóvenes ciertas tentaciones, a veces, difíciles de vencer; RECHAZAR O CAER EN TENTACIÓN, EL VICIO DEPENDE DE OBSERVAR O ROMPER ESTA LEY.

- 31- Hay ciertos manjares nocivos, que deben ser excluidos de la mesa del aspirante, para asegurar una buena salud hasta llegar a la vejez. Conviene distinguir lo necesario de lo superfluo, para no caer en el vicio de la gula. Todo superfluo es nocivo porque se convierte en residuo dentro del tubo digestivo y produce intoxicación o auto-envenenamiento.

Igualmente todo lo de difícil digestión, demasiado excitante, y tóxico y por consiguiente nocivo; sin embargo, no se notan sus efectos inmediatos, éstos minan la salud y, cuando menos se piensa, se manifiestan en enfermedad.

La mayoría de las carnes son poco convenientes para la salud, sin embargo, no se pueden calificar de nocivas, salvo la carne de cerdo. Las carnes de vaca, ternera, y cordero son aceptables, como también los peces frescos.

- 1) Se deben eliminar de la cocina las vísceras de reses (tripas, bofes, hígado, cabeza, sangre, riñones y lengua); solamente son tolerados la médula.
- 2) Conservas, carnes y vísceras de cerdo.
- 3) Mejillones, caracoles, cangrejos, langostas, ostras y toda especie de moluscos. Todas estas igualmente deben ser eliminadas, porque las vísceras son las partes más cargadas en toxinas; no son asimilables y como alimento son muy deficientes.

Las conservas son mucho peores; apenas se tolera el jamón cocido. Las demás son bastante nocivas, por las especias, pimientas y otros ingredientes. Muchas veces, también, las conservas son portadoras de triquinas o vermes, que, al penetrar en el cuerpo, proliferan, y pasan a la sangre, de ahí a los músculos, en donde se enquistan, con evidente peligro de vida, para la criatura.

Los moluscos y los crustáceos son indigestos y pueden estar contaminados por el agua de donde vienen.

Los peces frescos son tolerados, pero son altamente venenosos, cuando están deteriorados. EL YOGURT y el KEFIR son los mejores alimentos para el organismo, porque estimulan la producción de los leucocitos o las células de la sangre que tienen la propiedad de destruir los gérmenes de las enfermedades infecciosas.

- 32- La gula figura en la lista de los pecados capitales. Dijo HIPÓCRATES: MÁS MATA LA GULA, QUE LA ESPADA, y esta es una gran verdad. Todas las enfermedades, o bien la mayoría de ellas, provienen de la carencia o del exceso de alimentación.

Todas las dolencias del tubo digestivo o de la sangre, tales como la gota, la dispepsia, la albuminuria... tienen su origen en la GULA.

Aparece el vómito cuando el aparato digestivo se ve obligado a trabajar más de lo que comúnmente puede, debido al exceso de alimento, masticación deficiente, o envenenamiento.

Un mal digestivo se da porque el aparato digestivo, sobrecargado, deja de digerir el exceso y éste se pudre en los intestinos, formando cólicos, calambres, tifus, viruelas, disenterías, apendicitis, hemorroides, etc....

Cuando se come mal, se tiene mal digestión, siendo el quilo, forzosamente impuro y tan espeso que difícilmente fluirá por los vasos quilíferos, comunicando su densidad a la sangre, ocurriendo el riesgo de que se formen grumos, que no pudiendo pasar por los vasos capilares, se estancan en uno de los vasos del cerebro, ocasionando la muerte repentina, por embolia.

A esta muerte están sujetos los glotonos.

La Gula intensifica las inclinaciones groseras, despierta el apetito sexual y llega la impureza; embota las facultades intelectuales y hace al hombre una especie de cerdo, puesto que este es el único animal que no se sacia nunca.

Los aperitivos, los excitantes de la gula son peligrosos y actúan contra las leyes de la salud.

Un alimento es más saludable, cuanto más natural sea, es decir, sin mucho calor y condimentos. Todo condimento es una cuestión de costumbres o de necesidad.

Deben estar absolutamente prohibidos por ser nocivos a la salud los siguientes condimentos: pimienta, nuez moscada, clavo de olor, canela, vainilla, vinagre y mostaza. Son permitidos, pero sin abuso: sal, azúcar, miel e limón. No obstante, el limón es muy recomendable en varios casos de enfermedades.

Los condimentos sabrosos y que no causan daño al organismo son: sal, azúcar, miel, salsa, hierba dulce y limón de acuerdo con el paladar y el uso.

El limón sustituye al vinagre en todo y puede servir para calentar varios alimentos. Se deben evitar las recetas culinarias, que de nada valen para la salud. La sensatez es tan característica de Verdad, en cuanto a la salud. Un buen almuerzo es suficiente para la manutención del hombre, siempre que se sepa combinar la cantidad con la cualidad y la variedad de los alimentos, segundo las Estaciones del año, el clima, la profesión y las condiciones económicas.

Por la mañana, una hora después de levantarse y asearse, se debe tomar un desayuno racional, y en la noche, al llegar del trabajo se puede tomar un ligero refrigerio, según la necesidad más no según el apetito.

- 33- Cada profesión necesita de un tipo especial de alimentación. Así profesiones sedentarias, que obligan al individuo a trabajar sentado, como los empleados de oficinas, escritorios, despachadores, funcionarios públicos y algunos oficios, como

zapatero, alfarero, modista, relojero, etc... deben usar alimentos ligeros, tal como: leche, avena, tapioca, pan integral, miel, cereales y frutas en general. No deben comer carnes, ni grasas porque los alimentos muy grasosos provocan obesidad.

En el régimen de los que hacen grandes esfuerzos deben predominar los alimentos hidrocarbonados que proporcionan energía muscular.

Hay una pauta o ración tipo, que determina en gramos el mínimo que se puede absorber de las varias sustancias y de acuerdo con la edad, que es la siguiente:

	Albúminas	Grasas	Hidrocarbonados
Jóvenes	80	50	400
Adultos	120	60	400
Adultas	95	50	400
Ancianos	100	70	400
Ancianas	80	50	300
Operarios (trabajos pesados)	150	100	500

Antiguamente se dividían los alimentos en: alimentos de reserva y alimentos de ahorro.

La gordura es un alimento de reserva, pero no está digerida y sin estar impulsada o mezclada íntimamente con la sangre, de donde sale para depositarse sobre la piel, formando lo que se llama tejido adiposo el cual forma el tocino en los cerdos. Este tejido adiposo sirve de alimento al hombre en casos de enfermedad, dieta forzada, ayunos prolongados o nutrición deficiente..

Hay ciertas sustancias que reparan las pérdidas de albúmina a los tejidos y se llaman alimentos de economía, tales como la leche, el azúcar de fruta, la miel y las amidas.

- 35- No obstante ser considerado el régimen mixto, como el más apropiado en todo el mundo, estamos obligados a respetar los hábitos de comer carne. Por eso debemos aconsejar a los que se alimentan de carne, a consumirla sobre la base de 100 gramos de carne de vaca, ternera, cordero, pollo, gallina al día, y así mismo sólo al almuerzo de MEDIO DÍA y nunca por la mañana o en la cena.

No se debe tomar caldo de carne porque contiene todos los microbios y venenos, que expele la carne en el agua. Es verdad que el POBRE hígado se encarga de destruir los referidos venenos, pero más tarde le sobreviene una enfermedad infecciosa o cae en una fiebre, cuya causa no se sabe a que se atribuye. De manera que el caldo y el jugo o extracto de carne constituye más un refugio, que un alimento.

La manera menos peligrosa de preparar la carne es hirviéndola bien en agua, hasta que elimine las impurezas y después guisarla con legumbres, raíces o verduras.

La carne asada o frita es indigesta y siempre retiene, por estar medio cruda, muchas toxinas.

E pescado puede ser tolerado si está fresco, y hecho cocido sin tiempo. Nunca frito, ni con pimienta.

De todos modos se debe comer carne o pescado diariamente; se debe alternar la alimentación con lácteos, huevos y verduras.

Deberes del aspirante para con el cuerpo: TEMPLO DEL ESPÍRITU.

- 1.º — Masticar bien los alimentos.
- 2.º — Tomar, en sorbos dos litros de agua, por día.
- 3.º — Hacer un lavado intestinal por semana, con agua tibia.
- 4.º — Baño genital, con agua fría, dos veces al día, antes de cada comida, con 10 minutos de duración cada vez. Este baño es vigorizante y energético.
- 5.º — Inspirar, por la nariz, por lo menos 100 veces al día; una inspiración lenta, completa, como quien aspira el perfume de una rosa.
- 6.º — Hacer una fricción general, con una toalla mojada en agua fresca, en la noche antes de dormir o de meterse en la cama.
Por la mañana, si no puede bañarse, hacer la misma fricción de la noche.
- 7.º — Repetir, conscientemente una afirmación como la siguiente: YO SOY DIOS EN ACCIÓN EN ESTE CUERPO QUE ES MI TEMPLO. YO SOY LA SALUD EN ESTE CUERPO.
- 8.º — Vivir siempre alegre! Así ya estará en el camino de la superación del triunfo que no admite pesimismo, ni tristeza.

FIN DE LA 17ª LECCIÓN

ALIMENTACIÓN

- 36- Las lentejas y las arvejas tienen más cantidad de albúminas que la carne y el pescado, y son más reparadoras y saludables que las procedentes de la carne. El jugo de legumbres es muy nutritivo por las sales minerales y vitaminas que contiene, así como el de las verduras. Aconsejamos que no se bote el agua en que fueron cocidos.

Todo lo que puede ser comido crudo, es mejor que lo cocido.

La medicina Universal y preventiva fue excluida por la rutina y las preocupaciones de la civilización moderna; el médico, para ahorrar trabajo, receta un calmante, y el enfermo para economizar tiempo, toma el analgésico para calmar momentáneamente su dolor, sin saber la causa de su dolencia. Ya se dijo que **ES INDISPENSABLE MASTICAR MUY BIEN LOS ALIMENTOS** y, por desgracia, el número de los que no saben masticar o **NO TIENEN TIEMPO PARA hacerlo** es tan grande como es el de **LOS NECIOS DE SALOMÓN**.

La leche es alimento vigoroso hasta cierta edad; tiene que convertirse en alimento auxiliar mezclado con tapioca, harina de avena, caldo de cereales, yemas de huevo, etc... pero no basta como base de alimentación. **AL HABLAR DE LECHE, SE HABLA DE LECHE PURA Y EN BUENAS CONDICIONES**. La leche tiene propiedades calmantes, desinfecta el tubo digestivo y es antídoto de los venenos procedentes de la carne y del alcohol. Al contrario, si está adulterada con artificios, es el alimento más nocivo que pueda existir. El queso fresco es alimento muy bueno por su albúmina y grasa, pero tiene que ser acompañado de pan y fruta, masticados muy bien. Hay un dicho muy curioso y sabio que enseña: **PAN, UVAS Y QUESO SABEN A BESO**, demostrando que el queso despierta el apetito. Nunca se deben comer quesos picantes y viejos como el Rochefort, o Brie etc... hechos a base de cerveza ácida.

- 37- Tampoco los huevos sirven como base de alimentación; y, si, como auxiliares en la cocina doméstica. Los huevos estrellados, fritos o cocidos, son, a veces, nocivos. Cada huevo equivale a 40 gramos de carne o a 150 gramos de leche de vaca. La clara del huevo es casi toda albúmina y, cuando es ingerida, se coagula en el estómago, haciéndose dura como el huevo cocido.

EL PAN ES UN ALIMENTO UNIVERSAL. El mejor es el que es hecho con harina de trigo. El pan tiene propiedades ocultas que aún no son descubiertas por los investigadores de los laboratorios. Es el alimento más completo, porque proporciona energía muscular por su fécula, acumula reservas, repara los tejidos por su albúmina (gluten) y contiene, sales minerales y vitaminas.

Examinando un grano de trigo en la espiga, vemos que tiene un núcleo duro y una envoltura o película. En el núcleo está la fécula y en la película el gluten o albúmina, vegetales, sales minerales y una especie de fermento que facilita la digestión de la fécula. Medicinalmente, aconsejamos el pan integral y a evitar el pan blanco por ser el menos nutritivo. Todos saben que el pan blanco está desprovisto de las vitaminas, tiene mucha fécula y apenas algunas sales minerales, en tanto que el pan integral, está elaborado con el grano tal cual nos lo dio la naturaleza, conteniendo todos los principios nutritivos del trigo encerrados en el pequeño grano y protegidos por la película que lo envuelve. El pan integral se llama también COMPLETO o INTEGRAL. El pan de gluten, elaborado sin fécula, es para el uso de los diabéticos. No se debe comer el pan caliente; es mejor el pan frío, y mucho más saludable si fuera tostado.

Las frutas son el alimento natural del hombre; pero es siempre necesario combinarlas con las semillas tales como nueces, avellanas, castañas, etc., porque cada clase tiene lo que falta a la otra, grasa, albúmina, hidrocarburos, sales y ácidos en unión con el azúcar. Las frutas deben ser de la época y maduras naturalmente. Se deben lavar bien con agua limpia, luego pueden ser comidas con piel, o sin ella en el caso de aquellas que tengan la cáscara gruesa, como la naranja y otras.

Las conservas de carne, peces, legumbres y verduras que se venden en latas deben ser excluidas completamente de la alimentación. Todas las sustancias que se secan para conservarse, pierden muchas de sus propiedades esenciales para la alimentación.

LAS BEBIDAS.

- 38- La única bebida natural del hombre es el agua. El agua destilada y la hervida, no son buenas para la alimentación, porque una, no lleva sales y la otra no contiene aire, dos elementos necesarios para el agua. Las aguas de las lluvias y de los manantiales, son las más puras y frescas. Hay aguas de manantiales que llevan disueltas mayores cantidades de sales y también de ácidos que las potables comunes, las llamadas AGUAS MINERALES. Es muy recomendable no beber agua en las comidas, para que el jugo gástrico pueda diluir mejor la comida; una hora después ya se puede beber agua en abundancia. Un adulto debe beber dos a tres litros de agua cada 24 horas.

ELVINO no es necesario para el organismo. Una pequeña cantidad de vino puro no es perjudicial, aunque no es necesario. Nunca se deben tomar los llamados vinos tonificantes y medicinales. Sólo son aceptables los espumosos y dulces bebidos en pequeñas cantidades, porque estimulan la acción de los órganos digestivos y entorpecen el sistema nervioso.

LA CERVEZA no contiene tanto alcohol como el vino y es un poco nutritiva por contener hidrocarburo, ácido fosfórico y sales; pero no hay necesidad de beberla. Ninguna clase de alcohol por ínfima que sea es necesaria al organismo, digan lo que digan los higienistas. Lo cierto es que producen un efecto semejante a los alcaloides (morfina, cocaína etc..) que infunden cierto bienestar y un poco de energía; pero

después viene el abatimiento de todos los órganos. El alcohol es el mayor enemigo de la salud corporal, vital y espiritual, porque entorpece las células cerebrales.

El Café y el Té también no son saludables, aunque que menos nocivos que el alcohol; la cafeína y la teína que ellos contienen perturban el sistema nervioso. Las personas nerviosas o delicadas del corazón, así como las débiles y los niños, deben abstenerse de tomarlos.

Las peores y más funestas de las bebidas son el ajenjo y el vermouth. No deben ser probados, ni por curiosidad. El mosto o jugo de uvas sin fermentar es bebida saludable y nutritiva, tonificadora y vigorizante. Favorece la digestión, alimenta, aumenta las fuerzas de reserva e infunde saludables energías al cuerpo y al ánimo.

Los caldos de vegetales son muy saludables. Los sorbetes y helados son digestivos estando recién fabricados con ingredientes frescos; pero son muy peligrosos tomados durante la digestión. También son peligrosos los sorbetes fabricados con albúmina de huevos y leche si no son frescos y recién fabricados, principalmente en el verano, porque fermentan rápidamente ocasionando el riesgo de intoxicación. Las sodas de zumo de frutas, de yema de huevo y demás refrigerantes, son también peligrosas si no son frescos.

¡Durante las epidemias es necesario hervir el agua! Sin embargo, nunca se debe beber helada. **CONCLUSIÓN: EL AGUA FRESCA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE PUEDE APAGAR LA SED Y NO CAUSAR DAÑO.**

- 39- Después de lo expuesto en nuestras lecciones anteriores, ya podemos dar una explicación sobre la causa de las enfermedades:

DETRITOS DE LA ALIMENTACIÓN.

Detrito es todo alimento que no es aprovechado por el cuerpo para su nutrición, así como los residuos procedentes del desgaste de la materia viva de los tejidos, principalmente de los músculos. El músculo, cuando trabaja, consume o quema el alimento procedente de la digestión, que le es traído por la sangre, y lo convierte en calor, dejando en el mismo músculo los residuos o sea la parte no consumida o quemada; de la misma manera como quedan las cenizas en un horno, después de quemarse el carbón. Si el acumulo de detritos es demasiado, el músculo no puede trabajar y da la sensación de cansancio y de fatiga. Si extraemos el jugo de la carne de un animal fatigado, y lo inyectamos en un conejo a razón de cinco centímetros cúbicos por kilogramo de su peso, lo mata el veneno que el jugo contiene.

Es por esa razón que es muy perjudicial la carne de un animal cansado y fatigado. Cuanto más impuro o grosero es un alimento y especialmente el de origen animal como las carnes, crustáceos y moluscos, tanto mayor es la cantidad de detritos; así como, cuanto más inferior es el carbón, tanto más ceniza deja. Al sentirse cansado un músculo, acude hacia allí la sangre venosa con sus escobas y barre los detritos en él acumulados, mientras que la sangre de las arterias cargada con el producto nutritivo de

la digestión, proporciona nuevos materiales y nuevos combustibles para recomenzar con su trabajo.

YA VIMOS QUE LA SANGRE ARTERIAL ES LA SANGRE PURIFICADA POR LA RESPIRACIÓN COMPLETA, Y, POR ESE MOTIVO, INSISTIMOS EN LA PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA DEPURAR LA SANGRE, QUE LLEVA LOS ALIMENTOS SANOS A LOS MÚSCULOS Y AL ORGANISMO EN GENERAL.

Después de un ejercicio violento (deportes, carreras, etc.) todos los músculos están fatigados y adoloridos por causa de los detritos acumulados. El descanso y la respiración, irán poco a poco eliminando esos detritos, pero un baño caliente durante diez minutos y en seguida una ducha fría de cinco o diez minutos, eliminará mucho más y desaparecerá el cansancio y el dolor.

Se producen también muchos detritos en el transcurso de la digestión mientras fermentan los alimentos. Todos los detritos son perjudiciales; unos llevan toxinas- (venenos) y otros ácidos tales como ácido úrico, ácido sulfúrico y ácido fosfórico. El cuerpo humano está dotado de cuatro órganos defensivos contra los detritos, residuos o desgastes del cuerpo. Ellos son: El Hígado, los Riñones, la Piel y los Pulmones. El Hígado, como ya estudiamos, se encarga de destruir los detritos que carga la sangre. Cada 24 horas los riñones eliminan o expulsan del cuerpo 900 a 1500 gramos de detritos. De la piel por sus poros sale la *orina blanca*, o sudor que es el detrito de la sangre. Cuanto más se suda, menos se orina. Cuanto más se orina menos se suda. La orina y el sudor son excreciones análogas. De ahí la necesidad de mantener la piel bien limpia por medio del baño, duchas o fricciones, tanto en el verano como en el invierno, porque, con los poros tapados no se eliminan los detritos. En cuanto al trabajo de los pulmones ya lo tratamos, pero volveremos sobre ello en la parte dedicada al cuerpo del alma y a la respiración.

CAUSAS DE ENFERMEDAD.

- 40- Casi todas las enfermedades tienen por causa principal la excesiva cantidad de detritos provenientes de una alimentación contraria a la salud y de no ser bien MASTICADOS LOS ALIMENTOS. Cuando los detritos son muchos, ni el hígado, ni los riñones, ni la piel, ni los pulmones bastan para eliminarlos todos; quedando algunos en la sangre, se van a depositar en los tejidos, articulaciones de los huesos y demás puntos en que la circulación es poco activa, de la misma forma que las inmundicias arrastradas, por las aguas de un río se van depositando en las orillas y remansos, de donde no pueden ser arrastradas por la corriente.

El reumatismo, la gota, la artritis y otras enfermedades análogas provienen de la retención de los detritos en los músculos, alrededor de las articulaciones de los huesos. Si los detritos se quedan agarrados en las paredes del tubo digestivo, ahí se corrompen, produciendo indigestiones, desarreglos intestinales y otros trastornos.

- 41- De esta corrupción de los detritos en el aparato digestivo nacen los microbios de las enfermedades infecciosas, como el tifus, la viruela, la difteria, el paludismo, etc. Este acumulo de detritos, puede, con el tiempo, producir cáncer, albuminuria, enfermedades del corazón y del estómago; la neurastenia también es proveniente de la intoxicación o envenenamiento nervioso por causa de la retención de los detritos en el cuerpo.

Muchos platos ocasionan desarreglos e intoxicaciones. Los ácidos no combinan con la carne, albúminas y féculas.

- 42- El abuso de los dulces retarda la digestión y da demasiado trabajo al hígado. Mucha albúmina y alimento nitrogenados en que predominan la carne, huevos etc., agotan la fuerza del aparato digestivo. Ácidos y grasas son incompatibles.

FIN DE LA 21ª LECCIÓN

43- LOS ALIMENTOS DE LOS ENFERMOS.

Las enfermedades agudas y mientras perdure la fiebre, se prescribe el ayuno, hasta que se eliminen grandes cantidades de venenos.

Nadie muere por ayunar algunos días. La fiebre es el esfuerzo de la naturaleza para quemar y expulsar los detritos o venenos que no pudieron eliminar el hígado, los riñones y la piel. Después de 24 horas de ayuno, pueden dar al enfermo jugos de frutas (uvas, naranjas, limones, etc.) sin azúcar.

Bajando la fiebre, pueden alternarse jugos de frutas con yogur sin azúcar, porque el azúcar es un veneno para los enfermos con fiebre. No se debe tomar jugo de frutas con leche. Mientras haya fiebre no se debe tomar otro alimento. En la convalecencia el régimen debe ser vegetariano, incluyendo el caldo de vegetales.

44- Los artríticos, reumáticos y gotosos deben alimentarse de verduras, (excepto espárragos y trufas) frutas dulces y cocidas. Nada de alimento animal y de legumbres. También no se debe tomar café, té o cacao; debe beberse mucha agua fresca para ayudar a los riñones a descargar las toxinas de la sangre.

Los cardíacos o enfermos del corazón deben adoptar el régimen de frutas manzanas, peras y uvas, es lo más conveniente.

Los dispépticos o enfermos de catarro estomacal deben observar las siguientes reglas: 1.º) Abstenerse de grasas, especias y excitantes. 2.º) No mezclar diversos manjares en una sola comida. 3.º) No beber agua ni líquidos fríos durante a comida. 4.º) Beber agua fresca y pura dos horas después de la comida. 5.º) **MASTICAR POR LO MENOS CINCUENTA VECES CADA BOCADO DE COMIDA ANTES DE ENGULLIRLA.** 6.º) Estar siempre con algo de hambre al levantarse de la mesa. 7.º) No comer entre las comidas, pero si se tiene apetito se puede comer una fruta dulce.

Para los diabéticos aconsejamos este método: 1.º) Siete días de ayuno completo, tomando apenas agua fresca; con este ayuno eliminará todo el azúcar de la orina. 2.º) Una vez libre del azúcar, tomará por único alimento caldo de verduras con apio, acelga, espinaca, repollo, lechuga y berenjena durante tres días.

PERO EN EL PRIMER DÍA DEBE MEDIR LA CANTIDAD QUE DEBE ENTRAR EN SU ESTÓMAGO. DEBE TOMAR DE HORA EN HORA, TREINTA GRAMOS DE ESE CALDO BIEN PASADO. Al día siguiente puede aumentar la ración. 3.º) Después del tercer día podrá aumentar la cantidad de albúminas y de hidrocarburos para lo cual se servirá un pan de gluten, absteniéndose de todo el alimento en que entre la fécula.

- 45- Los enfermos de albuminuria tienen que suprimir la carne, los huevos, las legumbres, las semillas y todo alimento que contenga albúmina, bien como licores y bebidas aromáticas. La leche tiene que ser sin grasa, deben tomar jugo de frutas y verduras.

Los tuberculosos necesitan de un régimen muy nutritivo: Una cuchara de sopa de leche esterilizada cada media hora, más que alimentos ricos en albúmina y grasa. En tanto el tuberculoso no pierda el apetito su salvación está asegurada. Debe evitar todo lo que es excitante como licores y conservas. Debe tomar huevos a voluntad, semillas bien cocidas, frutas de toda clase, leche con nata, mantequilla, queso, caldo de cereales y legumbres; nada de caramelos.

- 46- Las personas se deben relacionar su alimentación con su carácter y temperamento. Las personas irascibles que se enfadan por la mínima cosa no deben comer carne especialmente la de cerdo. Deben abstenerse de café y de todos los excitantes así como las bebidas alcohólicas.

Los de carácter colérico y temperamento sanguíneo les conviene los alimentos oleaginosos, la leche, la mantequilla, lo dulce, frutas y en particular las uvas.

Los de carácter vehemente y temperamento sensual, deben abstenerse también de todos los manjares excitantes y de las bebidas alcohólicas. Los nerviosos deben abstenerse de café y demás bebidas excitantes.

Los de carácter apático, tímido y temperamento linfático necesitan de alimentos con mucha albúmina. Durante el verano conviene suprimir las sopas calientes, la carne y usar las verduras. En el invierno deben aumentarse los alimentos nitrogenados. Durante el verano el apetito es menor que durante el invierno, porque los rayos solares al llegar sin obstáculos a la tierra traen la energía vital con más abundancia que en el invierno y el hombre siente menos gusto y apetito en comer; en tanto que en el invierno su organismo pide más alimento para recuperar el desgaste diario.

- 47- La mente y el ánimo tienen una marcada influencia en los alimentos.

Lo que agrada a la vista, al olfato y al gusto, es aprovechado, pero un manjar que repugna a la vista repugna también a la mente y mata la sensación de placer que existe en el apetito y que predispone a una buena digestión.

La naturaleza quiso que el hombre tuviese placer en la comida y así vemos que cada fruta tiene un aroma y un gusto particular que agrada y estimula el apetito. No acontece lo mismo con los alimentos antinaturales como la carne, los pescados, etc... que requieren diversos condimentos. Los alimentos naturales no necesitan de tales adornos.

Nunca se debe comer con repugnancia o con miedo de antemano, un alimento que nos pueda hacer mal; esta autosugestión ciertamente nos perjudicará. Nada de lo que se come con gusto nos causará daño. De aquí se deduce que, para que un alimento sea bueno debe estar acompañado de tres condiciones: ser saludable, agradable y bien

masticado. QUIEN NO MASTICA BIEN ESTÁ CAVANDO SU SEPULTURA CON LOS DIENTES.

- 48- Otra regla importantísima es sentarse a la mesa con ánimo tranquilo, dejando a un lado las preocupaciones diarias, de modo que la alegría, la risa, la conversación amena, el cariño y el amor constituyan el encanto de la comida.

Es mala costumbre el comer y callar como erradamente se enseña a los niños. Las emociones tienen enorme influencia en la digestión. Toda emoción placentera favorece la digestión. Es necesario descansar un momento del trabajo antes de sentarse a la mesa para que el cerebro libere la cantidad de sangre acumulada en él cuando el trabajo es intelectual o que los músculos se desprendan de ella cuando el trabajo es físico. Se deben siempre lavar bien las manos antes de las comidas como medida de aseo y cuidado. DAR GRACIAS ANTES DE COMER CON UNA PEQUEÑA ORACIÓN ES BUENA Y BENÉFICA COSTUMBRE.

Después de comer se deben lavar las manos y los dientes; con este cuidado se evitan las caries de los dientes y las infecciones del estómago. Durante la comida se debe hablar siempre de cosas alegres y que provoquen risa.

Un disgusto, susto o cualquier emoción violenta detiene el mecanismo de la digestión. Para comprender el motivo de esta influencia de la mente y del ánimo en la alimentación, conviene saber que, todos los órganos de la digestión son accionados por nervios que salen del cerebro y como el cerebro es el órgano del pensamiento las emociones y todo cuanto le interesa afectan a los órganos de la digestión.

- 49) Para completar este trabajo sobre los alimentos, daremos a continuación un cuadro sinóptico.

CUADROS SINÓPTICOS DEL VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

<i>CARNE DE</i>	<i>Albúmina</i>	<i>Grasa</i>	<i>Hidrocarbonos</i>	<i>Agua</i>	<i>Celulosa</i>	<i>Sales</i>
Buey magro	20,50	1,75	-----	76,45	-----	1,75
“ gordo	18,19	23,70	-----	54,75	-----	1,10
Novilla magra	19,86	0,80	-----	78,80	-----	0,50
“ gorda	18,90	7,40	0,05	72,30	-----	1,35
Carnero magro	17,10	0,70	-----	81,20	-----	1,05
“ gordo	16,18	7,75	-----	76,00	-----	0,30
Cerdo magro	20,30	6,80	-----	72,55	-----	1,10
“ gordo	14,15	37,35	-----	47,40	-----	0,70
Conejo	21,70	9,75	0,70	66,80	-----	1,15
Gallina	18,50	9,30	1,20	70,00	-----	0,90
Pollo	19,70	1,40	1,25	76,00	-----	1,40

Las demás aves tienen su valor equivalente al de la gallina y del pollo.

De las vísceras o las menudencias, los tuétanos son los más tolerables, en tanto que la sangre, el hígado, la lengua, los riñones y las patas tienen más o menos el mismo valor nutritivo que los animales de los que proceden, pero contienen todos los venenos y toxinas del animal.

	<i>Albúmina</i>	<i>Grasa</i>	<i>Hidrocarbonos</i>	<i>Agua</i>	<i>Celulosa</i>	<i>Sales</i>
Jamón	25,20	36,40	-----	-----	-----	11,0
Conservas	27,30	39,90	5,10	20,75	-----	6,90
PECES						
Pescada	18,35	0,45	-----	79,85	-----	1,35
Bacalao	81,55	0,75	-----	16,15	-----	1,55
Sardinas	21,10	8,50	-----	69,50	-----	1,25

En la mayoría, los peces tienen casi todos el mismo valor nutritivo; pocas son las diferencias entre ellos.

MARISCOS	<i>Albúmina</i>	<i>Grasa</i>	<i>Hidrocarbonos</i>	<i>Agua</i>	<i>Celulosa</i>	<i>Sales</i>
Almejas	16,16	2,40	6,30	75,70	-----	-----
Cangrejos	16,00	0,45	2,10	81,25	-----	0,20
Langostas	18,30	1,15	3,90	76,60	-----	0,05
Ostras	8,25	1,77	6,15	82,15	-----	1,70

LÁCTEOS	<i>Albúmina</i>	<i>Grasa</i>	<i>Hidrocarbonos</i>	<i>Agua</i>	<i>Celulosa</i>	<i>Sales</i>
Leche vaca	3,40	3,70	4,95	85,25	-----	0,70
Mantequilla	0,75	83,70	0,50	13,45	-----	1,60
Nata	4,10	23,80	3,90	67,60	-----	0,60
Queso	25,75	25,75	4,65	29,15	-----	3,60
Huevos	12,85	12,10	0,55	73,65	-----	1,15

CEREALES	<i>Albúmina</i>	<i>Grasa</i>	<i>Hidrocarbonos</i>	<i>Agua</i>	<i>Celulosa</i>	<i>Sales</i>
Trigo	8,45	0,90	51,00	37,25	1,10	1,30
Arroz	8,15	1,80	75,50	13,15	0,90	1,00
Avena	13,85	6,20	67,05	9,10	1,70	2,11

LEGUMBRES	<i>Albúmina</i>	<i>Grasa</i>	<i>Hidrocarbonos</i>	<i>Agua</i>	<i>Celulosa</i>	<i>Sales</i>
Lentejas	25,95	1,95	52,85	12,35	3,90	3,00
Porotos	23,70	1,90	52,65	13,80	5,55	2,75
Habas	25,65	1,70	47,30	14,00	8,90	3,05
Poroto verdes	2,70	0,15	6,60	88,75	1,20	0,60

VERDURAS	<i>Albúmina</i>	<i>Grasa</i>	<i>Hidrocarbonos</i>	<i>Agua</i>	<i>Celulosa</i>	<i>Sales</i>
Coliflor	2,50	0,35	4,55	90,90	0,90	0,80
Col	4,85	0,45	6,20	86,50	1,55	1,35
Cebolla	1,60	0,15	10,40	86,50	0,70	1,05
Lechuga	1,40	0,30	2,20	94,35	0,70	1,05
Achicoria	1,25	0,55	3,85	91,40	1,30	1,65

Espárragos	1,95	0,15	2,40	93,70	1,15	0,65
Espinaca	3,70	0,50	3,60	89,25	0,95	2,00

RAÍCES	<i>Albúmina</i>	<i>Grasa</i>	<i>Hidrocarbonos</i>	<i>Agua</i>	<i>Celulosa</i>	<i>Sales</i>
Papas	2,00	0,15	20,85	74,95	1,00	1,05
Nabos	1,10	0,25	6,05	90,65	1,10	0,85
Rábanos	1,90	0,10	8,45	86,90	1,55	1,10
Apio	1,50	0,40	11,80	84,10	1,40	0,80

FRUTAS	<i>Albúmina</i>	<i>Grasa</i>	<i>Hidrocarbonos</i>	<i>Agua</i>	<i>Celulosa</i>	<i>Sales</i>
Cerezas	0,80	-----	10,75	81,60	6,40	0,45
Damascos	1,10	-----	10,20	84,10	4,30	0,30
Manzanas	0,30	-----	12,75	84,35	2,00	0,60
Duraznos	0,95	-----	10,50	82,90	5,50	0,15
Peras	0,35	-----	13,10	85,85	0,30	0,40
Bananas	5,40	2,10	20,15	70,40	1,05	0,90
Uvas	1,05	-----	16,20	79,20	3,05	0,50

Las SEMILLAS son muy ricas en valores nutritivos, en primer lugar grasas e hidrocarbonos y en seguida en albúminas, celulosa y sales.

CUADRO SINÓPTICO DE LAS CALORÍAS (POR KILOGRAMO) DE ALGUNOS ALIMENTOS

Carne de buey - 2,080
 Uvas - 900
 Leche - 650
 Cerezas - 800
 Aceitunas - 1,205
 Higos - 800
 Avellanas - 6,580
 Naranjas - 400
 Almendras - 6,060
 Peras - 600
 Nueces - 6,330
 Manzanas - 700
 Castañas - 2,290
 Melones - 370
 Bananas - 920

Con este cuadro cada aspirante escoge el alimento que más le conviene para su estado y aplica para con los alimentos los mismos consejos de las lecciones anteriores.

FIN DE LA LECCIÓN 25^a

- 50- Con las siete lecciones anteriores aprendimos las nociones de la medicina universal y su relación con el cuerpo; vimos también el efecto de los alimentos, así como aprendimos a manejar el método curativo simple, en caso de enfermedad.

De ahora en adelante precisamos profundizar en nuestro estudio para podernos entender mejor en nuestro objetivo. Los estudiantes de estos cursos no serán médicos, pero llegarán a ser sanadores, pudiendo aliviar los dolores sin recibir ninguna remuneración, sea cual fuere, por sus servicios. Este curso de medicina universal tiene por objeto preparar al estudiante para cualquier emergencia. Aprenderá a curar mental y espiritualmente (método, hoy, muy abandonado por la ciencia oficial) y con eso mismo podrá operar milagros. No importa la preparación académica o universitaria que tenga, apenas con amor y alguna práctica llegará a aprender ciertos conocimientos fundamentales y sencillos, que ni la ciencia, ni la medicina conocen aún.

Son muchas las universidades que enseñan magnetismo, hipnotismo y sugestión; no obstante son raros los médicos que se dedican a estas materias para curar, ya que son difíciles y exigen muchos sacrificios.

¡Nuestros cursos de MEDICINA UNIVERSAL siempre serán razonables, por que se basan en verdades absolutas, fundamentales e inmutables! Ciencia alguna puede alterar las verdades expuestas en nuestros cursos; por que la medicina universal enseña la manera de gozar de perfecta salud PARA QUE EL YO SOY DIOS EN ACCIÓN pueda manifestarse de modo perfecto en su cuerpo-templo.

Para que la Medicina Universal SEA LA NATURALEZA VIVA, LA MEJOR FUERZA MEDICAMENTOSA DEL DOLOR Y DE LA ENFERMEDAD.

Nuestros estudios tienen un sólo objetivo, que es restituir la salud a los tres cuerpos: físico, psíquico y mental.

Antes de poder curar a los demás, debemos tener un cuerpo y una mente saludable.

DEBEMOS COMPRENDER QUE NO NOS ASISTEN DERECHOS NI AUTORIDAD PARA CRITICAR NINGÚN MÉTODO O SISTEMA CONOCIDO DE CURA DE LAS DOLENCIAS. ESTUDIAMOS YA LOS CUARENTA MÉTODOS CONOCIDOS POR TANTO TODOS ELLOS AYUDAN A ALIVIAR EL DOLOR, A CURAR, AUNQUE NINGUNO DE ELLOS SEA LA ÚNICA PANACEA.

NUNCA SE DEBE ACEPTAR UNA REMUNERACIÓN POR SERVICIOS PRESTADOS, NI VANAGLORIARSE DE SER TAUMATURGO, SO PENA DE PERDER EL PODER Y LA FACULTAD DE PRACTICAR ESTAS CURACIONES.

- 51- El hombre adolece por que viola las leyes de la Naturaleza. El verdadero médico es aquel que enseña a los pacientes de su error y la manera por la cual se debe someter a la Ley Divina y natural.

Ya llegará el día en que el médico y el enfermo se convencerán de que la causa de la enfermedad y la fuente de la salud son apenas una en cada caso y de que LOS SÍNTOMAS DE LA DOLENCIA NO REVELAN LA CAUSA DE ESTA. Un dolor de cabeza puede ser el resultado de veinte causas diferentes y que, de modo general, la cabeza en sí misma está completamente exenta de enfermedad.

Debemos recordar siempre de que la mente ejerce dominio sobre nuestras células y nuestros órganos y que, por eso, la mayoría de las enfermedades, de los contratiempos y desgracias son producidas por nosotros mismos, a través de la violación de la LEY NATURAL; consecuentemente, nuestro primer deber consiste en descubrir nuestro error, tratando en seguida de corregirlo, en vez de atender a la propia dolencia y dejar así que la causa perdure.

Nuestras lecciones tienen esta finalidad: explicar los principios secretos de la salud, para evitar las dolencias y aliviar los padecimientos y dolores innecesarios.

Ya explicamos en lecciones anteriores que el hombre es igual a la planta y el animal, que no deben vivir sin agua, y es por eso de sus primitivas viviendas, y aún hoy muchas grandes ciudades y los sitios de veraneo están situados a la orilla del mar o en las márgenes de algún río. A pesar de esto, vemos en la actual civilización seres que sienten repugnancia por el agua, llegando a aconsejar tomar vino en lugar de ella.

El peso del cuerpo está en proporción al agua que contiene. Ésta precisa ser constantemente renovada, por medio de la respiración, de la orina y de la transpiración. Cuanto mayor sea la cantidad de agua ingerida, tanto mayor será el volumen de las impurezas eliminadas. Los poros de la epidermis humana aspiran o ventilan y exhalan la humedad. Cada poro es como una especie de ventana en el cutis, que renueva constantemente la ventilación del cuerpo; sin embargo, esta renovación hace que todos los órganos del cuerpo, externa e internamente, se renueven y vayan renaciendo a cada momento del día, por que el trabajo y los pensamientos desgastan y destruyen numerosas células del cuerpo.

- 52) Las causas del dolor y de la enfermedad son tres: primero, no comer los alimentos apropiados para obtener la necesaria mixtura química; en segundo lugar, no beber diariamente la cantidad apropiada de líquido, y, tercero, no saber respirar, ni ejercitarse para eliminar todos los días la cantidad de los residuos del organismo.

El aprisionamiento del vientre, a veces llamada "constipación", es la única razón del noventa por ciento de las dolencias de nuestra época civilizada. Es debido a la falta de ejercicios físicos, respiratorios y de la diminuta cantidad de agua ingerida diariamente. El funcionamiento intestinal cotidiano no elimina del sistema todas las materias nocivas, tóxicas y putrefactas que se acumulan por el proceso de la digestión y después envenenan la sangre, dando origen a diversas dolencias.

No es suficiente lavar el cuerpo exteriormente; es necesario lavarlo también del lado interno, ingiriendo cada día de dos a tres litros de agua, además de administrar lavados intestinales con agua fresca o tibia una o dos veces semanalmente, según sea el estado de los intestinos.

En las lecciones dedicadas al cuerpo del alma dijimos y repetimos varias veces que los ejercicios respiratorios constituyen el alimento del cuerpo del alma. La respiración fue introducida como regla religiosa en ciertas sectas orientales, así como lo fue el ayuno y otras prácticas. Los sabios de la antigüedad tenían de Dios una concepción más exacta que la de los modernos. El ayuno y la respiración se instituirían menos para agradar a Dios que para el bienestar del cuerpo, que es el templo de Dios Viviente.

La respiración contiene espíritu, el espíritu contiene vida y la fuente de esta vida se encuentra en el aire que respiramos, no pudiendo penetrar el cuerpo de otro modo que no sea respirando. "ES EL SOPLO DE LA VIDA". LA VIDA ESTA EN EL ALIENTO Y NO EN EL COMER Y EN EL BEBER.

Dentro del hombre debe existir un cuerpo espiritual, uno que es invisible, eterno, divino, tan real para su existencia como para la manifestación en una entidad física. Cando esta parte física adolece, esto provee del desaliento y del abatimiento de la parte espiritual. EL IGNORANTE DESOBEDECE LAS LEYES UNIVERSALES. ¡No respirar bien equivale a un envenenamiento paulatino, puesto que el gas que permanece en las regiones pulmonares inferiores es tan nocivo como el propio veneno! La única cosa capaz de desalojar de los pulmones este veneno es la respiración PROFUNDA.

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE SE REFUGIAN EN LA CONSCIENCIA SON LA BASE DE MUCHAS DOLENCIAS, DE MUCHA INCOMODIDAD. SE TORNA URGENTE LIMPIAR LA MENTE POR MEDIO DE LECTURAS ESPIRITUALES, TEMAS MUSICALES O LA CONTEMPLACIÓN DE BELLOS PANORAMAS, y esta limpieza es más poderosa y curativa de la que la totalidad de las drogas y de los remedios conocidos o que aún no son inventados.

- 53- Desde el momento en que el médico dejó de ser sacerdote y vice-versa, la Medicina cayó en un caos indefinido. Actualmente el médico atiende sólo el cuerpo y el sacerdote trata de atender el alma; ambos fracasan por no existir correlatividad y armonía entre los dos métodos.

Algunas enfermedades son ocasionadas por el cuerpo del alma, antes que el cuerpo físico sea afectado por ellas. Las dolencias de este género deben ser tratadas psíquicamente. EL SUPER-HOMBRE, como médico, sacerdote y mago cuida de los enfermos en sus tres mundos o en tres cuerpos, in menospreciar ningún sistema curativo. Sin duda, todos los sistemas terapéuticos tratan de ayudar al doliente, teniendo cada sistema su oportunidad en la cura: la medicina, la cirugía, el magnetismo, los rezos, la electricidad, el sol o helioterapia, el aire, etc... todos tienen su relación adecuada para el mejoramiento de la salud, sin embargo EL MAGO DEBE

ABARCAR LA TOTALIDAD DE LOS CONOCIMIENTOS PARA QUE LA ENFERMEDAD SEA VENCIDA.

- 54- En las lecciones anteriores tratamos someramente de la dieta o del régimen y estamos obligados a extendernos más un poco sobre ciertos puntos importantes, y de modo muy simple. Todo plato delicioso, que saboreamos al comer, produce mayor beneficio que el alimento que comemos con disgusto. La comida sabrosa atrae mayor cantidad de saliva a la boca, cuando se inicia la masticación. Un alimento desagradable no produce saliva suficiente. CABE, SIN EMBARGO, DISTINGUIR ENTRE UN ALIMENTO SABROSO Y OTRO QUE COMEMOS POR VICIO; de ahí que se deba estudiar prudentemente la combinación de los alimentos. Se discute en todo momento la costumbre de alimentarnos con carne; nosotros ya dimos nuestra opinión sobre este particular, que consiste en no abusar de este alimento, pero jamás llegamos a prohibirlo de manera definitiva. Sabemos que el abuso es nocivo, mas también sabemos que su privación total y de manera forzada perjudica aún más.

UNA LEY NATURAL NUNCA SE ENGAÑA y esta misma ley nos dio dientes de diversos tamaños para masticar perfectamente los alimentos, el paso más importante para la digestión perfecta. Tenemos dientes para reducir los alimentos blandos y aquellos algo duros en partículas pequeñas. Poseemos otros mayores, para los lados, los que agarran y despedazan las cosas más duras y fuertes; otros aún mayores para despedazar alimentos más ásperos. ALGUNOS DE NUESTROS DIENTES TIENEN POR FUNCIÓN MASTICAR LA CARNE. Los animales que no comen carne están desprovistos de esos dientes y, consecuentemente, el hombre no es vegetariano exclusivo; puede comer y digerir carne, aunque muchas escuelas espiritualistas sean de la opinión contraria.

- 55- Al masticar perfectamente un alimento, sabroso, afluyen a la boca ciertos jugos que se mezclan con la saliva. Dichos jugos fluyen mediante una acción mental. Esa mezcla constituye el primer paso en el proceso digestivo y es uno de los más importantes ya estudiados en las primeras lecciones. La violación de la ley natural está en engullir sin masticar debidamente el alimento o tomar un bocado demasiado grande, pues así las sustancias químicas no pueden mezclarse con la saliva, careciendo de la debida preparación antes de ser tragadas. Ahí encontramos la primera causa de la indigestión y, después, el primer motivo de la detención de la evacuación.

No nos cansamos de insistir sobre la perfecta masticación y toda insistencia es poca para alcanzar nuestro objetivo. El individuo que está con hambre no siente placer sólo en comer, lo hace para henchir su estómago; sino que su verdadero placer esta en saborear lo que ingiere.

El paladar, el gusto, es susceptible de educar y debe serlo; no debemos comer algo que no gustemos, ni comer excesivamente aquello que nos agrada más, así como no nos debemos privar de las comidas que nos sean necesarias. El hombre debe imitar a los niños que saborean un pastel o alguna golosina; el niño traga los bocados después de prolongar la satisfacción de comer eso.

Ya hicimos el estudio de la función maravillosa del píloro, que es igual a una válvula de seguridad, que se mantiene cerrada mientras el estómago verifica todos sus movimientos mecánicos, pues en caso contrario la sustancia alimenticia saldría por este orificio, pasando al intestino antes de estar completamente mezclada y elaborada. Y el poder mental que regula esta válvula, actuando a través de la energía nerviosa, bajo el dominio de la subconsciencia. Si no sobrecargamos el estómago, la mente subconsciente no permite la apertura del píloro mientras no haya terminado el trabajo debido que merece el alimento con las sustancias químicas; SI, NO OBSTANTE, EL ALIMENTO NECESITARA DE SUBSTANCIAS QUÍMICAS MÁS FUERTES PARA DISOLVERLO, como la carne de cerdo y su grasa frita, la mente subconsciente a veces ordena su devolución por la boca, o provoca la indigestión para eliminar al enemigo que se introdujo en el estómago.

El hombre adolece físicamente por no haber sabido seguir un régimen alimenticio natural. Tomemos como ejemplo la pepsina que es una sustancia química del jugo gástrico. Cuando esta sustancia falta en el organismo, debido a un defecto alimentario y sucede una dolencia, la medicina administra la pepsina en forma de líquido o pulverizada a fin de reparar su falta en el estómago.

Tomar una cucharada o algunas gotas de pepsina no es el medio natural y más adecuado de llevar esta sustancia al organismo; pero entre dejar al organismo luchar sólo contra la enfermedad, sin tomar pepsina alguna, y administrarla por la prescripción médica, el último de estos procedimientos es más preferible y urgente.

RECOMENDACIÓN

Esta semana no tenemos nuevas prácticas, pero aconsejamos al discípulo que estudie las lecciones anteriores que tratan de la MEDICINA UNIVERSAL Y EL CUERPO FÍSICO. Además RECOMENDAMOS que mastique bien sus alimentos.

FIN DE LA 29ª LECCIÓN

- 57- El hombre, como Microcosmos e hijo de la Naturaleza, tiene que acompañar y seguir, con sus movimientos internos y externos, los de la Naturaleza. Los movimientos del estómago para digerir los alimentos son muy parecidos a las palpitaciones del corazón y la respiración, que se efectúa rítmica y armónicamente en el hombre como ritmo universal. Todas las funciones del cuerpo físico son rítmicas también y se hacen en consonancia con las leyes universales. (VER LAS LLAVES DEL REINO O EL CONOCIMIENTO DE SI MISMO). El hombre está indefectiblemente sincronizado con el ritmo universal.

Comer demasiado o de manera deficiente, no masticar el alimento, dejar de respirar correctamente, la ambición desenfrenada, el odio, etc... rompen el ritmo sintonizado con la Providencia y con la Naturaleza. La mente consciente perturba al subconsciente a través de esta perturbación deshace su armonía con el Infinito.

Transcurrirán siglos y otros más pasarán, y la humanidad no quiere aprender que un bocado pequeño bien masticado proporciona más vitalidad y nutrición que otro grande y mal masticado.

El comer es uno de los principales métodos para el sustentamiento de la vida y de la salud. El cuerpo del hombre se va transformando y se renueva siempre. Cada ochenta días, el cuerpo humano consume toda su ración de calor y energía; de manera que es preciso llevar al cuerpo sustancias vivas para sustituir las que se van destruyendo, por que cuando por impedimento o por causa del ayuno no se puede restituir el desgaste, o cuerpo usa su propia sustancia y energía, mantenida en reserva para sustentarlo. Las grasas, según ya explicamos, son las primeras en ser consumidas, y así una persona gorda se convierte en magra o delgada; le sigue en el turno la sangre y después los tejidos, consumiéndose de esta forma, progresivamente, la totalidad del cuerpo a razón de una octogésima parte de su peso cada veinte y cuatro horas.

El alimento, entonces, tiene por objeto la sustitución de la parte que se va destruyendo en el cuerpo.

- 58- La piel del cuerpo se deshace en minúsculas escamas, cada ochenta días y se renueva; el cabello, las uñas, los elementos integrantes de los huesos y de los dientes, todo cambia. De ahí la necesidad que tenemos de comer y beber bien, atribuyendo mucho cuidado y toda la atención a aquello que ingerimos y de saber variar y combinar correctamente los alimentos. Tomemos por ejemplo el café; es un excitante, pero mezclado con leche, sin azúcar, aumenta su nocividad; una vez adosado con azúcar, sin embargo, sus efectos dejan de ser perjudiciales para la mayoría de los consumidores.

Dijimos en un párrafo anterior que el estómago trabaja rítmicamente en la maceración del alimento. Después de prepararlo debidamente, lo envía al sistema intestinal en

forma de bolos. El bolo alimentario es impelido poco a poco por el tubo intestinal mediante una acción rítmica. Cada vez que el bolo alimenticio avanza un trecho en el intestino, se detiene un momentito para poder ser absorbido. Entonces el intestino se contrae automáticamente por los nervios exteriores, empujando el bolo una vez más unos centímetros más adelante, dejando el paso libre a otro bolo alimenticio para que ocupe su lugar. Así un bolo alimentario se mezcla con gran cantidad de sustancias químicas líquidas y sus partículas con frecuencia se empapan de esa mezcla química.

MEDITACIÓN E INVOCACIÓN

OH! TU, INFINITA Y OMNISCIENTE PRESENCIA, TE ALABAMOS Y TE DAMOS GRACIAS POR QUE RECONOCEMOS TU PRESENCIA ÍNTEGRA MANIFESTADA EN ESTAS FORMAS Y EN LA FORMA HUMANA.

El intestino delgado tiene unos seis metros de longitud, aproximadamente, siete centímetros de circunferencia, y el bolo alimentario tiene que recorrer trecho por trecho los siete centímetros de la membrana intestinal en toda su longitud. POR LO TANTO EN ESTE VIAJE DEL BOLO ALIMENTICIO SE EJECUTA LA MÁS ADMIRABLE Y MISTERIOSA TAREA DE EXTRAER DE ESTE BOLO SU VITALIDAD, FORTALEZA Y ELEMENTOS QUÍMICOS NECESARIOS PARA EL SISTEMA. Ya explicamos antes como las protuberancias, llamadas Velloidades, chupan y extraen del alimento toda la fuerza y la vitalidad y demás elementos necesarios para la fabricación de la sangre, de los tejidos, huesos, cabellos, grasa, linfa y calor.

- 59- El cuerpo tiene SU MÁQUINA DE CALEFACCIÓN. Es la mente Subconsciente que tiene a su cargo el proceso de calefacción del cuerpo. En el verano y en el invierno; en las noches cálidas de los trópicos o en las cimas de las montañas nevadas, el cuerpo conserva su única temperatura, que no sobrepasa los 37 grados, ni disminuye bajo los 36.

Más allá de la respiración que regula el calor corpóreo, hay ciertos alimentos que ingerimos, como azúcar y las amidas y otros más, que producen fermentaciones en los intestinos, de la cual deriva el alcohol que se quema mediante un proceso químico y se convierte en calor. En la digestión se producen también vapores alcohólicos. El cuerpo fabrica diariamente una cantidad de alcohol para calentar todo el organismo. Este alcohol, sea en forma de gas o de líquido, se agrega tan rápidamente como es producido. La Mente Subconsciente regula este calor interno con el fin de que no se exceda; en los casos de enfermedad, se traba una batalla, aumenta la temperatura, para destruir los gérmenes que penetran en el organismo. La mente subconsciente con el fin de depurar el organismo y vencer al enemigo intruso, aún hace salir un líquido, llamado sudor, que barre cual una basura lo que el cuerpo repele.

En tiempo de calor, estando la persona saludable, ocurre la transpiración; esta humedad de la piel refresca y mantiene ventilada la superficie del cuerpo para no ser tostada al sol muy rápido. Las personas que transpiran fácilmente con el calor o con el

ejercicio físico, son gente de salud normal, no acontece lo mismo con los individuos que no sudan.

El aire debe entrar en los pulmones y a través de la piel, según lo dicho anteriormente. Si cerramos los poros de la piel con un líquido impermeable, en unos pocos días se forman costras opacas sobre la piel, sobreviniendo una enfermedad.

ENTONCES ES NECESARIO "EL BAÑO DIARIO PARA CONSERVAR LOS POROS DEL CUERPO LIMPIOS Y ABIERTOS, DE MODO QUE PUEDAN ASPIRAR, RESPIRAR Y TRANSPIRAR.

- 60- Resumiendo ciertas enseñanzas, diremos: Durante el proceso de la digestión, algunas células grasas que están en el bolo alimentario no se destruyen ni disuelven, pero son absorbidas y conducidas a ciertas partes o bolsas, en el cuerpo, donde son almacenadas como grasa de reserva para uso futuro.

Si el hombre abusa en comer materias grasas en exceso, forma la corpulencia y aumenta su peso innecesariamente.

Hay otras células absorbidas también; son las linfáticas, que forman la linfa y lubrican las articulaciones de los huesos y otros sitios, como el del saco cardíaco, para que el corazón pueda moverse con suavidad y protegido.

Los elementos químicos necesarios para la sangre son extraídos y enviados al lugar apropiado del sistema: a los huesos, a los cabellos, a los dientes, a las uñas, etc...

La acción intestinal llamada peristáltica, o la que tiene por objetivo mover hacia adelante el bolo alimenticio, se hace en armonía, en acción rítmica, con los ritmos del universo.

EL SUPERHOMBRE DEBE CONOCERSE BIEN. Cada estudiante precisa tornar "su atención hacia su propio organismo, estudiar, explorar el interior y saber lo que ocurre dentro del mismo cuando está sano y cuando se haya enfermo. **CUMPLE CON EXPLORAR LA PROPIA MENTE Y EL PROPIO CUERPO, Y LA RECOMPENSA NO TARDARA EN LLEGAR.** La vesícula biliar y el hígado tienen conexiones y ambos, por medio del conducto biliar se unen con el intestino delgado para aportar la bilis o el ácido químico al alimento en su paso a través de los intestinos.

El páncreas también se comunica con los intestinos para derramar en ellos el jugo pancreático que ayuda a disolver los alimentos.

El bazo se comunica igualmente y así vemos una cantidad incontable de pequeñísimos vasos que llevan la parte nutritiva del alimento desde el intestino delgado hasta el hígado y a otros conductos o bolsas, o depósitos que hay en el cuerpo.

Cuando el alimento es absorbido, la materia desechada pasa al intestino grueso, llamado colon, para ser expulsada. Si tal materia inútil permanece mucho tiempo en el colon, sea debido a estitiquez o irregularidad peristáltica del intestino, se desintegra rápidamente, convirtiéndose en materia venenosa que motiva intoxicación, por que los elementos venenosos de esta desintegración retornan al intestino delgado,

absorbiéndose entonces por los vellosidades una parte de las materias nocivas, llevándolas al hígado y al sistema sanguíneo.

SIENDO ASÍ, PODEMOS VOLVER A INSISTIR EN QUE EL MAL FUNCIONAMIENTO INTESTINAL ES LA CAUSA FUNDAMENTAL DE LAS ENFERMEDADES FÍSICAS, O EN OTROS TÉRMINOS: DE TODAS LAS CONDICIONES FÍSICAS; LA ESTITIQUEZ ES LA MAYOR RESPONSABLE POR LA PROVOCACIÓN DE ENFERMEDADES; porque debilita la sangre, agota la energía y envenena.

Nunca debemos afirmar que un sólo sistema puede curar todas las dolencias. El mal funcionamiento intestinal se cura por varios métodos, como el ejercicio físico, el ejercicio respiratorio, la dieta correcta, la hidroterapia, beber mucha agua, a sorbos, entre las comidas, etc.

1) Los lavados intestinales, como hemos explicado, constituyen una ayuda eficaz en la estitiquez, pero siempre deben ser auxiliados por el agua ingerida por vía bucal para lavar los intestinos delgados.

Los masajes hechos en forma apropiada en el abdomen (en los intestinos) son de gran ayuda. Antes de emplear los purgantes, es preciso emplear medios más simples y eficaces de la naturaleza, y al tomar, por último, un purgante, debe ser aceite. El aceite de oliva es laxante y nutritivo al mismo tiempo. Puede ser tomado una cucharada, tres veces al día.

No se debe tomar purgantes, ni administrar lavativas en el caso de apendicitis. Para que estudiante no confunda los síntomas de esta enfermedad con otras dolencias de los intestinos, diremos: Los SÍNTOMAS DE APENDICITIS SON: ESCALOFRÍOS, DOLOR EN EL HIPOCONDRIO DERECHO, DESEO DE FLEXIONAR LA PIERNA SOBRE ESA REGIÓN etc.

Las compresas frías en este caso son las más recomendables hasta la llegada del médico.

Quien atiende a su estómago en forma debida, no tiene motivo para padecer.

EL HÍGADO Y SU TRABAJO NO CONSISTE SOLAMENTE EN FILTRAR Y LIMPIAR LOS ELEMENTOS, ALMACENARLOS Y DISTRIBUIRLOS; PUES NO TRABAJA SOLAMENTE PARA EL CUERPO FÍSICO, SINO TAMBIÉN PARA LA PARTE PSÍQUICA Y ASTRAL DEL CUERPO. (Más adelante lo veremos).

EL HÍGADO regula la cantidad de combustible que consume diariamente proveyendo calor al cuerpo. Transforma y elimina el azúcar porque sin esta eliminación el calor sería tremendamente excesivo. Cuando hay exceso de azúcar en el cuerpo sin ser quemado u oxidado mediante el proceso del hígado, los riñones son llamados a eliminarlo rápidamente, pierde así el cuerpo una cantidad del combustible necesario para darle calor. ES LA ENFERMEDAD CONOCIDA POR "DIABETES".

Aquello que el hígado no puede absorber ni almacenar, es exceso, pasa a los riñones para ser eliminado. Aquellos líquidos excedentes pasan por los riñones a la vejiga, que es una bolsa de almacenaje, puesto que, por esta y los riñones estaremos libres de enfermedades, se deben mantener libres de estos elementos indeseables. Luego, la dieta y el régimen son los más indicados en estas enfermedades y no solamente los remedios.

- 62- AHORA ENFRENTAMOS OTRO DE LOS MAYORES MISTERIOS: Después de haber seleccionado los elementos apropiados en el hígado y de haber sido filtrados, estos se convierten en una sustancia casi líquida, que constituye parte de la corriente sanguínea. PERO, EL QUE ES LA SANGRE Y ¿CÓMO LOS ALIMENTOS SE CONVIERTEN EN SANGRE DURANTE ESE SUCESO? Hasta hoy no ha sido descubierto este milagro divino y tal vez pasarán siglos antes que lo sea.

Los instructores de estos cursos prometen a sus alumnos seguir la marcha de la ciencia para la realización de sus intentos y por ese motivo no queremos dejar el plano trazado; debemos sin embargo DECIR ALGO CON RESPECTO DEL ALIMENTO, QUE HASTA AHORA VIENE SIENDO DISCUTIDO POR LA CIENCIA, y es lo siguiente:

LOS ALIMENTOS TIENEN DOS POLARIDADES COMO TODO EN LA NATURALEZA: UNA NEGATIVA Y OTRA POSITIVA. Los dos elementos o las dos polaridades de los elementos, positiva y negativa, se unen dentro del cuerpo y se juntan para producir la vida. EL HÍGADO ES UN ÓRGANO LABORATORIO QUÍMICO donde son seleccionados los elementos negativos, PUESTO QUE LOS PULMONES SON OTRO LABORATORIO QUÍMICO QUE FABRICA ELEMENTOS POSITIVOS.

En la próxima lección estudiaremos más detenidamente las funciones de esos dos laboratorios.

SEAN FELICES Y DEN GRACIA.

FIN DE LA 33ª LECCIÓN

- 63- Ya dijimos que el elemento negativo formado por el alimento es preparado por el hígado. Este elemento constituye la mitad de la fuerza de la vida, pasa por el sistema sanguíneo circulatorio y se dirige hacia el lado derecho del corazón; allí sus corpúsculos son expelidos por la parte superior, hacia las cámaras secretas y misteriosas de los pulmones. Es aquí donde se realiza la divina labor del gran misterio de la vida. MISTERIOS Y SIEMPRE MISTERIOS.

La ciencia ya ha estudiado detenidamente los pulmones, su función, sus enfermedades y todos sus movimientos, llenos de aire o vacíos, sin embargo, el gran misterio permanece siempre oculto.

ES EN LAS PEQUEÑAS CÁMARAS DE AIRE DE LOS PULMONES O....., DONDE FUNCIONAN LAS CÉLULAS NEGATIVAS DE LA SANGRE PARA RECIBIR SU CARGA DE POLARIDAD POSITIVA, QUE LAS CONVIERTE EN ESFERAS MAGNÉTICAS VIVIENTES.

(Y Dios sopló en las narices del hombre el hálito de la vida y el hombre se volvió alma viviente).

La célula sanguínea; no puede dar vida en tanto sea negativa, y sólo cuando recibe la descarga positiva se convierte en recipiente lleno de energía vital y comienza a distribuirla por el organismo, sin conservar nada para sí. Las células negativas, por ley, atraen a las células positivas que se encuentran en las otras paredes de los pulmones. Tenemos así una idea de como esas células negativas sanguíneas atraen la polaridad positiva del aire, absorbiéndola y reteniéndola en sus respectivos cuerpos, para beneficiar al TEMPLO DEL CUERPO.

INVOQUEMOS: TE ELOGIAMOS, OH TÚ, DIVINA PRESENCIA QUE POSEES LOS PRINCIPIOS DE LA VIDA. TE DAMOS GRACIAS Y TENEMOS LA MÁS COMPLETA FE EN TU MARAVILLOSA ACTIVIDAD. TÚ ESTÁS EN NOSOTROS Y NOSOTROS ESTAMOS EN TI. QUE TU ILUMINACIÓN LLEGUE A TODOS LOS SERES PARA QUE PUEDAN COMPRENDER Y DECIR CONSCIENTEMENTE: YO SOY DIOS EN ACCIÓN EN TODO SER.

El aire que respiramos está cargado de la ENERGÍA VITAL POSITIVA, denominada PRANA por los hindúes y NOUS por los místicos occidentales. Las Religiones le llaman ESPÍRITU, que formó el UNIVERSO y que no puede ser descubierto ni analizado. Se sabe como actúa, pero no puede ser descubierto ni analizado. Se sabe como actúa, pero no se sabe de qué está hecho, del mismo modo que sucede con el magnetismo y la electricidad.

Así, al respirar, llenamos los pulmones del ALIENTO DE LA VIDA, que tiene en sí el elemento positivo del que necesita la sangre. Cada célula negativa atrae para sí energía

positiva y cuando así cargada con el elemento positivo, se convierte en cuerpo magnético vibrátil de vida independiente.

- 64- HASTA HOY LA CIENCIA NO QUIERE REGISTRAR ESTAS ENSEÑANZAS CON BASE EN LA ENERGÍA VITAL Y ADMITE SOLAMENTE LA EXISTENCIA DEL OXÍGENO. LA MISMA CIENCIA YA COMPROBÓ, EN EL INTERTANTO, QUE *NO ES* SÓLO CON OXÍGENO *QUE VIVE EL SER*. POR TAL MOTIVO DAMOS UN PASO AL FRENTE EN ESTOS CURSOS, CON LA ESPERANZA DE QUE LA CIENCIA EN BREVE NOS ALCANZARÁ EN EL CAMINO DE LA VERDAD.

Ahora podemos volver al camino científico. Cada célula sanguínea independiente es impulsada por la válvula derecha del corazón hacia la otra del lado izquierdo de dicho órgano. Cuando se reúne una cantidad suficiente de estas células sanguíneas en la válvula izquierda, el corazón se contrae y expelle o bombea estas células de la sangre dinamizadas en dirección al tubo situado en la parte superior del corazón, llamado arco de la aorta. Este es el tubo principal, que envía a todas las partes del cuerpo lo que se llama sangre roja.

Un corazón normal se contrae de setenta a ochenta pulsaciones por minuto, lo que significa que en cada segundo o poco menos, el lado izquierdo del corazón se llena una vez con sangre, que envía al sistema circulatorio. Estas células de sangre roja comienzan a circular por los tubos arteriales. Las arterias son los tubos que conducen la sangre vitalizada, mientras que las venas son tubos que llevan o sangre carente de esta vitalidad, a fin de que esta energía sea distribuida por todo el organismo.

(Para evitar confusiones en futuras lecciones, esclarecemos desde ya que la TIERRA POSEE MAGNETISMO NEGATIVO Y EL SOL, MAGNETISMO POSITIVO, MIENTRAS QUE LA ENERGÍA VITAL O ALIENTO DE VIDA ES DUAL Y POSEE LAS DOS POLARIDADES.

También ya dijimos que el hombre en su físico es positivo y la mujer negativa, no obstante, todo hombre tiene algo de negativo o femenino y cada mujer de positivo o masculino.

- 65- Cuando corremos o trabajamos de modo violento, el corazón late más de prisa, porque el esfuerzo nos hace desprender más energías y el corazón late con más rapidez, para que, por medio de mayor cantidad de sangre en la circulación, pueda reparar la energía perdida.

La red de vasos sanguíneos en el cuerpo humano, corresponde a cerca de treinta mil metros de extensión y cubre todas sus áreas.

Las células sanguíneas son sólidas y vivientes. Hasta el momento nadie pudo crear una sola célula por generación espontánea y artificial.

La vida no se debe a los gérmenes contenidos en el aire y sí a algo más que existe en ese aire, que no es de naturaleza química, sino de naturaleza intangible, invisible, que

no se puede destruir. Por lo tanto, donde no exista aire, que pueda llegar a los líquidos ni las sustancias químicas, puede surgir vida alguna.

El aire contiene muchos gases químicos y estos son parte del polo negativo de la vida, mientras que la parte positiva que da VIDA es el ALIENTO VITAL DIVINO INCREADO, INSUSTITUIBLE, Y UNO DE LOS SECRETOS MÁS PROFUNDOS DE DIOS ÍNTIMO.

La célula que está vitalizada magnéticamente por este aliento cambia de color hacia un rojo brillante, lleva su vitalidad o energía a todo el organismo y entonces se torna desvitalizada y de color azulada, para llenarse nuevamente de la misma energía y distribuirla otra vez.

Si el HÍGADO, LABORATORIO DE CÉLULAS, ESTÁ DÉBIL, ENFERMO O CANSADO, NO PUEDE ELABORAR CÉLULAS SANAS Y VIGOROSAS, sino células empobrecidas en su composición química negativa las que, al llegar a los pulmones para recibir la parte positiva de la vida, no pueden absorber sino una pequeña cantidad, que no es suficiente. ESTA ES LA CONDICIÓN ANÉMICA.

Este es el motivo por que debemos cuidar de nuestro régimen alimenticio, según ya fue explicado en lecciones anteriores.

En todo el trayecto de la corriente sanguínea los corpúsculos rojos van soltando o descargando parte de la energía que adquirieron en los pulmones y también parte de los elementos químicos que les fue otorgado por los alimentos sólidos y líquidos ingeridos; este es el trabajo maravilloso y altruista de las células. Este proceso circulatorio se encuentra en todas las especies de animales, en toda la vida del reino vegetal y en todo ser viviente.

Cuando llegan las células al final de su viaje, en los vasos capilares, no pueden proseguir más y se detienen algunos segundos, a fin de terminar con su descarga a través de las paredes de los vasos, alcanzando a los tejidos y demás partes vecinas de los capilares. Entonces, ellas se tornan más pequeñas y debilitadas y son arrastradas de los capilares hacia un nuevo tubo denominado vena, donde se vuelven azuladas o violáceas y retornan al lado derecho del corazón. El corazón, entonces, bombea esta sangre sin vitalidad hacia los pulmones, afín de recibir nuevamente la VITALIDAD y volver a su trabajo.

- 66- Nuestros cursos titulados "EL SUPER-HOMBRE" enseñan como prestar atención, cuidar y vigilar la célula, comiendo y bebiendo adecuadamente, al mismo tiempo que cuidan del cuerpo del alma y a él atiende por medio de la respiración, o el alimento positivo.

Sin embargo, no es suficiente sólo comer y beber; es necesario también hacer ejercicios físicos para conservar la elasticidad del cuerpo y tener el cuidado de siempre PENSAR BIEN POR EL BIEN DE SÍ MISMO Y DE LOS DEMÁS.

Los gases venenosos permanecen en las regiones bajas de los pulmones; es necesario, por lo tanto, hacer ejercicios que obliguen y ayuden a los pulmones a deshacerse de ellos, por medio de ciertos movimientos, acompañados de respiraciones profundas y completas.

Es también necesario deshacerse de los residuos tóxicos de los intestinos, así como de los líquidos envenenados de los riñones y de la vejiga, para que no envenenen las células de la sangre.

Verificamos que cada célula posee mente y consciencia creadora. Esta consciencia creadora en las células, hace que ellas se busquen y se agrupen, nutriéndose y ayudándose mutuamente, para expresar el instinto creador que en ellas existe y así vemos que las células que componen un tejido o membrana, tiende a congregarse, trabajando juntas como operarios de una fábrica para producir una cosa. Hay células que fabrican huesos, otras, lágrimas, otras, uñas, etc.... y cada especie de células tiene una consciencia creadora muy distinta y diferente de otra.

ESTA CONSCIENCIA ES LA CONSCIENCIA DIVINA, sin embargo los materialistas tratan de demostrarnos que esta consciencia de las células es sencillamente una reacción química de sus elementos químicos. A pesar de que esos sabios niegan la existencia de la Divinidad y todo lo atribuyan a la acciones y reacciones químicas, siempre tropiezan con los misterios del hombre Y TIENEN QUE ADMITIR QUE LA CONSCIENCIA DE ESTAS CÉLULAS ES CLARAMENTE DISTINTA DE LA QUE EL HOMBRE EJERCE COMO SU MENTE OBJETIVA Y COMO SU PENSAR OBJETIVO.

En nuestra obra "LA RELIGIÓN DE LOS SABIOS" daremos estos puntos en detalle.

- 67- La consciencia Creadora en las células, o en el grano de trigo, es lo que obliga a las demás células a congregarse en innumerables y diferentes clases de acción, para verificar una reproducción que represente la expresión de su consciencia.

El quiste, en el cuerpo humano, es una bolsa membranosa, artificial, compuesta de diversos tejidos, dentro de la cual se encuentran pedazos de huesos, dientes y cabello. Esos quistes son el resultado del desvío de algunas células, que, en vez de ir al lugar al que están destinadas, entran en la corriente sanguínea y se colocan entre las capas y los tejidos del cuerpo, después de salir del tubo arterial. Luego otras células son atraídas a estas células errantes y se cuelan en el intersticio o abren los vasos sanguíneos. Es entonces, que se manifiesta la actividad creadora.

La Naturaleza, para proteger el cuerpo contra el peligro de las células errantes, ordena y comienza a crear una prisión especial de tejidos a su alrededor y, de ese modo, se forma la bolsa protectora, cuyas paredes llegan a ser muy fuertes y gruesas, hasta producirse el tumor en aquella región. ¿SERÁ ESTE UN PROCESO DE ACCIÓN Y REACCIÓN QUÍMICA?

¿Por qué las uñas están en las puntas de los dedos y no en los brazos y antebrazos?
¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué? ¿SERÁ QUE TODO ESO ES DEBIDO A REACCIÓN QUÍMICA DE LAS CÉLULAS?

Cada uno tiene el derecho a pensar como quiera y nosotros, hasta que encontremos una prueba razonable y contraria, continuaremos pensando y afirmando que las células poseen mente consciente y el hombre posee el grado de la Divinidad, por sus tres aspectos de la mente: SUBCONSCIENTE, CONSCIENTE Y SUPERCONSCIENTE.

- 68- Cuando existe una inflamación en alguna parte del cuerpo, es indicio de una batalla contra ciertas células destructoras o gérmenes nocivos. Un veneno en la sangre provoca un gran combate y todas las células se ofrecen para detener el avance y hasta los propios vasos se contraen para impedir el paso al veneno que marcha en dirección al corazón y al cerebro.

Por tanto, el cuerpo es un aglomerado de células, cada una dotada de una consciencia propia y otra consciencia combinada, para formar la inteligencia mental unida en todo el cuerpo y que constituye la mente Cósmica. Sin embargo, esta mente no es la misma inteligencia objetiva del cerebro, no obstante, este órgano esté compuesto de células que tienen en sí consciencia psíquica o cósmica.

- 69- La subconsciencia obra según las leyes naturales y divinas, sin la interferencia de la voluntad humana; la mente objetiva está bajo el control de nuestra voluntad Y EL HOMBRE SE HACE DIOS PORQUE TIENE UNA MENTE OBJETIVA CONSCIENTE Y UNA VOLUNTAD PARA DIRIGIRLA.

El hombre es dual o binario y así como en su cuerpo sus órganos tienen células físicas, su cuerpo astral, del alma, tiene órganos compuestos de células astrales. Cada uno de estos dos cuerpos tiene función definida. Cada uno está gobernado por una mente y por un sistema nervioso, por los cuales es dirigida la energía y la inteligencia por todo el cuerpo.

EL SUPER-HOMBRE, POR MEDIO DE LA TERAPÉUTICA METAFÍSICA, CURA PRIMERO EL CUERPO DEL ALMA, O PSÍQUICO, QUE DIRIGE LAS CORRIENTES DIVINAS EN EL CUERPO FÍSICO.

Por eso insistimos en estudiar esta maravillosa combinación y en el de meditar sobre ella, para sentir la grandiosidad, de la obra celular en nuestro cuerpo.

Ejercicios: Los mismos anteriores. Tener cuidado con el movimiento de los intestinos. Practicar la respiración profunda y completa. INVOCACIÓN ANTES DE DORMIR Y AL DESPERTAR: YO SOY DIOS EN ACCIÓN EN EL TEMPLO DEL CUERPO. YO SOY UNO CON EL PADRE. Repetir de 60 a 100 veces.

FIN DE LA 37ª LECCIÓN