

La explicación de la Toxemia

John H. TILDEN

Sugerencia preliminar

¿Qué más se le puede pedir a un sistema de salud que simplifica la causa de la enfermedad, haciéndola comprensible para todos aquellos profanos que posean una mente abierta?

Eso es lo que consigue "*La explicación de la toxemia*". Si el lector lee o estudia este libro de la misma forma en que leería cualquier libro para entenderlo, podrá conocer qué es lo que causa la enfermedad y, conociendo la causa, será muy fácil prevenir la aparición de la enfermedad. Pero, si por imprudencia se originara una enfermedad, él posee el conocimiento de cómo superarla.

J.H.TILDEN

Prefacio

El Dr. John H. Tilden, hijo de un médico, nació en Van Burenburg, Illinois (Estados Unidos), el 21 de junio de 1851. Recibió su educación médica en el Instituto Médico Ecléctico, Cincinnati (Ohio, Estados Unidos), una escuela de medicina fundada en 1830 como protesta contra las escuelas de medicina alopática y homeopática que existían en esa época. En 1872 obtuvo el título de Doctor en Medicina. Según las mejores fuentes de información, sabemos que su padre fue el Dr. Joseph G. Tilden, quien, procedente de Vermont, llegó a Kentucky (Estados Unidos) en 1837, y fue en este Estado donde contrajo matrimonio.

El Dr. John H. Tilden comenzó a ejercer la medicina en Nokomis, Illinois; después, durante un año, ejerció en San Luis, Missouri, y más tarde volvió a Illinois, a Litchfield, donde permaneció hasta 1890, fecha en la que se mudó a Denver, Colorado. En Denver, se instaló en una consulta situada en el centro financiero de la ciudad y que compartía con otros médicos. Tiempo después, fundó un sanatorio en un barrio de las afueras. Dirigió este sanatorio y escuela hasta 1924, cuando vendió la institución, por casi la mitad de lo que había invertido en ella, al Dr. Arthur Voss, de Cincinnati, Ohio. Pretendía dedicarse a escribir y a dar conferencias. Sin embargo, muy pronto comenzó a echar de menos su escuela y, pasado un tiempo, compró dos residencias en la calle Pennsylvania Avenue, en Denver, las unió y abrió un nuevo sanatorio y escuela. Tuvo que pedir dinero prestado a un amigo para poder realizar la compra. Lo más probable es que esto sucediera en 1926. Esta escuela siguió en funcionamiento hasta la muerte del doctor, el 1 de septiembre de 1940.

Ya en los primeros años de ejercer en Illinois, el Dr. Tilden comenzó a dudar sobre la utilidad de la medicina para remediar la enfermedad. Las muchas lecturas que realizaba, en especial los estudios médicos llegados de las escuelas de medicina europeas, y sus propias reflexiones le llevaron a la conclusión de que debía de haber alguna forma de vivir para no provocar enfermedades. Fue en esta época cuando empezó a formular sus ideas sobre la toxemia y a ponerlas en práctica. Desde que comenzó a ejercer en Denver, el doctor no utilizaba medicamentos, sino que ponía en práctica su teoría de limpiar el cuerpo de sustancias tóxicas y, entonces, dejar que los poderes curativos intrínsecos cumplieren su tarea de recuperar la salud. Enseñaba a sus pacientes cómo vivir para no originar un estado tóxico y, de esta forma, conseguir que un cuerpo sano se viera libre de la enfermedad. Realista inflexible y ordenancista estricto, el doctor no perdía el tiempo con aquellos que no estaban dispuestos a adquirir los hábitos regeneradores; pero, de sus pacientes y discípulos era tanto amigo como mentor.

En 1900 comenzó la publicación de una revista mensual llamada *The Stuffed Club* que siguió publicándose hasta 1915, cuando le cambió el nombre por el de *The Philosophy of Health*; en 1926 volvió a cambiarle el nombre y pasó a llamarse *Health Review and Critique*. Los artículos para esta revista solía escribirlos casi siempre de madrugada, entre las tres y las siete. El objetivo de esta publicación no era conseguir dinero, sino difundir las enseñanzas del doctor. Con el tiempo llegó a alcanzar una gran divulgación, no sólo en Estados Unidos, sino también en el extranjero, incluso en Australia. Nunca produjo beneficios, ya que el doctor se negó a convertirla en un medio publicitario, cómo con frecuencia le pedían las compañías de publicidad. Como se demostró tras su muerte, después de sesenta y ocho años de ejercer, los beneficios del doctor eran en sobremanera modestos. Su vida fue ante todo una vida de sacrificio y de devoción a su tarea, una búsqueda de la verdad con una voluntad indomable y con un gran valor para adherirse a la verdad que descubrió. En su época, las ideas de Doctor Tilden no recibieron ningún apoyo de la profesión médica oficial; al contrario, provocaron una fuerte oposición y condena.

Frederic N. Gilbert

Nota del editor

Al igual que la música y el arte reflejan la moralidad de cualquier periodo histórico, el lenguaje puede revelar, de una forma más intensa, las percepciones distorsionadas que tenemos de las mujeres en sociedad. Es de esperar que si este gigante de principios de siglo hubiese vivido en nuestro tiempo también se hubiese despertado su conciencia y el sexismo no habría permeado sus escritos.

Esta falta de conciencia no debe, de ninguna manera, desvirtuar la integridad fisiológica de este soberbio análisis sobre la naturaleza de la salud y de la enfermedad.

El editor

Prefacio

Desde tiempo inmemorial, el hombre ha buscado un salvador; y, cuando no busca un salvador, busca una cura. Cree en el paternalismo. Busca conseguir algo a cambio de nada, sin saber que lo que más caro nos cuesta es lo que nos regalan.

En vez de aceptar la salvación, es mejor merecerla. En vez de comprar, de mendigar y hasta llegar a robar una cura, es mejor dejar de generar enfermedades. La enfermedad es una creación del propio hombre y algo peor que cometer la estupidez de comprar una cura es seguir siendo tan ignorante como para creer que las curas existen.

Las falsas teorías sobre la salvación y las curas han conseguido que el hombre se convierta en un mendicante mental, cuando, de hecho, podría ser el árbitro de su propia salvación y su propio médico, y no el esclavo de una profesión que nunca ha conseguido librarse ella misma de la enfermedad ni ha descubierto una sola cura en todo el tiempo que el hombre lleva sobre la tierra.

Oímos hablar de curas dietéticas, dietéticos, comidas equilibradas, dieta cárnica, dieta vegetal y otras clases de dietas - alimentos de todas clases preparados químicamente. Los lectores están desconcertados con cientos de revistas y miles de ideas distintas sobre la salud. Hay miles de

personas que escriben sobre salud y que, si se encontraran por la calle, no se reconocerían unas a otras. El fanatismo, la intolerancia, la estupidez y el mercantilismo son los elementos principales que componen el complejo dietético que en la actualidad azota al público.

Lo que la gente quiere son curaciones, y curaciones es lo que los médicos y los seguidores de distintos cultos fingen hacer. Pero, en el mejor de los casos, sólo ofrecen alivio.

La periodicidad que caracteriza todos los trastornos funcionales del cuerpo hace que parezca verosímil lo que afirmaban los curas-monjes sobre que sus remedios curaban a los pacientes, cuando la verdad es que la denominada enfermedad se había acabado. La verdad es que la denominada enfermedad era una crisis toxémica, y que cuando las toxinas se eliminaron hasta llegar a estar dentro del límite de tolerancia, la enfermedad se acabó - automáticamente, se recuperó la salud. Sin embargo, la enfermedad no se curó, ya que la causa (los hábitos enervadores) sigue presente, las toxinas se siguen acumulando y, con el tiempo, aparece otra crisis. A menos que se descubra y elimine la causa de la toxemia, las crisis volverán a recurrir hasta que los trastornos funcionales den paso a una enfermedad orgánica.

La totalidad de la profesión médica se dedica a tratar las crisis de toxemia - ¿curan y curan? - hasta que sus pacientes son desbordados por una enfermedad crónica de ese órgano que fue el foco de la crisis toxémica.

Las curas no existen

La naturaleza recupera su estado normal cuando se abandonan los hábitos enervadores. Las curas, en el sentido general que se les atribuye, no existen. Si alguien padece una enfermedad cardíaca debido al tabaco, ¿cuál es el remedio? Dejar el tabaco, por supuesto. Si el corazón está débil debido a la tensión nerviosa, como podemos comprobar entre los jugadores o entre aquellos hombres que se lo juegan todo en la bolsa, ¿cuál será la cura? ¿Los fármacos? ¡No! Eliminar la causa.

Todas las denominadas enfermedades se originan en la mente y en el cuerpo debido a los hábitos enervadores. Los actores principales de la escena médica actual, la comida y la insensatez dietética, están provocando que la gente exija una dieta que les cure de las enfermedades específicas. Prevalece la idea de que una dieta especial curará el reumatismo o cualquier otra enfermedad. Ni una dieta ni ningún alimento curarán ninguna enfermedad.

El ayuno, descanso en la cama y dejar los hábitos enervadores, tanto mentales como físicos, permitirá que la naturaleza elimine las toxinas acumuladas; después, si se abandonan los hábitos enervadores y se adoptan unos hábitos de vida racionales, la salud volverá para quedarse, siempre y cuando la persona SANADA persista. Esto se aplica a cualquiera de las denominadas enfermedades. Sí, es adecuado para su enfermedad - usted, que escribe para averiguar si el sistema de curación Tilden se puede aplicar a su caso. Sí, ¿acaso no se da cuenta de que la ley y el orden impregnan el universo? Y ocurre lo mismo desde la nebulosa hasta la piedra, desde la piedra hasta las plantas, desde las plantas hasta los animales, desde los animales hasta el hombre, desde el hombre hasta el espíritu, y desde el espíritu hasta el espíritu superior: Dios. En otras palabras: la ley y el orden impregnan el universo, ayer, hoy y siempre, y es igual para una constelación que para el espíritu - desde el electrón hasta el espíritu. La toxemia explica cómo la ley universal opera en la salud y en la enfermedad. Una enfermedad es igual que otra; un hombre

es igual que otro; una flor es igual que otra; el carbono del pan, del azúcar, del carbón y del diamante es el mismo. Sí, una enfermedad se puede curar igual que otra, a menos que el órgano afectado por las crisis toxémicas esté destrozado.

Por ejemplo: Si se persiste en comer de forma inadecuada, la fermentación ácida irrita primero la membrana mucosa del estómago; la irritación se convierte en inflamación; después, en ulceración; más tarde, en engrosamiento e induración, lo que al final acaba en cáncer. El mundo médico lucha por descubrir la causa del cáncer. El cáncer es el punto terminal de un proceso inflamatorio cuyo principio más próximo puede ser una irritación. Al final se produce una degeneración provocada por la falta de oxígeno y nutrientes. Debido a esta degeneración, el material séptico entra en la circulación, lo que produce un envenenamiento séptico crónico denominado caquexia cancerosa.

La enfermedad es la manifestación normal de la debilitación universal (agotamiento nervioso). Para comprender la fisiología y la patología es necesario tener un gran conocimiento sobre la evolución, tal y como se expresa en biología, o los razonamientos pueden ser equivocados.

Las curas e inmunizaciones modernas son producto de la vanidad y de la impaciencia. Se fundan en el principio absurdo que razona a partir de los efectos (la enfermedad) hasta la causa. Se descubre el órgano que padece las crisis de toxemia - puede que sea una úlcera de estómago; entonces, la úlcera se extirpa; puede ser un cálculo biliar, entonces, la piedra se extirpa; puede ser un tumor fibroso del útero, entonces, o se extirpa el tumor o el útero. Lo mismo puede decirse de otros efectos. El armamento médico ha resultado inútil para muchos efectos. El público acepta este razonamiento como un tratamiento eficaz cuando, de hecho, se trata de una eliminación absurda de los efectos. Y eso no es lo peor de tal torpeza: los cirujanos no tienen la más mínima idea de la causa que produce los efectos que con tanta habilidad ellos eliminan.

En otra clase de trastornos prevalece la misma falta de conocimiento sobre las causas. En el tratamiento de enfermedades por carencia, el laboratorio suministra el elemento ausente, pero no se hace nada para que el órgano recupere la normalidad. ¿Por qué? Porque la ciencia médica no ha descubierto la razón de que los órganos no funcionen correctamente. La incompetencia médica continuará hasta que no lo descubran.

¿El mundo necesita la ciencia de la cirugía?

Si la mutilación (cirugía innecesaria) es necesaria en 999 casos para perfeccionar la habilidad necesaria en el caso mil, son aquellas personas mutiladas o destrozadas las que deben responder a la cuestión sobre la necesidad de la cirugía mayor.

¿Es necesaria la guerra? Si se les pudiera preguntar, ¿cuál sería la respuesta de los 7.485.000 personas que murieron en la Primera Guerra Mundial? Calcule que por cada hombre se perdieron 5.000 dólares en recursos humanos, por lo que el mundo perdió, sólo en este asunto, 37.425.000.000 dólares. Cada año, el destrozo que la cirugía hace de los cuerpos de hombres, mujeres y niños le cuesta al mundo esa cantidad. ¿Merece la pena gastar tanto dinero por el beneficio real que se obtiene? ¿Por qué se cree que es necesaria tanta cirugía? Debido a la ignorancia del pueblo, fomentada por una ciencia loca y una profesión egoísta. Es más espectacular operar que enseñar al pueblo cómo vivir para evitar las enfermedades crónicas y las operaciones.

¿Son los paliativos alguna vez necesarios?

Será paradójico que los paliativos que los médicos y los seguidores de distintos cultos administran compensen las desventajas que conllevan el hábito nocivo que los médicos enseñan a sus pacientes: está claro que la adicción a los fármacos que adquieren miles de personas supera cualquier alivio que puedan obtener. Para aliviar el dolor nunca es necesario utilizar fármacos. Por si les interesa a aquellos que se preocupan por conocer la verdad, los 25 años en los que estuve utilizando fármacos y los 42 en los que no los utilicé me han convencido de que los fármacos son innecesarios y, en la mayoría de los casos, perjudiciales.

Sí, las enfermedades venéreas se pueden vencer sin fármacos

No hago ninguna excepción con la sífilis y estoy preparado para demostrar la veracidad de mi afirmación cuándo y dónde quiera un comité de médicos.

La naturaleza sana - la naturaleza puede eliminar la sífilis o cualquier clase de infección si se abandonan todos los hábitos enervadores y se adopta un modo racional de vida.

Los estimulantes son unos sutiles destructores de la salud

Los estimulantes realizan sus acciones de una forma tan clandestina que las personas incautas se sorprenden cuando se dan cuenta de que, en más o menos grado, se han convertido en sus esclavos sin ser conscientes de que los estaban utilizando en exceso.

El dolor de cabeza producido por el café es un ejemplo. Hay veces en las que no tenemos tiempo de tomar el desayuno habitual. Tras tres o cuatro horas de haber tomado el desayuno aparece una flojedad y una languidez que no tienen explicación, hasta que algún amigo sugiere que quizá se deba a que no hemos tomado café; sin embargo, la víctima no se convence hasta que, tras comprobarlo varias veces, se da cuenta de que es cierto. A algunos les duele la cabeza y otros se quedan como embobados, o se pasan el tiempo bostezando, al tiempo que tienen una sensación de agobio, sensación que se debe a la debilitación cardiaca que produce el café. Al principio, los estimulantes adormecen ligeramente la conciencia - eliminan el cansancio y estimulan la mente y el cuerpo. Debería ser obvio para aquellas personas inteligentes que tarde o temprano se debe pagar por una actividad prestada.

El utilizar más energía nerviosa de la que normalmente se genera produce debilitación. Hay muy poca gente que gasta la energía nerviosa de una sola forma. Los alimentos son un estimulante. Comer demasiado provoca una estimulación excesiva. Añada a este exceso uno o dos estimulantes más - café y tabaco -, una actividad sexual excesiva, un exceso de trabajo y de preocupaciones, y una persona que sea propensa a realizar tal desgaste de energía nerviosa se convertirá sin duda alguna en una persona enervada. La eliminación dista mucho de satisfacer las exigencias, por tanto, las sustancias tóxicas se acumulan en el cuerpo. Al estímulo que origina la pronunciada autointoxicación se suma el que crean los hábitos sobre excitantes, y se completa un círculo vicioso. Esta combinación se traduce en una toxemia productora de enfermedad, toxemia que será permanente hasta que una crisis toxémica - las denominadas enfermedades agudas - bajen la cantidad de toxinas, que volverán a acumularse de nuevo hasta que no se controlen los hábitos que mantienen el cuerpo enervado. No se puede conseguir un estado de salud perfecto hasta que no se eliminen todos los hábitos enervadores.

Definición de toxemia y de crisis de toxemia: *En el proceso de construcción del tejido – metabolismo - se lleva a cabo una síntesis de células – anabolismo - y una destrucción de células - catabolismo. El tejido desechado es tóxico, y en un estado de buena salud - cuando el nivel de energía nerviosa es normal - se elimina de la sangre tan pronto como se genera. Si, por cualquier causa, la energía nerviosa se disipa - debido a una excitación física o mental o a malos hábitos - el cuerpo se enerva. En este estado, el proceso de eliminación se paraliza, lo que provoca una retención de toxinas en la sangre o toxemia. Una vez que se produce, esta acumulación de toxinas no se detiene hasta que, al eliminar las causas, se recupere la energía nerviosa. Las denominadas enfermedades no son más que el esfuerzo que hace la naturaleza por eliminar las toxinas de la sangre. Todas las denominadas enfermedades son crisis de toxemia.*

Capítulo 1

Introducción a la toxemia

El mundo médico ha elaborado una infinidad de literatura médica sin tener ninguna idea de la causa (excepto ideas erróneas y confusas). La medicina es rica en ciencia; pero, en la actualidad, al igual que en el pasado, sufre una carencia de ideas prácticas. A la media de los médicos se les forma sin contar con su sentido común innato. Sin embargo, esto no es culpa suya. Es culpa del sistema médico que lo convierte en un autómatas con formación. Posee hechos - multitud de hechos científicos - sin ideas. La compañía Ford poseía hechos de mecánica - quizá, no más que los miles de otras compañías de mecánica que existen -, sin embargo, agrupó estos hechos en una idea que la hizo multimillonaria. Millones de personas tienen hechos, pero no ideas. Miles de médicos poseen todos los datos científicos que se necesitan, pero no han unido su ciencia con el sentido común y la filosofía.

Sin un concepto claro de la causa, la enfermedad seguirá siendo el enigma que es en la actualidad.

El difunto Sr. James Mackenzie —que en vida fue el mejor médico del mundo—, declaró lo siguiente: «El principal objetivo de la investigación médica es la prevención y cura de enfermedades.» Si no se conoce la causa, ¿cómo es posible prevenir o remediar si, por ejemplo, se origina una forma leve de viruelas, o de cualquier otra de las denominadas enfermedades, al intoxicar a una persona sana inoculándole en el cuerpo el producto patológico de la mencionada enfermedad? Está claro que sólo un razonamiento patológico puede llegar a tales conclusiones. Las vacunas y los remedios autógenos se elaboran a partir de los mismos productos que producen la enfermedad, y la idea de que se puede conseguir que la enfermedad se cure a sí misma es el producto final de un razonamiento patológico. Esta afirmación no es tan incongruente si tenemos en cuenta que todo el trabajo de investigación realizado por los científicos médicos con el objetivo

de descubrir la causa se lleva a cabo en personas muertas o agonizantes. Aunque parezca ridículo, toda la ciencia médica siempre ha recurrido, y sigue recurriendo, a los muertos y agonizantes para descubrir la causa.

Si prevenir y curar significa producir enfermedad, es obvio que tanto la prevención como la cura no son deseables. Si se puede lograr la prevención, entonces, las curas no son necesarias.

Cuando murió, Mackenzie trabajaba para descubrir la prevención. No podemos imaginar un trabajo que merezca más la pena. Sin embargo, la tragedia de su vida fue que murió debido a una enfermedad previsible y corregible; y que podría haber sobrevivido a la enfermedad que lo mató si su concepto de la causa hubiese sido conforme a la Realidad de la toxemia — la causa primaria de todas las enfermedades.

A pesar de que la ambición de Mackenzie era conseguir que la profesión conociese la verdad relativa a la prevención y curación, él murió sin ni siquiera tener un concepto correcto sobre en qué dirección debía buscar este deseado conocimiento, lo que se demuestra por declaraciones como esta: «Al ser nuestro problema la prevención de la enfermedad, necesitamos un conocimiento completo de todos los aspectos de la enfermedad antes de dar algún paso para prevenir su aparición.» Ahí está el quid de todo el asunto: no es de la enfermedad, sino «todos los aspectos» de la causa lo que necesitamos conocer para prevenir la enfermedad. Mackenzie declaró lo siguiente en relación con la diagnosis:

No obstante, parece poco probable que en el presente estado de la medicina encontremos una gran disimilitud entre las proporciones de casos diagnosticados y no diagnosticados de entre las muchas series de investigaciones que hemos realizado. La proporción depende, no de la habilidad o formación del practicante individual, sino del estado insatisfactorio en que se encuentra todo el conocimiento médico. La similitud entre las estadísticas realizadas por el Colegio Oficial de Médicos y las realizadas por instituciones privadas contribuye a apoyar esta opinión. A pesar del tiempo extra que se le ha concedido al Colegio para examinar los casos que, en la práctica general, no son diagnosticables, y de la ayuda que en sus investigaciones le han prestado los departamentos especializados — grupos clínicos —, ellos siguen completamente a oscuras, a pesar de que nosotros sabemos que es de ellos de donde, de forma gradual, surgirán los casos de enfermedad orgánica avanzada y aquellos resultados finales que conforman la mayor proporción de los ingresados en los hospitales. Y la tragedia es que muchos de ellos no padecen problemas serios y que, si no fuese por nuestra ignorancia, podrían dejar de empeorar.

¿Acaso no esta una crítica mucho más mordaz de la ineficacia médica de la que Tilden haya hecho alguna vez?

Esto me trae a la memoria la declaración que hace muy poco tiempo hizo el Dr. Cabot, de Boston, de que él mismo se equivocaba en sus diagnósticos el cincuenta por ciento de las veces — de lo que se había dado cuenta al hacer las autopsias —. Una declaración de esta clase, que proviene de un hombre de su categoría, dice mucho. Para mí, significa que diagnosis es un término sin sentido, ya que cuando se utiliza significa «descubrir qué efectos patológicos — qué alteraciones — ha provocado una causa desconocida». En pocas palabras, diagnosis significa descubrir efectos que, cuando se encuentran, no arrojan ninguna luz sobre la causa.

De nuevo, cito a Mackenzie: «El conocimiento de la enfermedad es tan incompleto que todavía ni siquiera sabemos que pasos debemos dar para avanzar en nuestro conocimiento. » Puesto que

esto es cierto, las leyes tienen muy pocas excusas para prohibir o impedir que los cultos practiquen unos métodos paliativos que son menos dañinos. ¿Cuántos reputados médicos son tan honestos como Sir James Mackenzie?

A pesar de las grandes y loables ambiciones que tenía Mackenzie no pudo romper con el pensamiento estereotipado de la profesión. Según decía, los primeros síntomas de una enfermedad contenían el secreto de la causa y creía que realizando un estudio exhaustivo de esos síntomas encontraría los hechos. Sin embargo, los trastornos funcionales tienen la misma naturaleza y provienen de la misma causa universal que finaliza en las denominadas enfermedades orgánicas. Todas las llamadas enfermedades tienen, desde principio a fin, el mismo proceso evolutivo.

A la patología —estudio de la enfermedad— siempre se han dedicado las mejores mentes de la profesión y, seguramente, pueda parecer que se ha dicho la última palabra sobre el tema. Sin embargo, este gran caballero inglés creía, como creen todos los investigadores, que realizar un estudio más intenso y detallado de los primeros síntomas de la enfermedad revelaría la causa. No obstante, hay una importante razón de por qué no es así, y es que todos los complejos sintomáticos —enfermedades—, desde que comienzan hasta que finalizan, son efectos y ni en la fase o etapa más intensa de su progreso arrojarán alguna luz sobre la causa.

La causa es constante, siempre presente y siempre la misma. Sólo cambian los efectos y el objeto sobre el que actúa la causa, y esos cambios son de lo más inconstante. Para ilustrarlo: al principio, un catarro de estómago presenta una irritación; después, una inflamación; más tarde, ulceración y por último, induración y cáncer. No todos los casos siguen este proceso. Sólo un pequeño porcentaje desarrolla una úlcera y aún menos alcanza la fase cancerosa. Más muerte produce una intoxicación grave por alimentos o una indigestión grave que las enfermedades crónicas.

En las primeras fases de esta evolución se producen toda clase de malestares: cortes de digestión más o menos fuertes, frecuentes accesos de gastritis —dolor de estómago y vómitos—. No hay dos casos iguales. La gente nerviosa sufre más y algunos presentan toda clase de síntomas nerviosos — insomnio, dolor de cabeza, etc. — Las mujeres tienen menstruaciones dolorosas y síntomas de histerismo — algunas se ponen de malhumor y otras padecen ataques de epilepsia. Cuando los síntomas adquieren un carácter más crónico, aquellos que tienen un temperamento flemático no padecen tanto. Cuando la enfermedad progresa, hay quienes adquieren un color pálido y desarrollan una anemia perniciosa provocada por una ulceración gástrica o intestinal y por la infección causada por las proteínas pútridas. En otros, la úlcera se manifiesta con una hemorragia grave; otros padecen caquexia y retención de alimentos en el estómago — que se vomitan cada dos o tres días — producida por una obstrucción parcial del píloro. Estos suelen ser casos malignos.

Considerar que cualquiera de estos complejos sintomáticos son enfermedades distintas que requieren un tratamiento distinto es caer en la confusión de diagnóstico que en la actualidad desconcierta a la profesión y que convierte a los tratamientos en un caos.

Todo médico inteligente debería saber que la primera fase de una enfermedad orgánica es puramente funcional, efímera y que nunca es autogenerada, al menos por lo que se refiere al órgano afectado, sino que siempre se debe a una irritación exterior. (Llámelo estímulo, si lo

prefiere, acentuado por la toxemia.) Cuando la irritación no es continua y las toxinas se eliminan antes de que lleguen a superar el punto de tolerancia, entre el intervalo de irritación y el de exceso de toxinas se reanuda un funcionamiento normal.

Por ejemplo: un simple romadizo (moqueo — resfriado de cabeza —), una gastritis o una inflamación del colon. Al principio, estos resfriados, catarrros o inflamaciones son periódicos y funcionales; pero, cuando la causa o causa que los provoca — irritación local y toxemia — se intensifica y sigue actuando, la membrana mucosa de estos órganos sufre alteraciones orgánicas, a las que se les denomina de distinta forma: irritación, inflamación, ulceración y cáncer. La enfermedad (alteración orgánica) puede estudiarse hasta día del juicio final sin que arroje ninguna luz sobre la causa. Porque, desde la primera irritación hasta el extremo último — caquexia — a la que se le puede atribuir los términos generales de tuberculosis, sífilis o cáncer, todo el panorama patológico es una evolución continúa de efectos intensificadores.

En el curso de una enfermedad se pueden descubrir gérmenes y otras denominadas causas, pero estos sólo son accidentales, coincidentes, o a lo sumo, auxiliares — o, para utilizar el lenguaje jurídico, “obiter dicta”.

La forma correcta de estudiar la enfermedad es estudiar la salud y todas las influencias que favorecen, o no, su continuación. La enfermedad es la salud deteriorada. Cualquier influencia que disminuya la energía nerviosa se convierte en productora de enfermedad. La enfermedad no puede ser causa de sí misma: tiene una causa antecedente.

Tras haber pasado años vagando por la jungla de la diagnosis médica — las conjeturas habituales sobre la causa y los efectos, y las conjeturas aún más graves sobre el tratamiento —, y sentirme cada vez más confundido, decidí o bien dejar la profesión o bien descubrir la causa de la enfermedad. Para hacer esto era necesario que me exiliara de los médicos y de los congresos médicos, ya que no podía pensar por mí mismo mientras escuchaba el parloteo babélico. Seguí el consejo de la Biblia (Mateo 6 : 6). Según la opinión general, a menos que un médico pase mucho tiempo en las sociedades médicas y en compañía de otros médicos, realice trabajos de posgraduado, viaje, etc., no puede estar al corriente de los avances. Esto sería cierto si las ciencias de la medicina se adecuaban a una etiología verdadera (causa eficiente) de la enfermedad. Pero, ya que no se basan en ninguna causa o lo hacen en las causas más especulativas y espectaculares, tan inestables como la arena del mar, hasta que consiga estabilizarse, el médico que no pueda soportar el aturdimiento que producen las dudas se ve obligado a esconderse de las voces de los pedantes equivocados y de los famosos charlatanes vanidosos. Para cuando haya alcanzado la estabilidad, el ostracismo lo habrá rodeado y su destino, utilizando una metáfora, será el del hijo de Zacarías.

Con demasiada frecuencia, sino siempre, realizar una búsqueda objetiva de la verdad conduce a la ruina, a la hoguera, a la cruz o al bendito privilegio de poder retractarse; aunque en ese momento la víctima tome la decisión que tomó Jesús: «No se hará Mi voluntad, sino la de Él. » o, como Patrick Henry declaró: «¡Dadme la libertad o la muerte!» Las últimas palabras de otro gran irlandés, Emmet, expresan, sin duda alguna, el deseo de todos aquellos que aman la libertad y la verdad:

Que ningún hombre escriba mi epitafio; puesto que no hay hombre que conozca mis motivos y se atreva a justificarlos, que no le deshonren los prejuicios o la ignorancia.

Dejadlos y dejadme descansar en paz, y que mi tumba permanezca sin ninguna inscripción, y mi memoria en el olvido, hasta que otros tiempos y otros hombres hagan justicia a mi carácter. Cuando mi país ocupe su lugar entre las naciones de la tierra, entonces, y no hasta entonces, dejad que escriban mi epitafio.

La verdad es más grande que cualquier hombre y hasta que no se demuestre, el recuerdo del que la defiende no es importante. En el anterior análisis, ¿acaso no es la verdad lo único inmortal? El hombre es un incidente. Si él descubre una verdad esta beneficia a todo aquel que la acepte. Con demasiada frecuencia, la verdad debe rogar que la libren de sus amigos.

Debo reconocer que no he sido muy cortés en las convenciones mediocres, y la verdad que yo he descubierto ha sufrido por ello. Siempre me ha parecido que no se puede atraer la atención de los traficantes de mentiras sino es utilizando un palo o una cachiporra; y, posiblemente, mi estilo de presentar los hechos ha provocado un shock demasiado grande y el efecto deseado se ha perdido en la reacción. Que yo he descubierto la verdadera causa de la enfermedad no tiene discusión. Puesto que esto es cierto, es justificable mi empeño por presentar esta gran verdad.

Cuando pienso en mi vida pasada y rememoro la lucha que mantenía conmigo mismo para sustituir mis antiguas creencias por la nueva — las miles de veces que he dudado de mi propia cordura — no puedo sorprenderme de la oposición que he encontrado y sigo encontrando.

Yo descubrí la verdad de que la toxemia es la causa de todas las denominadas enfermedades poco a poco, paso a paso, dando muchos patinazos peligrosos.

Al principio, pensaba que la debilitación debía de ser la causa general de la enfermedad; después, decidí que un simple enervamiento no es enfermedad, que la enfermedad tenía que deberse a un veneno, y que el veneno, para que fuese la causa general de la enfermedad, debía ser autogenerado. Y, si la enfermedad se debe a un veneno autogenerado, ¿cuál es la causa de esa autogeneración? Dedicué mucho tiempo a seguir la pista de la enfermedad hasta llegar al veneno que se había introducido en el sistema, como alimentos ingeridos tras haber comenzado la putrefacción, o a una intoxicación debida a la putrefacción tras la ingestión. Con el tiempo, decidí que la intoxicación per se no es enfermedad. Observé aquellos casos donde la intoxicación no era mortal: algunos reaccionaban y recuperan pronto la salud mientras que otros permanecían en un estado de semipostración. Descubrí que lo mismo ocurría con las lesiones y los problemas mentales. Me llevó mucho tiempo llegar a la idea de que, si no era vencido por la toxemia, un cuerpo intoxicado o lesionado recuperaba con rapidez un estado normal; y cuando no era así, existía un hábito enfermizo — un trastorno de alguna clase — que exigía de esa clase de contingencia para entrar en la percepción sensorial.

Por ejemplo: A menudo, una lesión en un punto se complica con reumatismo; el reumatismo previo a la lesión estaba, en potencia, en la sangre.

Hasta que la teoría de la toxemia surgió en mi mente, yo no podía entender qué cambio se había producido en el organismo que, impulsado por una lesión o un shock de cualquier clase, causara una reacción febril. Después de que la teoría surgiera, la causa de la enfermedad apareció ante mí de una forma fácil y natural. Y ahora, la teoría es un hecho demostrado.

Tras años de ideas confusas y de una vigilante espera, aprendí que toda enfermedad, sea cual sea su naturaleza, tenía un desarrollo lento; que sin una preparación sistemática, incluso las denominadas enfermedades sistémicas agudas no podían manifestarse.

En pocas palabras: Sin toxemia no puede haber enfermedad. Yo sabía que los productos de desecho del metabolismo eran tóxicos y que la única razón de que no nos envenenaran era porque se eliminaban del organismo tan pronto como se generaban. Después, decidí que las toxinas se retenían en la sangre cuando se producía una paralización del proceso de eliminación. Entonces, había que determinar la causa de la paralización. Con el tiempo, descubrí la causa. Yo sabía que, cuando tenemos una energía nerviosa normal, el funcionamiento orgánico es normal. Entonces, pensé que la debilitación provocaba una paralización del proceso de eliminación. ¡Eureka! ¡Se ha descubierto la causa de todas las denominadas enfermedades! La debilitación paraliza el proceso de eliminación de los productos de desecho del metabolismo. ¡Esta retención de las toxinas metabólicas es la primera y única causa de las enfermedades!

Aquellos que deseen verse liberados de las ataduras de la superstición médica deberían estudiar Explicación de la toxemia.

Capítulo 2

Explicación de la toxemia

Nadie sabe tan bien como los propios médicos la gran necesidad que existe de conocer más sobre qué es en realidad la enfermedad. Nunca en la historia de la denominada ciencia médica se ha realizado tanto trabajo de investigación como en la última década. Sin embargo, cada descubrimiento nuevo es seguido muy de cerca por un puro y duro revés — la inevitable palabra fracaso — que hace que a los investigadores serios y honestos se les hiele la sangre. ¿Por qué inevitable? Porque desde el primer momento que el hombre comenzó a razonar sobre el tema de sus malestares, dolores y enfermedades cometió el terrible error de pensar que había algo externo a sí mismo — ajeno a su voluntad — que le había deseado el mal. Puesto que el hombre es un animal religioso, rápidamente pensó que, de alguna forma, había ofendido a una de sus muchas deidades. La historia de cómo el hombre llegó a pensar que la enfermedad es una entidad es demasiado larga para intentar algo más que apuntarla en un libro de esta clase. Aquellos que sean lo bastante curiosos para investigar el tema pueden remitirse a cualquiera de las antiguas mitologías. Que el hombre sigue saturado con siglos de herencia mitológica se pudo comprobar con toda claridad cuando apareció la teoría de los gérmenes. ¡Acudía a la llamada instintiva para librarles de la posesión demoníaca! Por fin, la búsqueda que el hombre realizaba del demonio — el autor de todos sus males — se había visto recompensada, y podía acallar convenientemente su consciencia por todos los fallos obvios que había cometido. Sin embargo, los ochenta años que el germen demoníaco ha estado expiando los pecados del hombre se están desvaneciendo y ¡alabada sea la razón si el microbio es la última excusa que el hombre puede hacer por sus pecados de omisión y comisión ante el trono de su propia razón!

La ciencia médica se funda en una premisa falsa; a saber, que la enfermedad es causada por influencias ajenas y que los fármacos son algo que cura o que palia los malestares. El adjetivo médico significa «perteneciente a la medicina o a la práctica de la medicina». Cualquier cosa que se utilice como medio remedador acarrea la idea de curar, sanar, corregir o aliviar. Todos los métodos terapéuticos se administran sin tener un concepto claro de la causa.

Las palabras médico, medicina, enfermedad y cura han adquirido un sentido concreto en nuestra mente y conforman nuestros pensamientos y creencias. Tan arbitrarias son estas creencias que incluso las nuevas escuelas y los cultos alternativos se ven constreñidos por el pensamiento convencional. Puede que ellos declaren que un pinzamiento nervioso es la causa de cualquier enfermedad. No obstante, no se molestan en averiguar por qué un pinzamiento nervioso origina una enfermedad y otro, no lo hace.

El psicólogo no se preocupa por explicar por qué la preocupación causa una enfermedad en un sujeto y en otro, no; por qué la esperanza puede curar a un sujeto y no cura a otro; por qué la negación no cura siempre; por qué la fe no cura siempre; y evaden el asunto declarando que no tenía suficiente fe, etc. **Ningún tonto es más tonto que aquel tonto que se engaña a sí mismo.**

¿Por qué se puede decir que todas las nuevas escuelas de pensamiento se remiten a su pensamiento matriz? ¿Por qué no, me pregunto? Mientras el concepto de enfermedad sea una realidad, una individualidad, una entidad; mientras esté fuertemente fijado en la mente, incluso aquellos que se dedican a la investigación serán controlados y dirigidos en sus trabajos por el pensamiento convencional. Esa es la razón de que todo descubrimiento maravilloso pronto se revele como una creencia errónea.

No existe esperanza alguna de que la ciencia médica sea alguna vez una ciencia, ya que toda su estructura está construida alrededor de la idea de que existe una entidad — enfermedad — que podrá ser exorcizada cuando se encuentre el fármaco adecuado.

Mi intención es demostrar las debilidades comunes y rutinarias de la medicina científica, para que de esta forma el pueblo pueda ver las absurdidades relativas a la enfermedad y a la curación; absurdidades que el estruendo ensordecedor de la ciencia les ha hecho creer. Después, describiré la única explicación racional elaborada que se ha dado sobre la causa de las denominadas enfermedades, y espero que, al contrastar el concepto nuevo con el antiguo, algunos comiencen a pensar y a construir nuevas células cerebrales que, con el tiempo, superen a las antiguas y convencionales.

Hasta que se descubrió la toxemia, y hasta que yo mismo la convertí en una filosofía, no se había arrojado ninguna luz sobre la enfermedad, sus causas y propósito. La causa y corrección de la enfermedad es, y ha sido, una mezcla de conjeturas y especulaciones que ha confundido incluso a las mejores y más laboriosas mentes médicas de cada generación.

Hoy, como nunca antes, las mentes más brillantes de la profesión están ahondando en aquellos trabajos de investigación que tratan de encontrar una causa eficiente de la enfermedad. Sin embargo, están condenados al fracaso, ya que fallan en sus comienzos. ¿Por qué? Porque todo el trabajo que se ha realizado para buscar la causa se ha dirigido por la línea de la investigación crítica y exploración de los efectos; y está claro que una mente inteligente no puede creer que un efecto pueda ser causa de sí mismo. Nadie cree en la formación espontánea. Lo que quedaba de esta creencia fue aniquilado por el descubrimiento realizado por Pasteur de los gérmenes como causa de la fermentación — un descubrimiento tan profundo que hizo que en el mundo médico delirara; y que, como ocurre en todas las epidemias de delirios, se perdió la objetividad mental —. La importancia de los gérmenes como causa primaria o eficiente de la enfermedad fue aceptada “nolens volens”, por fuerza. Todo el mundo se dejó arrastrar por la corriente. Y como ocurre con

todas las corrientes que, de repente, cambian de dirección, era peligroso no estar de acuerdo con la moda; de aquí que las voces que se oponían o mantenían una actitud conservadora fuesen eliminadas o condenadas al ostracismo.

El delirio por los gérmenes fue intenso durante dos o tres décadas, sin embargo, ahora es algo del pasado y muy pronto será, si no lo es ya, letra muerta.

La causa de la enfermedad se busca en todas partes, y nada menos que un personaje como el difunto Sir James Mackenzie declaró, en *Reports of the St. Andrew Institute for Clinical Research*, Volumen I, que: «El conocimiento de la enfermedad es tan incompleto que ni siquiera sabemos qué pasos deberíamos dar para avanzar en nuestro conocimiento.» En otra ocasión, escribió: «La enfermedad sólo se nos manifiesta a través de los síntomas que produce; el primer objetivo al reconocer al paciente es la detención de síntomas, por lo que los síntomas de la enfermedad forman uno de los objetivos principales de nuestro estudio.»

La importancia de la sintomatología.

En vida, Sir James fue probablemente el mejor médico del mundo anglohablante; no obstante, no superó la superstición médica de que la enfermedad es una entidad positiva y que la forma de descubrir una enfermedad es encontrar el origen de los síntomas. Sin embargo, aunque descubramos dónde se origina un síntoma ¿qué importancia tiene? Descubrimos dónde se origina un dolor cuando averiguamos que proviene de la cabeza. La cabeza no causa el dolor. Entonces, descubrimos que hay síntomas de hiperemia — demasiada sangre en la cabeza — La presión que se produce por el exceso de sangre en la cabeza causa el dolor. Entonces, ¿debemos pensar que la presión es la enfermedad? No. Entonces, ¿el exceso de sangre — hiperemia — es la enfermedad? Ciertamente, el exceso de sangre en la cabeza era una causa. ¿Qué es lo que causa la congestión? Descubrimos que el dolor es un síntoma. La presión causa dolor; es, también, un síntoma. Un exceso de sangre en la cabeza causa presión; también es un síntoma. El dolor, la presión y la hiperemia son tres síntomas. Con el tiempo, las paredes de los vasos sanguíneos se debilitan y debido a la presión se rompe uno de ellos. La hemorragia en el cerebro provoca la muerte debido a una apoplejía. ¿Es la enfermedad la ruptura del vaso sanguíneo? No. ¿Es la enfermedad la hemorragia en el cerebro? No, se trata de un síntoma. ¿Es la muerte provocada por la hemorragia la enfermedad?

Si la hemorragia no es lo suficientemente grave para causar la muerte, pero sí provoca alguna forma de parálisis — y puede haber muchas clases —, ¿es la parálisis una enfermedad? ¿Acaso no nos hemos desplazado por una cadena de síntomas que van desde el dolor de cabeza hasta llegar a la parálisis? En estos síntomas, no hemos descubierto nada que expliquen la enfermedad y, según los requisitos expuestos por Sir James Mackenzie, la enfermedad sólo se nos manifiesta a través de síntomas. Aquí tenemos una cadena de síntomas que comienzan con el dolor y acaban en hemorragia, muerte o parálisis y que no nos dan ninguna pista sobre la causa. Cualquier otra cadena, a saber, síntomas estomacales que acaban en cáncer de píloro, no nos darán, en las distintas fases, más indicaciones de la enfermedad que las que no ofreció el ejemplo anterior.

En cualquier complejo sintomático, el primer síntoma que encontramos es malestar o dolor. En cualquier trastorno estomacal encontramos dolor, que se agrava más o menos con la comida. Le sigue, o con más frecuencia, le precede, el catarro — o lo que denominamos inflamación o gastritis —. La gastritis continúa con un engrosamiento de la membrana mucosa. Con el tiempo,

se produce una ulceración. A esto se le llama enfermedad y se le identifica como úlcera estomacal. Sin embargo, sólo se trata de la continuación de los primeros síntomas: catarro y dolor. La úlcera se elimina, pero sigue el síntoma de inflamación y dolor, de forma que aparecerán otras úlceras. Al final, este estado puede acabar en induración del orificio pilórico del estómago. Cuando esto sucede, la salida del orificio se obstruye en más o menos grado, lo que provoca vómitos ocasionales. Si realizáramos un reconocimiento exhaustivo, encontraríamos cáncer.

Si analizáramos los síntomas a partir del primer dolor y catarro en el estómago, podríamos comprobar cómo se desarrolla el complejo sintomático. El primer síntoma que detectamos es el dolor. En el reconocimiento, descubrimos un estado catarral del estómago, y este estado catarral no es una enfermedad — es un síntoma —. A la inflamación catarral le sigue un engrosamiento de la membrana mucosa, que acaba por convertirse en ulceración. La ulceración no es la enfermedad, sólo se trata de la continuación del síntoma de inflamación. Aunque se elimine la úlcera, no se elimina la enfermedad; sólo se elimina un síntoma. Estos síntomas continúan hasta que se produce un engrosamiento e induración del píloro, a lo que se le llama «cáncer». Y, desde el principio hasta el final, aún no hemos descubierto nada que no sean síntomas.

Al extirpar el cáncer, la cuestión de qué era la enfermedad se deja sin responder. Al ser el cáncer el síntoma final no puede ser la causa del primer síntoma.

Cualquiera de las denominadas enfermedades puede explicarse de la misma forma. Por regla general, el dolor y el catarro son los primeros síntomas que llaman la atención del médico o del paciente sobre que algo va mal; y el dolor y el catarro no son la enfermedad. Cuando se encuentra la causa del dolor, lo que se descubre también es un síntoma, no una enfermedad. Y esto siempre es así.

No hay duda de por qué los que diagnostican se sienten desorientados cuando investigan la enfermedad, ya que han confundido síntomas con enfermedad. La pura verdad es que es imposible señalar ningún final del complejo sintomático y decir «esto es la enfermedad». Al comienzo de este análisis hemos visto como un dolor de cabeza no es una enfermedad, y al acabar, descubrimos que la hemorragia o apoplejía tampoco era una enfermedad — sólo es una continuación de los primeros síntomas.

«La enfermedad sólo se nos manifiesta a través de los síntomas que produce. » De esta declaración se infiere tácitamente que existen enfermedades y síntomas, y que a través de los síntomas podemos encontrar la enfermedad. Cuando nos dedicamos a buscar la enfermedad a través de los síntomas nos encontramos ante el mismo dilema con el que se encuentra un escalador de montañas que, al llegar a la cima de una montaña, descubre un pico aún más alto.

Que Mackenzie se confundió en su búsqueda de enfermedades específicas se demuestra en la siguiente declaración sacada de la publicación antes mencionada:

Se considera que muchas enfermedades tienen una naturaleza peligrosa, y se hacen muchos intentos por combatir el peligro sin, no obstante, poseer ninguna percepción de su naturaleza. En especial, esto ocurre con las enfermedades epidémicas, como el sarampión, gripe, escarlatina y la difteria. Como consecuencia, en distintas ocasiones se han hecho propuestas para tratar a los sujetos que padecen estas enfermedades con un tratamiento genérico, sin tener en cuenta las peculiaridades de cada caso individual — y de esta forma obtenemos el tratamiento rutinario que se ve en el uso indiscriminado de sueros y vacunas.

Durante las epidemias de gripe siempre se clama por un método de tratamiento universal, y se intenta responder a este clamor con los denominados específicos y vacunas.

Cuando una gran autoridad declara que las enfermedades peligrosas se combaten sin tener ninguna percepción de su naturaleza — y eso a pesar de la teoría de los gérmenes — debería ser obvio para las mentes inteligentes que la teoría de los gérmenes ha sido sopesada y encontrada deficiente. Aún así, cuando debe hacerse algo y no se ha descubierto nada mejor «los sueros y vacunas pueden ser utilizados indiscriminadamente».

Que la norma de rutina es la norma que gobierna todo pensamiento relacionado con los síntomas, con la causa y con el tratamiento de enfermedades es tan obvio que cualquiera que posea una mente racional, no camuflada por las tonterías científicas, debería darse cuenta rápidamente.

La medicina descansa sobre una base científica sólida. La anatomía, fisiología, biología, química y todas las ciencias colaterales que se relacionan con las ciencias del hombre han avanzado hasta alcanzar una gran perfección. Sin embargo, las denominadas ciencias de la sintomatología, patología, diagnosis, etiología y terapéutica se basan en la superstición. Podemos comprobar lo absurdo que es mezclar la ciencia verdadera con los espejismos y las supersticiones. Se cree que la enfermedad es una entidad, y a esta idea necesariamente sigue otra igual de absurda: la de la curación. Alrededor de estos dos antiguos supuestos se ha creado una infinidad de literatura médica que confunde a los mismos que la elaboran.

La verdad tal y como la ven los hombres famosos

"Cuando el conocimiento de un hombre no está en orden, cuanto más tenga, mayor será su confusión."

Herbert Spencer

Que se trata de la confusión más confusa es la única explicación que se puede dar a la teoría y práctica de la medicina. Por supuesto, se trata de una profesión antigua y liberal. Con mucho orgullo, la masa del pueblo puede señalar a su aristocracia —a la larga lista de médicos famosos, tanto muertos como vivos— ¿Qué es lo que los ha hecho famosos? Lo mismo que ha hecho famosos a otros, dentro y fuera de las profesiones: a saber, la valía y educación personal. Franklin no era médico, sin embargo, era tan grande como si lo fuese y utilizaba su materia gris para aconsejar tanto a los que estaban enfermos como a los que no. Parecía tener una percepción instintiva para la verdad; y me atrevería a decir que su perspicacia es el rasgo más importante, si no es el rasgo distintivo, que ha separado, y siempre separará, a los que son realmente grandes de la mayoría mediocre. Son el estímulo que estimula a todo el rebaño de humanos — esa cualidad de carácter que no podría encontrarse en toda Sodoma y Gomorra.

Había otra mente perspicaz en el siglo XVIII — otro Benjamin, que también firmó la Declaración de Independencia de los Estados Unidos —, Benjamin Rush, un médico, un lumbrera que aportó distinción a la ciencia médica. Él era más grande que su profesión. Sembró semillas de pensamiento que, si la profesión las hubiese cultivado, podrían haber organizado el pensamiento médico y prevenido la confusión que reina en la actualidad. En sus informes nos dejó algunas pepitas de oro como la siguiente:

La división nosológica de la enfermedad ha hecho mucho daño [...] La enfermedad es tan unitaria como la fiebre [...] Sus diferentes focos y grados no deberían dividirse en enfermedades diferentes, al igual que los numerosos y diferentes efectos de calor y de luz sobre nuestro planeta no se dividen en una pluralidad de soles.

Toda la materia médica está infectada con las funestas consecuencias de la nomenclatura de la enfermedad; ya que cada artículo sólo se apoya en su nombre [...] Al rechazo de la clasificación artificial de las enfermedades debe seguir una revolución en medicina [...] De esta forma, el camino hacia el conocimiento médico se acortará en gran medida; así, un joven podrá obtener la cualificación necesaria para ejercer la medicina con menos trabajo y en menos tiempo que antes, al igual que un niño aprende mejor a leer y escribir ayudándose del alfabeto romano en vez de los caracteres chinos.

La ciencia tiene mucho de que lamentarse por la división de enfermedades. Es incompatible con la verdad médica, al igual que el politeísmo es incompatible con la verdad religiosa. El médico que considere cada trastorno distinto de las diferentes partes de un mismo sistema como enfermedades distintas, cuando todas surgen de una sola causa, se parece al salvaje indígena o africano que piensa que el agua, el rocío, el hielo, la escarcha y la nieve son esencias distintas; mientras que el médico que considere los trastornos mórbidos de cada parte del cuerpo, por muy diversificados que puedan estar, como formas o grados que se derivan de una sola causa se parece al filósofo que considera que el rocío, el hielo, la escarcha y la nieve son estados diferentes del agua y que simplemente se derivan de la ausencia de calor.

Asimismo, la humanidad tiene mucho de que lamentarse por este paganismo en medicina. Probablemente, la espada se envainará para siempre, como instrumento de muerte, antes de que los médicos dejen de aumentar la mortalidad de la humanidad al prescribir por el nombre de la enfermedad.

Sólo existe una única remota causa de la enfermedad... Estas observaciones son de aplicación universal y, si se siguieran, nos librarían de la gran cantidad de errores que durante años se han acumulado en la medicina. Me refiero a la nomenclatura de las enfermedades a partir de sus causas remotas. Es la parte más ofensiva y perjudicial de toda la basura que contiene nuestra ciencia.

El médico que puede curar una enfermedad porque conoce sus principios puede, con los mismos métodos curar todas las enfermedades del cuerpo humano, ya que las causas son las mismas.

Entre el conocimiento de un médico que prescribe para una enfermedad limitado por el género y la especie y aquel que prescribe siguiendo la dirección de unos principios adecuados existe la misma diferencia que entre el conocimiento que nosotros podemos conseguir de la naturaleza y del firmamento mirando una pequeña parte de ellos desde un pozo o el que obtenemos si observamos la bóveda celeste desde la cima de una montaña.

Igual de absurdo me parece creer que el Creador de la Naturaleza creó el aguardiente, en vez del agua, para que fuese la única bebida del hombre que creer que el conocimiento relacionado con la salud y con las vidas de toda una ciudad, o nación, debe limitarse a una sola clase de hombres, a una clase minoritaria y privilegiada.

Si se analizaran un poco estos hechos, la razón y la humanidad despertarían de su largo sueño en medicina y se unirían para declarar que es hora de que la curación de epidemias peligrosas deje de estar en manos de los médicos y pase a manos del pueblo.

Las disecciones nos convencen a diario de nuestra ignorancia sobre los focos de enfermedad, y hacen que nos avergoncemos de nuestras prescripciones... ¡Cuántos errores hemos cometido creyendo en hechos falsos, si se me permite la expresión, y en falsas teorías! Nosotros hemos ayudado a multiplicar la enfermedad. Hemos hecho aún más: hemos aumentado la mortalidad.

No voy a detenerme para pedir perdón por reconocer, de esta forma pública, la debilidad de nuestra profesión. Yo persigo la Verdad, y mientras pueda mantener la vista fija en mi guía, me es indiferente adónde me lleve, puesto que ella es mi líder.

El Doctor en Medicina, Oliver W. Holmes, fue un hombre que le dio dignidad y respetabilidad a la profesión. Era un hombre culto y, desde sus comienzos, fue más grande que su profesión. Una vez dijo: «Creo firmemente que si se pudiera hundir toda la materia médica en el fondo del mar sería lo mejor que le podría pasar a la humanidad, y lo peor para los peces.» Las personas inteligentes del futuro, que no sabrán nada sobre la lucha que Holmes libró a favor de las mujeres en contra de las manos sucias de los médicos gregarios y de sus consecuencias, la fiebre puerperal, podrán leer *Breakfast-Table Series*.

“A.Equanimitas” hará que las personas inteligentes recuerden a Osler cuando su obra *Practice of Medicine* [Práctica de la medicina] se encuentre sólo en las tiendas de los bibliómanos. Adornando las mentiras médicas con superpersonalidades y con su finura literaria, hombres como Osler impiden que el peso muerto de la medicina mediocre se hunda en el olvido.

En todas las épocas, las mentes más inteligentes se han dado cuenta de la verdad relativa a la causa de la enfermedad, y esto ha jugado un papel muy importante contra las locuras y necesidades médicas.

En un ensayo sobre medicina de la obra *Civilization in the United States* [Civilización en los Estados Unidos], un Anónimo realizó una descripción muy impresionante del rebaño médico:

Antes se ha dicho que una de las causas principales de la naturaleza poco científica de la medicina y del carácter anticientífico de los médicos radica en su innata credulidad y en su incapacidad para pensar de forma independiente. El informe realizado sobre la inteligencia de los médicos que recientemente publicó el National Research Council apoya esta aseveración. Según los tests psicológicos, más o menos fiables, se ha comprobado que son los menos inteligentes de todos los profesionales, exceptuando a los dentistas y veterinarios. Los dentistas y veterinarios son un diez por ciento menos inteligentes. Pero, puesto que el método cuantitativo utilizado ciertamente conlleva un error experimental del diez por ciento, o incluso mayor, no es seguro que los miembros de las dos profesiones más humildes no tengan una habilidad intelectual igual o incluso mayor. Es importante destacar que los arquitectos encabezan la lista de los más inteligentes. De hecho, se calcula que son un sesenta por ciento más inteligentes que los médicos.

Esta disparidad interna nos tienta a realizar interesantes exploraciones psicológicas. ¿Acaso no se debe la lamentable falta de inteligencia de los médicos a que no tienen necesidad de una rígida disciplina intelectual? Muchas condiciones conspiran para convertirlo en un fraude intelectual. Por suerte para nosotros, la mayoría de las enfermedades se restringen por sí mismas. Sin embargo,

para el médico resulta natural sacar partido de esta dispensa de la naturaleza y dar a entender que curó a José García, cuando, en realidad, fue la naturaleza la que realizó el truco. Por el contrario, si García muriese, el bueno del médico pone una expresión piadosa y sugiere que, a pesar de su increíble habilidad y de sus grandes esfuerzos, era la voluntad de Dios (o de la naturaleza) que José muriese. Sin embargo, el arquitecto no está expuesto a esa tentación. Él construye un puente o un edificio, y es seguro que si se equivoca en los cálculos o tiene algún fallo en la construcción se producirá un desastre. Si esa desgracia ocurriese, él sería inmediatamente inhabilitado y desaparecería del panorama profesional. Por tanto, tiene que mantener un alto nivel de rigor y disciplina intelectual, cualidades que son por completo ignoradas en el mundo de los médicos.

Parece que el crítico piensa que «una de las causas principales del carácter poco científico de los médicos radica en su credulidad innata y en la incapacidad para pensar de forma independiente.» Supongo que quiere decir que, de forma independiente, los médicos no saben pensar; porque si la medicina, científica o no científica, pudiera pensar algo, se hubiese liberado ella misma de la confusión en la que se encuentra hoy en día.

Lo único que salva a todos los médicos de la anterior acusación es que no se les examina sobre la causa y tratamiento de la enfermedad. El hecho de que el médico medio tenga una puntuación tan baja en los tests psicológicos fidedignos no dice mucho en favor de la educación superior que dejó fuera del negocio a tantos estudiantes de medicina hace unos años. No obstante, estos tests psicológicos pueden estar adaptados a las normas educacionales que se establecen dejando fuera la inteligencia. La inteligencia, al igual que la causa de la enfermedad, es una fuerza en la naturaleza que puede utilizarse en los entornos adecuados, pero, no puede monopolizarse excluyendo a toda la humanidad. Cuando era joven, Gladstone no pasó un test psicológico que le hizo su profesor y se le declaró incorregible. Sin embargo, a los ochenta y seis años estaba empuñando un hacha y traduciendo a Virgilio.

Las pruebas científicas

La gente no debería tomarse muy en serio los juicios que se basan en pruebas científicas, en las que la mayor parte de los integrantes son supuestos y presunciones científicas. Hace más de cincuenta años, la compañía de seguros New York Life Insurance Company me rechazó para un puesto de trabajo.

Anónimo, quienquiera que sea, escribe bien y, al igual que el de los iconoclastas, su estilo es bastante atractivo. Pero, para salvar el pellejo hizo bien en criticar desde la trinchera, ya que podría ser un blanco excelente. Desde mi punto de vista, lo encuentro tan vulnerable como un profesional que haya aprobado la carrera por los pelos.

La extensión de su conocimiento médico se demuestra cuando dice: «De todos los malestares horribles que nos asolan algunos pueden curarse o mejorar con la administración de remedios. » Eso lo dijeron hechiceros que llevan muertos más de cien siglos y no lo dijeron con más aplomo con el que lo dicen esos médicos de hoy en día que pertenecen a la clase literaria de nuestro anónimo.

Los «malestares horribles» no nos «asolan». Si la enfermedad nos asola es porque nosotros la creamos. Todo lo que tenemos que hacer para recuperar el bienestar y la salud es dejar de crear enfermedades; entonces, nuestro yo subconsciente se ocupará de limpiar la casa.

Este Anónimo no podría haber declarado algo que fuese cien por cien más erróneo que esto. Él dice que «algunos [malestares] pueden curarse». Proveniente de uno de los cesares emboscados de la medicina científica, se trata de una afirmación moderada. Supongo que quiere decir que existe una posibilidad eventual de que algunos se curen. Esto es falso, ya que los malestares o enfermedades no pueden ser curados. La naturaleza —nuestro subconsciente— tiene todo el monopolio sobre el poder de curación. La curación es una prerrogativa de la naturaleza y, aunque quisiera, ella no puede delegarla en los médicos o en las facultades de ciencia médica.

¡Qué glorioso legado sería el otorgado por las autoridades! ¡En qué triste estado se encontraría la humanidad si el comercialismo médico tuviera el monopolio de la curación del enfermo! Sin embargo, lo hace muy bien, ya que está vendiendo toda clase de curas camufladas. No obstante, cuando la humanidad se dé realmente cuenta de que en todo el tiempo pasado ha estado comprando un poder falso del que sólo posee un monopolio, el viejo canoso Esculapio será desterrado y sacado del negocio — con caduceo, serpiente y todo.

Temiendo que la declaración de «algunos pueden curarse» fuese demasiado fuerte, Anónimo añadió la frase modificadora «o mejorar», lo que, en la jerga médica, significa «paliar», «aliviar», etc. En realidad, esta es la única verdad relativa a los denominados remedios o curas. Y cuando se conozca la verdad de que la curación, o el poder de deshacerse de la enfermedad y recuperar la salud, está enteramente en el subconsciente y de que es personal, entonces sabremos que curar y paliar administrando remedios — fármacos, sueros, vacunas, cirugía, alimentos vigorizadores, etc., — es algo superfluo, que interfiere. Es como meter un palo en la rueda del organismo.

Después de criticar al Anónimo por lo que ya sabemos, y que, por deducción, él defiende, citaremos el resto de lo que dice relativo al tratamiento de los «malestares horribles que nos asolan»:

Y un número igualmente pequeño mejoró o fue eliminado por la intervención quirúrgica. Pero, a pesar de las relativamente escasas enfermedades para las que la cirugía es beneficiosa, el número de cirujanos que han surgido en todo el planeta es enorme. El descubrimiento fundamental que hizo Pasteur y la brillante aplicación que de él hizo Lister fueron rápidamente utilizados en Estados Unidos. Los nombres de Bull, Halstead, Murphy, los hermanos Mayo, Cushing y Finney deben ser incluidos entre los de los mejores cirujanos de todas las naciones. De hecho, se puede decir que nosotros lideramos el mundo, para utilizar un americanismo, en la producción de cirujanos (y de equipo quirúrgico), al igual que lo hacemos en la industria del automóvil, cochecitos de niños y en los muebles antiguos.

«Algunas enfermedades pueden ser curadas o aliviadas». Yo digo que nunca se curan y que aliviarlas es una forma de crear enfermedad.

Una mujer de salud delicada se convirtió en mi paciente tras haber estado veintidós años padeciendo migraña y tomando paliativos que le habían recetado veintidós médicos distintos — algunos muy conocidos; entre ellos, un neurólogo famoso internacionalmente — La mayoría le decía que no había cura pero, que cuando llegara a la menopausia, los dolores de cabeza cesarían. Esta fue una conjetura falsa, ya que ella declaró que sus padecimientos nunca habían

sido mayores que durante los dos últimos años, cuando dejó de menstruar. Nadie puede saber de qué forma influyó la sugestión psicológica inducida por quince o veinte médicos de que no se pondría bien durante un tiempo determinado para que se prolongaran sus dolores de cabeza. Los paliativos farmacológicos siempre tienden a debilitar y a producir toxemia. A esta mujer le aliviaban el dolor con inyecciones de morfina — un tratamiento diabólico —. Debería existir una ley contra esta clase de negligencias. Sin embargo, la mayoría nunca se pone límites con leyes prohibitorias.

Mi receta fue: Que no se fumara en casa (el marido era un fumador empedernido), cama y ayuno hasta que pasara la crisis del dolor de cabeza.

Las crisis aparecían cada semana, empezaban el martes y la dejaban postrada hasta el viernes. Tras convertirse en mi paciente, la mujer sólo sufrió una crisis. El esposo estaba encantado con el hecho de que por primera vez en veintidós años a su esposa se le aliviara el dolor sin fármacos. Mi comentario ante esta explosión de alegría fue: «El humo de sus cigarrillos y los fármacos fueron los responsables de que ella sufriera innecesariamente durante casi un cuarto de siglo.»

El tratamiento farmacológico para cualquier clase de dolor paraliza el proceso de eliminación e impide que el organismo humano limpie su casa. En este caso de migraña, cada vez que aparecía una crisis de eliminación, el médico cerraba de golpe las puertas de salida y las sellaba con morfina. Mi receta invertía el orden: abrió todas las puertas, con el resultado de que ella no volvió a tener otro dolor de cabeza. Por supuesto, después le insté a que corrigiera su alimentación y otros hábitos nocivos. La gente que no tiene hábitos nocivos nunca enferma.

Más o menos por la misma época, aconsejé a otra mujer que sufría semanalmente paroxismos de migraña desde hacía dieciséis años. Al igual que en el primer caso, la habían medicado muchos médicos y le habían dicho que no esperara un alivio hasta la menopausia. También esta mujer tuvo un único paroxismo tras dejar los fármacos y hacer algunos cambios en sus hábitos rutinarios.

Aquí teníamos a dos pacientes con «malestares horribles», que seguían siendo horribles debido a una medicación absurda y criminal, y por culpa de médicos que habían obtenido el título por los pelos.

Me remito a estos dos casos para ilustrar lo que el Anónimo quería decir con lo de «algunas enfermedades pueden ser curadas o aliviadas» La migraña no se cura; y si las drogas la alivian, como en estos dos casos, este procedimiento debería recibir otro nombre.

Crisis

Según la filosofía de la toxemia, cualquier denominada enfermedad es una crisis de toxemia. Esto significa que las toxinas se han acumulado en la sangre y han sobrepasado el punto de tolerancia, y la crisis, la llamada enfermedad — llámela resfriado, gripe, neumonía, dolor de cabeza o fiebre tifoidea —, es una forma de eliminación vicaria. La naturaleza se está esforzando para librar al cuerpo de toxinas. Cualquier tratamiento que obstruya este esfuerzo de eliminación interfiere en el esfuerzo que la naturaleza hace por curarse a sí misma.

Los fármacos, la alimentación, los miedos y el exceso de trabajo impiden que se lleve a cabo el proceso de eliminación. Un resfriado acaba en un catarro crónico, la gripe puede verse forzada a

derivar en un estado infeccioso; la neumonía puede ser mortal si los fármacos paralizan las secreciones; ya sabemos lo que ocurre con los dolores de cabeza; la fiebre tifoidea puede acabar en un estado séptico y prolongarse mucho, si es que el paciente no muere antes.

Esto ilustra cómo «algunos casos pueden ser curados o aliviados». Sin embargo, la historia es diferente cuando el médico sabe que las denominadas enfermedades son un complejo sintomático que representa una crisis de toxemia — la limpieza de la casa que hace la naturaleza —. Y ella, la naturaleza, puede hacerlo admirablemente bien si no interfieren los vendedores de venenos, quienes tratan de destruir una entidad imaginaria que vaga por algún lugar del sistema; entidad que se agrava e intensifica por culpa de las curas o paliativos de los vendedores.

Aquel médico que esté dispuesto a realizar una vigilante espera y a no tocar, porque sabe que no puede curar nada, sentirá un verdadero placer al ver cómo la naturaleza se deshace de todos estos síntomas gracias al proceso de eliminación. La mayor parte del tiempo, el paciente se sentirá cómodo, y cuando le pregunten cómo está, responderá: «Me siento muy bien; estoy cómodo.» Los pacientes nunca responden así cuando se les administran fármacos y se les alimenta. Sí, cuando la intromisión profesional oficiosa no se entromete con la naturaleza, al finalizar la crisis de limpieza de casa, los enfermos realmente pueden decir: «Tuve una enfermedad muy cómoda.» La naturaleza no es vengativa. Los grandes sufrimientos, las enfermedades crónicas y mortales se crean por la incorregibilidad de los pacientes, y por los bienintencionados, no obstante agresivos, esfuerzos de los médicos que luchan sin cesar contra un enemigo imaginario. La gente está tan saturada con la idea de que se debe luchar hasta el final contra la enfermedad que no se sienten satisfechos con un tratamiento conservador. Hay que hacer algo, incluso si cada año decenas de miles tienen que pagar con su vida por ello. Este afán por morir en el altar de la superstición médica es una de las razones más importantes de por qué no se produce una mejora real en la ciencia médica. Cuando el pueblo exija educación — no medicación, ni vacunas o inmunizaciones — entonces, conseguirá esa mejora.

¿No hay nada que pueda hacer el médico? ¡Sí, por supuesto! Debería entrar en la habitación del enfermo con una sonrisa y unas palabras de ánimo, libre de olores y limpio; ser natural y no mostrar afectación. No debería hablar sobre los partos a los que asistió la noche antes o sobre los miles que ha asistido en los últimos diez años. El cabildeo profesional no es lo apropiado en la habitación de un enfermo. Los pacientes deben confiar en su médico, y si este cuenta un montón de mentiras médico-políticas, el paciente se dará cuenta y perderá confianza. ***Él debería aconsejar que se mantengan los pies calientes, mucha tranquilidad, ningún alimento, ni líquido ni sólido, y claro está, ningún fármaco y toda el agua que desee. Un baño caliente por la noche, y tantas veces como sea necesario, para sentirse cómodo. El descanso, una temperatura cálida, aire fresco y la tranquilidad favorecen la curación.*** Después, el médico debería enseñar a su paciente unos hábitos de vida apropiados, para que de esta forma pueda evitar futuras crisis de toxemia.

Cuando se sigue este régimen y se le deja a la naturaleza todo el control, la pesimista afirmación del anónimo de que «algunas enfermedades pueden ser curadas o aliviadas» puede cambiarse por: «Si ejercen un autocontrol de aquellos hábitos enervadores que ocasionaron la crisis de toxemia, todos los pacientes podrán recuperarse — y conservar la salud — de todas las denominadas enfermedades agudas.» Las personas que sigan fielmente este plan, nunca padecerán las denominadas enfermedades crónicas.

Todas las enfermedades fueron una vez inofensivas

El cáncer, la tuberculosis, la enfermedad de Bright y todas las enfermedades crónicas fueron alguna vez inofensivos resfriados aliviados, que volvían a aparecer y se volvían a aliviar una y otra vez; cada vez traían consigo un mayor enervamiento constitucional y una mayor tolerancia constitucional para el envenenamiento por toxinas. Esto exigía más tejido mucoso y submucoso a través del que poder eliminar las toxinas.

Al ser el concepto de enfermedad el de una entidad, la investigación dedica todos sus esfuerzos en intentar encontrar la causa de la enfermedad. Todas las denominadas enfermedades son complejos sintomáticos agravados por las repetidas crisis de toxemia. No poseen una existencia independiente. Tan pronto como se controla la toxemia, desaparecen, a menos que innumerables crisis hayan conseguido dañar el órgano. Incluso una alteración orgánica, si el órgano no está destruido, podrá superarse corrigiendo la forma de vida y deshaciéndose de la causa — crisis de toxemia.

Para encontrar la causa del cáncer, comience con los resfriados y catarrros y observe la evolución de la patología desde la irritación, catarro, inflamación, induración, ulceración, hasta el cáncer.

Si no se hace así, sería igual que intentar encontrar la causa del hombre ignorando su concepción, vida embrionaria, infancia, juventud, etc.

Todos los síntomas de las denominadas enfermedades tienen un único origen. Todas las enfermedades son una. Unidad en todas las cosas es el diseño de la naturaleza. El politeísmo se acabó y todo lo que a él pertenece o que de él proviene debe acabarse.

Creencias gregarias

Muy pocos se dan cuenta de las posibilidades que tiene el hombre si se eliminan sus limitaciones — limitaciones impuestas por las antiguas creencias y por los instintos gregarios.

La filosofía toxémica se funda en la verdad de que no existe nada que cure. En esto, difiere de todos los otros mal llamados sistemas de curación. Cualquier pretensión o promesa de curación, en cualquier línea terapéutica, es falsa. Hasta que el tiempo del razonamiento permita que la idea penetre, habrá muchas mentes que no comprendan esto. Los convenios y las supersticiones tienen la palabra y no les apetece sentarse y escuchar a la otra parte. Muchos aprenden lentamente; otros, nada en absoluto y hay a quienes la verdad los adormece mentalmente.

En cada generación, existen mentes que siguen siendo tiradas por carros de bueyes. El famoso episodio ocurrido en Dayton, Tennessee, (Estados Unidos) debería enfriar el entusiasmo de aquellos que piensan que el mundo ha superado las supersticiones. Yo me he opuesto a toda clase de supersticiones médicas durante toda mi vida y sé que las mentes que piensan con claridad son tan raras como los pelos de las ranas. Muchos me alaban las ideas tan claras que tengo sobre temas médicos; pero, en el momento en que traspaso la frontera de su territorio ético, moral y teológico, me recuerdan mi intrusión con palabras de no muy dudosa intención. Incluso mi propia profesión es pronta en emborronar la corriente de mi pensamiento declarando que yo soy un infiel — palabra que llena a los elegidos con aborrecimiento. ¿Quién es infiel? Aquel

que rechaza una convención absurda. ¿Acaso no repudió Cristo el culto que seguían los Testigos de Jehová?

Las mentes mediocres prefieren las viejas interpretaciones de las palabras a las definiciones modernas. Hasta que el mundo se ponga de acuerdo en utilizar un único diccionario, una Biblia y un Dios, la tempestad en el crisol de las desavenencias seguirá en ebullición, enviando a los fundamentalistas divididos al cielo y a los modernistas no divididos al infierno.

Por supuesto que Dios creó al hombre. Él lo creó todo. Pero, ¿por qué no averiguar cómo lo creó? Seguramente, se glorifica a Dios tanto descubriendo cómo lo hizo como aceptando la interpretación infantil que hasta la fecha no nos ha llevado a ningún sitio. Cuando sepamos cómo está creado el hombre, entenderemos las leyes de su ser; por lo que no tendrá que morir de apoplejía, de cálculos en la vesícula biliar o en el riñón, arteriosclerosis o de cualquier otra llamada enfermedad causada por incumplir las leyes de su cuerpo y de su mente.

Si cumplimos nuestro deber con nuestros niños, debemos enseñarles las leyes de su ser y cómo respetarlas. O ¿acaso debemos continuar como siempre y, cuando se pongan enfermos por incumplir las leyes de su ser y arruinen su salud, llamamos a un cirujano para que corte los errores que Dios cometió? Piense sobre ello; o, si usted es demasiado fanático o intolerante para pensar, pague a un cirujano para que corte los efectos de una forma errónea de vivir y siga con la causa.

iRazonemos juntos!

Realicemos un poco de razonamiento sencillo. Tendemos a sentir un temor reverencial ante la palabra infinito. Para nuestra limitada comprensión, el infinito es ilimitado — es un término relativo y ambiguo. Pero, cuando adquirimos experiencia, la comprensión que una vez fue limitada amplía su extensión. Para cada persona, el concepto de infinito es personal y es diferente a la comprensión que pueda tener cualquier otra persona. Nosotros no podemos pensar desde el punto de vista de lo ilimitado y no deberíamos intentarlo, ya que si conocemos la composición de un átomo de sal, conoceremos la composición de la cantidad infinita que existe en el mundo. Esto ocurre con todos los elementos. Si conocemos la composición de un kilo de mantequilla, conoceremos la composición de la cantidad infinita que hay en el mundo. Si lo supiéramos todo sobre el hombre, sabríamos todo sobre todos los hombres. Si sabemos qué es el amor finito, sabemos que el amor infinito es de la misma índole.

Deberíamos tener los pies en la tierra y aceptar que todos los mundos son como nuestro mundo.

Cómo medir el infinito

Nosotros conocemos el todo realizando un estudio intensivo de una parte. Si conocemos todo de una enfermedad, conocemos todo de todas las enfermedades.

Le contaremos a lector todo lo relativo a la toxemia y, entonces, él debería saberlo todo sobre todas las enfermedades, ya que la toxemia es la causa básica de todas las enfermedades.

En vez de empezar por el final de cualquier tema, deberíamos empezar por el principio y, a partir de ahí, trabajar hacia arriba. La forma habitual en la que actúa nuestra mente finita es aceptar el infinito por fe; entonces, en aquellos de nosotros en los que lo comprensible no concuerda con las ideas preconcebidas que tenemos la fe se tambalea, nuestras opiniones luchan consigo mismas y

se dividen, y nosotros nos derrumbamos. Éste es el punto decisivo: debemos reconciliar nuestra fe y conocimiento, transfiriendo nuestra fe a la creencia de que el camino hacia todo conocimiento es a través de lo comprensible. O hacemos esto, o vivimos en la duda sobre lo conocible y aceptamos lo que no se puede conocer por la fe.

Toda verdad se adecua a cualquier otra verdad; cada departamento de ciencia y razón se transforma en una unidad. Las leyes de la vida son las del cosmos; las leyes del universo son las leyes de Dios. El camino hacia una comprensión de Dios va desde la piedra al hombre y desde el hombre a Dios. Cada paso debe ser un bloque de verdad, o Dios, la meta, será dejado a un lado. Acuérdesse de la colisión frontal del mundo cristiano y de la masacre general que se produjo en la Primera Guerra Mundial: todo debido a una verdad indigesta. El mundo está lleno de verdad; sin embargo, la indigestión mental que se produce debido a todas las combinaciones de alimentos erróneos es universal.

Por haberse remitido al diccionario para encontrar la definición, muchos piensan que saben lo que yo quiero decir cuando utilizo la palabra toxemia.

Toxemia: la causa básica de todas las llamadas enfermedades

Intoxicación por toxinas. Toxina: cualquier clase de compuesto venenoso de origen animal, bacteriano o vegetal — y tomaína venenosa — Diccionario estándar.

Hay tantas formas de que la sangre se intoxique que, a menos que se entienda perfectamente lo que yo quiero decir por toxemia, puede que se creen malentendidos. Esta explicación se hace necesaria porque incluso los profesionales me dicen: «Oh, sí. Yo creo en la intoxicación resultante de una retención de excreciones (estreñimiento) y en la intoxicación por alimentos. »

Como se ha dicho antes, una intoxicación por alimentos provocada por la ingestión de alimentos que se han tomado en estado de putrefacción, o una intoxicación que se produce cuando este cambio (putrefacción) se produce en los alimentos una vez que se han comido, y a lo que se le suele llamar autotoxemia, no es una intoxicación autogenerada. Ambos venenos se generan fuera del cuerpo y, para que la sangre se intoxique, antes deben ser absorbidos. El alimento o el veneno en los intestinos siguen estando fuera del cuerpo. Lo que supura una herida, una úlcera o un chancro sigue estando fuera del cuerpo, y si provoca una intoxicación séptica (de la sangre) es porque los productos de desecho no pueden drenarse (escapar). Cuando se obstruye la salida de este pus, este se convierte en séptico y su absorción forzosa intoxica la sangre. Incluso la vaccinia no produce intoxicación séptica porque su veneno sale a la superficie — fuera del cuerpo. A veces, los productos de desecho se ven obligados a entrar en la sangre por culpa de vendajes defectuosos, entonces, sobreviene una intoxicación séptica mortal.

Los gérmenes mortales

No debería olvidarse que dejar que las heridas, úlceras, canales y conductos corporales supuren libres de obstrucción consigue que sigan siendo no venenosos. Los gérmenes mortales de las manos, labios, vasos, los que hay en los agarraderos de los autobuses — en realidad, los que encontramos en todas partes —, no son mortales hasta que se mezclan con la suciedad mortal del hombre, con sus malsanas costumbres físicas y mentales. Hay gente que nunca aprende a ser limpia; o se restriegan hasta dejarse el cuerpo en carne viva o se olvidan de él. El hecho de llevar

ropa y mantener un estado de limpieza que propicie la salud es un arte. La ropa fomenta la aparición de las enfermedades venéreas y dérmicas, incluyendo las fiebres eruptivas. Hay algo más que prejuicios, fanatismo y partidismo en mis reiteradas alusiones a la relación congénere entre la sífilis, la vacunación y las viruelas. Esta conexión se habría establecido hace mucho tiempo si la vaccinia y la vacuna no se hubiesen comercializado. ¿Estarán dispuestos aquellos que han invertido millones y obtenidos grandes dividendos a aceptar que están trabajando para la sifilización en masa de la gente? Eso no entraría dentro de los cánones de la religión comercializada.

Antes de que se metamorfoseen en un estado tóxico mortal, los gérmenes mortales deben mezclarse con productos de desecho retenidos, encerrados. Lo perros y otros animales se lamen las heridas. Cuando el germen mortal se introduce en la boca y de ahí, en el estómago, se digiere. Las secreciones naturales del cuerpo, tanto las exteriores como las interiores, son más que suficientes para acabar con todos los gérmenes mortales designados a cada persona.

Las personas normales son mortales para todos los gérmenes y parásitos específicos del hábitat humano.

La gente normal no tiene necesidad de un cielo o de un infierno: los obtiene cuando conjuran la ignorancia y la suciedad en su búsqueda de una inmunización artificial. La verdad inmuniza contra la mentira de los gérmenes.

Las curas e inmunizaciones son el producto de una civilización que no civiliza. El credo religioso es una cura y una inmunización para aquellos que serían buenos si no los pervirtiera el diablo.

El autocontrol y conocer las limitaciones de los privilegios nos ofrece lo mejor de la vida; entonces, si nos contentamos con vivir sólo una vida a la vez, tendremos la mejor preparación para lo que nos depare el mañana. Si hoy vivimos bien — si hoy vivimos para estar sanos de cuerpo y mente — no necesitamos preocuparnos de los gérmenes del mañana.

Aquellos que hoy predicán que hay que sentir miedo de los gérmenes, son los descendientes de aquellos que en el pasado predicaban el miedo a Dios, al diablo, al infierno y al cielo. Lo que ellos no saben es que el miedo que inculcan es más temible que el objeto de sus advertencias. **El miedo hace mil veces más daño que cualquier otra causa de la toxemia.**

La naturaleza hace todo lo posible para impedir la absorción de cualquier veneno. La pared callosa que se crea en la base de una úlcera es una medida preventiva — para prevenir la absorción. Algunas veces, la naturaleza se excede en lo relacionado con la prevención y crea tumores y endurecimientos tan densos que obstruyen la circulación; entonces, debido a una lenta absorción de la sustancia séptica, aparece la degeneración. Esta intoxicación se produce de una forma muy insidiosa. Se denomina caquexia y esta patología recibe los nombres de «sífilis» o «cáncer», o, si se produce en los pulmones, se le llama «tuberculosis».

Puede parecer que me desvíó mucho del tema que nos ocupa, la toxemia; pero, puesto que todos los caminos patológicos conducen a Roma — la unidad de todas las enfermedades — no es necesaria una disculpa.

El mundo médico busca curas

El mundo médico siempre ha buscado un remedio para curar la enfermedad, a pesar de que es obvio que la naturaleza no necesita ningún remedio — sólo necesita una oportunidad para ejercer su propia prerrogativa de autocuración.

Hace unos cuantos de años, un médico enfermo ofreció un millón de dólares a quien encontrara una cura para el cáncer. Si él hubiese conocido la causa de la enfermedad en vez de haber sido educado por la ciencia, no hubiese muerto creyendo en la posibilidad de una cura después de que, en su caso, la naturaleza diera su consentimiento eterno para la enfermedad. El cáncer es la culminación de años de abusos alimentarios y de años de padecer toxemia provocada por una eliminación deficiente. Forzar el movimiento de los intestinos es un método antiguo y convencional para provocar la llamada eliminación, que es la que se deshace de la acumulación en los intestinos. Esto provoca que los riñones y los intestinos tengan que expulsar una cantidad adicional de agua. Sin embargo, esta estimulación adicional se suma al estado de enervamiento, con el resultado de que se inhibe aún más el proceso natural de eliminación: la eliminación de los productos de desecho que se encuentran en la sangre, la fuente de todas las toxinas que producen enfermedad. El eliminador más potente es el ayuno. En otras palabras, deje que la naturaleza descanse y ella no necesitará ninguna de las denominadas curas. Descanso significa permanecer en cama, equilibrio mental, corporal y ayuno. Entonces, la naturaleza trabaja sin ningún impedimento, a menos que todos los viejos traficantes de miedos, profesionales y profanos, creen el miedo diciéndoles a los pacientes: «Es peligroso ayunar; puede que nunca logre superarlo.» Estos sabiondos no saben que **hay una vasta diferencia entre ayunar y morir de hambre.**

He aquí una pista para aquellos aguafiestas que temen dejar que sus pacientes ayunen. Usted sabe, o cree saber, que las personas que han sufrido una lesión y se les obliga a permanecer acostadas nunca se recuperan del todo, y esto ocurre especialmente entre la gente mayor. ¿Por qué? Porque están sobrealimentados.

Los gérmenes como causa de enfermedad

Que los gérmenes son una causa de enfermedad es una mentira que está agonizando. La marcha fúnebre bacteriológica está sonando y aquellos que le presten oídos podrán escucharla. La intuición está obligando a las mentes médicas activas a reforzarse contra la revolución que se aproxima. Se están ciñendo la armadura de la endocrinología. La endocrinología, los focos infecciosos, los remedios autógenos y sintéticos, las vacunas y la inmunización por sueros, son algunos de los puntos culminantes de la ciencia médica de hoy en día; sin embargo, en el sistema existe una falta de unidad fundamental y la naturaleza aborrece el caos tanto como el vacío.

La Toxemia acepta los gérmenes (fermentos organizados) al igual que las enzimas (fermentos no organizados). Ambos son necesarios para la salud.

Mis teorías no han recibido mucha atención, excepto por parte de los plagiarios. Pocos médicos, muy pocos, saben lo que yo defiendo. Sin embargo, esos pocos están entusiasmados y, para su satisfacción, han comprobado que la teoría tiene una aplicación universal. Muchos han intentado aplicar la teoría de la toxemia junto con alguno de sus ineficaces sistemas curativos predilectos —

lo que supone acariciar un poco de orgullo personal —; pero, no funcionará. La toxemia es lo suficiente buena para conseguir lo mejor en cada persona.

¿Qué más puede pedir un médico que una filosofía sobre la causa que ofrece una comprensión perfecta de la causa de todas las denominadas enfermedades? Incluso para el profano, el saber la causa le proporciona un camino seguro de corrección y una inmunización que realmente inmuniza. El conocimiento seguro es la salvación del hombre, y cuando se puede tener con tan poco esfuerzo como el se requiere para entender la totalidad de la filosofía de la toxemia hay muy pocas excusas para que algún hombre, profano o profesional, se atreva a ignorarlo.

Las toxinas — el veneno que designa la toxemia — es un producto del metabolismo. Es constante, al ser constantemente generado; y cuando la energía nerviosa es normal se elimina constantemente, tan rápido como se produce.

El cuerpo puede estar fuerte o débil, según el caso, y esto depende por completo de si la energía nerviosa es fuerte o débil. Y debería tenerse en cuenta que las funciones del cuerpo se realizan de una forma correcta o incorrecta dependiendo de la cantidad de energía generada.

La importancia de la energía nerviosa

Sin energía nerviosa, los diferentes órganos corporales no pueden realizar sus funciones. Las secreciones son necesarias para preparar el material de construcción que ocupará el lugar de los tejidos gastados. El tejido gastado se debe quitar — eliminar — de la sangre tan pronto como se forma o, en caso contrario, se acumula y, puesto que es tóxico, envenenará al sistema. Esto se convierte en una fuente de debilitación.

El proceso de eliminación de los productos de desecho que se crean en la formación de tejidos es igual de necesario que el proceso de formación. Puesto que estas dos importantes funciones dependen una de otra y ambas dependen de que exista la cantidad adecuada de energía nerviosa para que puedan realizar bien su trabajo, a todo el mundo que quiera disfrutar de una vida y salud plena le interesa saber cómo ser frugales al utilizar su energía nerviosa. Así, podrán aprender a vivir de una forma conservadora o prudente y, por tanto, disfrutar de la mayor actividad mental y física posible, y también de una vida lo más longeva posible. (Véase el capítulo de «Hábitos enervadores»).

A las personas ignorantes, inconscientes y voluptuosas tal sugerencia y consejo les parecerá innecesario o quizá el capricho o el sermón de una persona puntillosa, o escrúpulos de un sensualista saturado; pero este escritor cree que los más sensatos y juiciosos agradecerán un conocimiento que les ayude a convertirse en dueños de sí mismos. Hasta ahora, las masas han confiado su salud a una profesión que no conseguido hacer el bien. Digo esto como un consejo, porque ahora los supuestos maestros de la profesión están buscando las causas de la enfermedad y debería ser obvio para cualquier mente juiciosa que hasta que no se descubra la causa de la enfermedad está claro que no se puede dar ningún consejo sobre cómo evitarla.

Sesenta y siete años de razonamiento independiente, no influido por sectas o credos, me han permitido descubrir la verdadera causa de la enfermedad, es tan simple que incluso un niño puede aprender a protegerse contra las llamadas enfermedades infantiles.

«Estos son tiempos que ponen a prueba las almas de los hombres.» Si Tom Paine estuviese ahora aquí cambiaría la frase por «Estos son tiempos que ponen a prueba los nervios del hombre.» La energía nerviosa y el dinero fácil son los productos que con más rapidez se gastan estos días. La caza del dólar provoca una gran pérdida de energía. Se ha perseguido tanto el dólar que este ha comenzado una loca carrera. Esta carrera ha alcanzado tal velocidad que el hombre se enerva intentando cazar unos cuantos para postrarlos ante el altar del dinero. Existen muchas formas de gastar el dinero. La ambición de todo el mundo debería ser la de conservar toda la energía nerviosa posible para, de esta forma, compensar la extraordinaria cantidad que se precisa para mantener el acelerón necesario que hará que la humanidad se ajuste al paso del automóvil. Esto llegará con el tiempo.

El hombre se adecuó al cambio que se produjo desde el carro de bueyes, el mulo, las caravanas y los barcos de vapor en los que nuestros antepasados hacían su viaje de luna de miel a los coches de vapor, los carruajes familiares y los caballos de pura sangre.

Muchos acabarán en bancarrota antes de que el sistema nervioso se ajuste a los potentes automóviles y a las máquinas voladoras.

Sin energía nerviosa no pueden realizarse correctamente las funciones del cuerpo. La tensión que se acumula en la actualidad provoca debilitación, esto hace que se paralice el proceso de eliminación, por lo que las toxinas retenidas provocan toxemia.

Cualquier cosa que afecte al cuerpo utiliza energía. El frío y el calor requieren un gasto de energía nerviosa para lograr que el cuerpo se adapte a los cambios.

Pasados los cincuenta, aquellos que quieran mantenerse sanos y llegar a viejos deben procurar mantenerse calientes y evitar los enfriamientos corporales. Deben moderarse con los placeres de la mesa y mantener un control de sí mismos en todos los aspectos. Permitir que los pies se enfríen durante un cierto tiempo — permitir que el cuerpo se enfríe cuando un abrigo podría evitarlo — provoca que la energía nerviosa se gaste con mucha rapidez.

Las preocupaciones en el trabajo acabarán por hacer que la energía se vaya agotando: debilitación.

Puesto que no se ha previsto ninguna medida para cuando hace falta un suministro de energía extra, es necesario, muy necesario, saber cómo conservar la que ya tenemos, así como aprender a generar más.

Conservar la energía es el mayor paso que se puede dar para recuperar la salud

Ahora que yo he descubierto que la debilitación es la fuente de la causa de la única enfermedad (toxemia) heredada por el hombre, es fácil comprobar que la llamada ciencia de la medicina, tal y como se ejerce, se ha convertido en una extraordinaria aliada de todas las causas de debilitación y que, en vez de corregir o aliviar los sufrimientos del hombre, se ha convertido en una productora de enfermedad. Todas las llamadas curas provocan, por su propia naturaleza, debilitación. Incluso los fármacos que se utilizan para aliviar al dolor acaban por producir un mayor dolor y, algunas veces, incluso llegan a matar. En ocasiones, los fármacos que se utilizan

para aliviar la tos de aquellos que padecen neumonía matan al paciente. Extirpar los cálculos de la vesícula biliar no extirpa la causa, por lo que se vuelven a formar más cálculos.

Descansar de los hábitos enervadores es la única forma de hacer que la naturaleza esté en forma para curar. Para mantener un suministro adecuado de energía, es necesario dormir y descansar, tanto física como mentalmente. Muy poca gente con una vida activa descansa lo suficiente.

¿Por qué la debilitación es la causa y no la enfermedad?

La debilitación per se no es enfermedad. La debilidad o la pérdida de vigor no es enfermedad. Sin embargo, al frenar el proceso de eliminación del tejido de desecho, que es tóxico, la sangre se carga de toxinas y a esto lo denominamos toxemia — veneno en la sangre —. Esto es enfermedad y cuando la acumulación de toxinas sobrepasa el punto de tolerancia, se produce una crisis. Esto significa que se está eliminando el veneno. A esto lo llamamos enfermedad, pero no lo es. La única enfermedad es la toxemia, y lo que nosotros denominamos enfermedades son los síntomas producidos por una eliminación de las toxinas que por fuerza se delega en la membrana mucosa.

Cuando la eliminación se produce a través de la membrana mucosa de la nariz, se denomina resfriado — catarro de nariz. Cuando las crisis se suceden un año tras otro, la membrana mucosa se endurece y se ulcera, y los huesos se dilatan, lo que produce un atoramiento del canal, etc. En esta fase, aparece la fiebre del heno. Cuando la garganta y las amígdalas, o cualquiera de los conductos respiratorios, se convierten en el foco de las crisis de toxemia, se produce laringitis, amigdalitis, bronquitis, neumonía, etc. ¿Qué importa el nombre? Todos son síntomas de la expulsión de toxinas de la sangre en los distintos puntos nombrados; síntomas que, en esencia, tienen la misma naturaleza y derivan de una sola causa, a saber, la toxemia. Son crisis de toxemia.

Esta descripción se puede aplicar a todos los órganos del cuerpo, ya que cualquier órgano que debido al estrés o a los hábitos, al trabajo o las preocupaciones, a lesiones o a cualquier otra causa, se enerve por debajo del punto medio, puede convertirse en el foco de las crisis de toxemia. Los síntomas que aparecen difieren dependiendo del órgano afectado, y eso es lo que origina la creencia de que cada complejo sintomático es una enfermedad distinta. Sin embargo, gracias a la nueva luz que la filosofía de la toxemia arroja sobre la nomenclatura (denominación de las enfermedades), cada complejo sintomático retorna a la única causa de todas las denominadas enfermedades, es decir, a la toxemia.

Los síntomas denominados gastritis (catarro del estómago) son muy distintos de los síntomas de la cistitis (catarro de la vejiga urinaria); no obstante, ambos son causados por crisis de toxemia — ambos se convierten en el foco por el cual se produce la eliminación vicaria de las toxinas que se encuentran en la sangre.

Debería resultar obvio para aquellas personas juiciosas lo extraordinariamente ilógico que es tratar un catarro de nariz como una enfermedad local; o, cuando las crisis se repiten hasta el punto de llegar a producir ulceración y la membrana mucosa se hace tan sensible que los hongos y el polen provocan estornudos y lagrimeo —síntomas que se denominan fiebre del heno—, tratar estos síntomas como una enfermedad distinta causada por el polen. Descansar, abstenerse por completo de alimentos, tanto líquidos como sólidos, y modificar todos los hábitos enervadores conseguirá que recuperemos la energía nerviosa; la eliminación de las toxinas se producirá a

través de los canales naturales y volveremos a estar totalmente sanos. Este estado de buena salud será permanente si la antigua víctima de la fiebre del heno o de cualquier otra de las denominadas enfermedades lo conserva.

La primera eliminación de toxinas que se produce a través de la nariz se denomina resfriado. Cuando esta eliminación es continua, con exacerbación — crisis de toxinas (nuevos resfriados) —, se puede producir una ulceración, se forman espolones huesosos y aparece la fiebre del heno. Esto son síntomas de la eliminación de toxinas. La causa es la misma para el primer resfriado que para la fiebre del heno. El pus catarral que continúa entremedio de los nuevos resfriados (crisis de toxemia) es un catarro crónico, denominado así en la nomenclatura médica y tratado de forma local como si fuese una entidad independiente y diabólica. La verdad es que la víctima del denominado catarro crónico sigue enervando su organismo con el tabaco, alcohol, azúcar y dulces de todas clases, café, té, un consumo excesivo de pan y mantequilla, comidas muy elaboradas, un consumo excesivo de toda clase de alimentos, excesos en los placeres sexuales, etc.

Mantener el sistema enervado impide que se restablezca por completo el proceso de eliminación a través de los órganos excretores normales. Con el paso del tiempo, el organismo se hace más tolerante ante las toxinas y los resfriados habituales se manifiestan con fiebres (resfriados): crisis de toxemia. Se requiere un mayor número de membranas mucosas para que lleven a cabo la eliminación vicaria. Todo el organismo comienza a mostrar indicios de deterioro. Comienzan a manifestarse las llamadas enfermedades crónicas. En el catarro de estómago, la membrana mucosa se hace más gruesa, se endurece, aparece la ulceración y el cáncer — todo esto se describe en la nomenclatura de la ciencia médica como muchas enfermedades distintas. Sin embargo, no son más distintas de lo que lo era el Presidente George Washington del niño George que cortó el cerezo de su padre. El cáncer fue una vez el complejo sintomático de lo que se denomina resfriado; pero, según la filosofía de la toxemia, es el final de muchas crisis de toxemia. Puesto que las crisis seguían, los síntomas cambiaron de acuerdo con la degeneración orgánica causada por las crisis de toxemia.

Todas las denominadas enfermedades tienen el mismo comienzo, evolución y madurez, y sólo difieren en lo que difieren las estructuras orgánicas involucradas.

Tratar los diferentes complejos sintomáticos como entidades distintas es tan científico como curar la punta del rabo de un perro porque tiene el oído inflamado. En su esencia, todas las enfermedades son la misma.

La causa se encuentra en la toxemia causada por la debilitación, que provoca que se paralice el proceso de eliminación; y los hábitos que enervan el cuerpo y la mente son las causas primarias de la pérdida de resistencia: debilitación.

Todas las enfermedades crónicas comienzan con toxemia y una crisis toxémica. Las crisis se repiten hasta que se producen alteraciones orgánicas. La cadena de síntomas va desde el resfriado al catarro, y de éste a la enfermedad de Bright, tuberculosis, cáncer, sífilis, ataxia y las demás denominadas enfermedades. Desde que comienzan hasta que acaban, todas son los efectos acumulados de las crisis de toxemia.

Capítulo 3

La debilitación es general

Todo el mundo se sorprendió del gran porcentaje de jóvenes que, durante la Primera Guerra Mundial, los comités de revisiones médicas encontraron no aptos para el servicio. A esa sorpresa añadida la que añade la filosofía de la toxemia y las personas juiciosas deberían sentirse horrorizadas.

Los comités de revisiones aprobaron a todos aquellos jóvenes que no daban muestras de una patología, lo que significa todo aquel que no mostraba ninguna alteración orgánica o histológica: cambios estructurales.

Cuando se sabe que los trastornos funcionales preceden a las alteraciones orgánicas en meses e, incluso, en años, debería ser bastante obvio que los Comités aprobaron a más jóvenes que eran enfermos en potencia, o incapaces de seguir adelante, de los que fueron declarados no aptos. El tiempo ha demostrado este hecho generalmente desconocido, ya que antes de que la guerra terminara, un 95% del ejército estadounidense recibió atención hospitalaria por enfermedades, a parte de las heridas, de una a cinco veces. Y los muchachos que no llegaron a ir a Francia, murieron por miles a causa de la gripe.

¿Qué quiere decir esto? Significa que la vida, tal y como se vive, provoca que, en general, la gente esté enervada. Y cuando la energía nerviosa está por debajo del nivel normal, el proceso de eliminación de toxinas — un producto natural del metabolismo — se paraliza y estas se retienen en la sangre, produciendo toxemia: la primera, última y única causa eficiente de todas las denominadas enfermedades.

Para cualquier persona inteligente, debería resultar obvio que la cantidad de toxinas en sangre varía en cada individuo y que el grado de resistencia también debe variar en cada individuo. Una cantidad que provocaría una crisis toxémica en una persona podría, en apariencia, no tener efectos en otra. Una causa enervadora — una vacuna habitual — que, en un momento dado, podría producir una reacción mínima en un sujeto, también podría, en otro momento distinto, mandar al mismo sujeto al hospital o producirle la muerte en un instante. La anafilaxia es el pretexto o la excusa que argumentan aquellos que defienden las vacunas. Sin embargo, independientemente de que se repita una vez y otra que son inocuas e inofensivas, esto no cambia el hecho de que las vacunas son venenos, incluso aún siendo puras

La cantidad de daño que ha hecho el ejército por vacunar una y otra vez no se sabrá nunca. No hay palabras para describir el daño que ha hecho, y está haciendo, la inmunización con vacunas y sueros, excepto las de vandalismo al por mayor.

El médico medio no sabe pensar y los otros no se atreven a pensar en voz alta excepto lo que es convencional. No sé dónde colocar aquellos que pertenecen a la profesión y que son capaces de pensar, pero que se niegan a que la razón guíe sus razonamientos en asuntos de la denominada inmunización. ¿Puede explicarlo la conciencia o el fanatismo de clase? Seguramente, vileza es un término inadecuado. Porque yo estoy en contra de la teoría de los gérmenes y de la vacunación, algunos han dicho de mí que tengo «opiniones peculiares»; otros, que soy un «ignorante». Si lo soy, es extraño que, en esencia, mis pensamientos y creencias corran paralelos con los de uno de los mayores pensadores del siglo XIX, el famoso filósofo inglés Herbert Spencer. Hace unos

cuantos días, estaba curioseando por mi biblioteca y cogí *Facts and Comments* [Hechos y comentarios]. Busqué en vacunación y encontré más pensamientos constructivos y valiosos en un ensayo de menos de tres páginas del que, sobre ese tema, se puede encontrar en toda la literatura médica. He decidido citar todo el ensayo y me sentiría muy complacido si otros disfrutaran del mismo placer mental que yo obtuve.

“Una vez que interfieres en el orden de la naturaleza, no se sabe dónde acabarían los resultados” fue el comentario que, en mi presencia, hizo un distinguido biólogo. Inmediatamente, se le escapó una expresión de contrariedad debido a su poca discreción, ya que se dio cuenta de las diferentes interpretaciones que yo podía hacer de esa afirmación.

Jenner y sus discípulos asumieron que cuando el virus de la vacuna pasaba al organismo del paciente, éste estaba a salvo, o comparativamente a salvo, de la viruela, y que ahí se acaba el asunto. No comentaré nada aquí en contra o a favor de esa asunción. Simplemente me propongo demostrar que el asunto no acaba ahí. La interferencia en el orden de la naturaleza tiene varias secuencias distintas a las contadas. Algunas se han dado a conocer. Un Informe del Parlamento emitido en 1880 (Nº 392) demuestra que, comparando los periodos quinquenales entre 1847-1851 y entre 1874-1878, en el último periodo se produjo una disminución, de 6.600 por millón de nacimientos anuales, de las muertes provocadas por cualquier causa entre los niños menores de 1 año, mientras que la mortalidad causada por ocho enfermedades específicas, ya se hubiesen cogido directamente o agravadas por los efectos de las vacunas, pasaron de ser 20.524 a aumentar hasta 41.353 por millón de nacimientos al año — más del doble. Está claro que hubo más personas que murieron por estas otras enfermedades que aquellas que se salvaron de la viruela.

A la transmisión de enfermedades demostrada de esa forma deben añadirse los efectos que la acompañan. Se cree que la inmunización que provoca la vacuna implica alguna alteración en los componentes del cuerpo — una asunción necesaria. Pero, ahora, si las sustancias que componen el cuerpo, sólidas, líquidas o ambas, se han modificado tanto que ya no sufren las viruelas, ¿es la modificación inoperante a otros efectos? ¿Se atreverá alguien a decir que no produce más efectos que el de proteger al paciente de una enfermedad en particular? No se puede cambiar la constitución con relación a un agente invasor y dejarla sin cambios con respecto a todos los demás agentes invasores. ¿Cuál debe ser el cambio? Estos son casos de personas enfermas en las que una enfermedad grave, como la fiebre tifoidea, es seguida de una mejora en el estado de salud. Pero, esto no son casos normales; si lo fuesen, una persona sana estaría aún más sana tras una sucesión de enfermedades. Por tanto, ya que la constitución alterada por la vacunación no adquiere más capacidad de resistencia ante las influencias perturbadoras en general, esta capacidad debe disminuir. El calor, el frío, la humedad y los cambios atmosféricos siempre tienden a trastornar el equilibrio, al igual que lo perturban algunos alimentos, el trabajo excesivo y el agotamiento mental. Nosotros no poseemos ningún método para medir las alteraciones del poder de resistencia, por lo que estas alteraciones suelen pasar inadvertidas. Sin embargo, existen muestras de una relativa debilidad general. El sarampión es una enfermedad más grave de lo que solía ser, y se producen muchas muertes por su causa. La gripe es una prueba. Hace sesenta años, cuando una epidemia se producía a grandes intervalos, sólo afectaba a algunos, no era grave y no dejaba secuelas importantes; ahora es permanente, afecta a multitudes de forma extrema y, a menudo, las constituciones quedan dañadas. La enfermedad es la misma, pero existe menos capacidad de resistencia.

Existen otros hechos significativos. Una verdad biológica conocida es que los órganos sensoriales y los dientes surgen de la capa dérmica del embrión. De aquí que las anomalías afecten a todos esos órganos: los gatos con ojos azules son sordos; y los perros sin pelos tienen defectos dentales (Origen de las especies. Capítulo 1). Esta conexión radica en anomalías constitucionales causadas por enfermedad. La sífilis, en su fase inicial, es una enfermedad de la piel. Cuando es congénita, los efectos son malformaciones de los dientes, y en años posteriores aparece iritis (inflamación del iris del ojo). Conexiones paralelas se relacionan con otras enfermedades dérmicas. Por ejemplo, es frecuente que la escarlatina venga acompañada de caída de dientes; y con el sarampión suelen aparecer trastornos — a veces pasajeros, a veces permanentes — de ambos ojos y de los oídos. ¿No puede pasar lo mismo con otra enfermedad dérmica, con la que produce la vacunación? Si es así, tendremos una explicación para el horrible deterioro dental que en los últimos años sufren los jóvenes, y no tendremos que preguntarnos la razón de sus muchos defectos visuales. Ya sean o no verdad estas sugerencias, una cosa sí es cierta: el supuesto de que la vacunación altera la constitución con respecto a la viruela y de que no provoca ninguna otra alteración es una completa locura.

«Una vez que has interferido en el orden de la naturaleza, no se sabe dónde pueden acabar las consecuencias.»

La interferencia en el orden de la naturaleza es un tema muy amplio, que no tiene fin. Sin embargo, la naturaleza se recupera con una sonrisa, excepto cuando está destrozada. La salud, la buena salud, es más poderosa que la mala salud, que cada interferencia; y, si eliminamos la influencia, puede corregir todos aquellos efectos dañinos que no sean mortales.

Los estimulantes, cuando se toman durante mucho tiempo, causan un deterioro gradual y, a menos que se abandone el hábito, pueden acabar siendo mortales. Las toxinas son un estimulante y un producto natural del metabolismo. Cuando el estado del cuerpo es normal, la toxina se elimina tan rápido como se genera; pero, cuando se practica un hábito enervador más allá del poder de recuperación, las toxinas se acumulan, y se crea toxemia — lo que significa que el cuerpo ha perdido su poder protector. Ahora, si el virus de la vacuna o cualquier infección, entra en ese momento en la sangre «no se sabe dónde acabarán las consecuencias».

La toxemia aclara este complejo punto. Cuando aparece una infección en una persona que tiene una resistencia normal y provoca una vaccinia — una inflamación local de la piel — con formaciones de pus, lo más normal es que el absceso acabe curándose. Si el virus de la viruela se inoculara de la forma en que lo hacía Jenner, inoculando el virus subcutáneamente, con una incisión en la piel y volviéndola a repetir después, se produce una grave infección séptica, que en muchos casos causa la muerte. Hace muchos años se aprobaron leyes en Inglaterra que prohibían esta práctica.

En los sujetos que padecen toxemia, una infección local creada por un virus proveniente de cualquier fuente séptica — vacunación, una lesión mal curada, una herida que no drena, un diente infectado, una pústula, etc. — causa una fiebre séptica de tipo maligno que puede acabar en muerte o en invalidez. Un organismo muy enervado y toxémico tiene poco poder de resistencia y, cuando la sangre está cargada de toxinas, es muy vulnerable ante la influencia de cualquier infección.

Cuando la infección no es tan maligna como para destruir el organismo, ya que el agente infeccioso no es muy virulento o que el estado de debilitación y toxemia no es tan grande como para haber destruido la resistencia, el paciente puede superar la crisis y recuperar la salud con un tratamiento adecuado. Sin embargo, si el tratamiento es malo, el paciente puede estacionarse en un estado de semipostración durante algunos meses o años y, finalmente, muere.

La enfermedad y muerte de Theodore Roosevelt — muerte que se produjo al menos veinticinco años antes de lo que debiera — se debió a un trastorno acusado de esa índole. Este gran y poderoso hombre tenía un estado de toxemia muy acentuado. Como todo el mundo sabe, se hirió en uno de los viajes que hizo a la selva. Se produjo la infección, una infección que hubiese matado a un hombre menos robusto. Regresó a casa y siguió con sus hábitos enervadores, lo que impidió que su excelente cuerpo pudiese limpiarse.

Estos casos pueden recuperar un estado normal, pero nunca con un tratamiento convencional.

Cuando los sujetos que padecen toxemia se infectan, nunca se podrá eliminar por completo la infección hasta que superen la toxemia y la debilitación. A menos que los pacientes en estas condiciones se acuesten y ayunen hasta que las toxinas hayan desaparecido por completo, y después se alimenten correctamente y aprendan a comer dentro de sus limitaciones, y a menos que estén dispuestos a abandonar todos los hábitos enervadores, no existe ninguna esperanza de que alguna vez recuperen la salud. A menudo, el sujeto desarrolla tuberculosis, la enfermedad de Bright y otras mal llamadas enfermedades de lento desarrollo. Nuestros hospitales están llenos de jóvenes que nunca se recuperarán, ya que la toxemia se desarrolla con más rapidez que su recuperación. La medicina científica es inútil.

Los hábitos enervadores interfieren en el orden de la naturaleza hasta que llegan a producir toxemia; entonces, la vacunación, u otra infección proveniente de cualquier otra fuente, actúa tarde o temprano como una tea, provocando una alteración orgánica en los órganos más vulnerables. Sin embargo, el órgano no tiene nada que ver con la causa y un tratamiento directo de ese órgano acentúa la mentira. Ridiculeces de esa clase son las transfusiones de sangre para la anemia perniciosa, los tratamientos hormonales para la deficiencia hormonal, las extirpaciones de cálculos, úlceras, tumores, etc.

No hay duda de que una de las prácticas más perniciosas que en la actualidad está de moda trata la mal denominada enfermedad con enfermedad, e inmuniza con los productos de la enfermedad.

Una de las primeras cosas que hay que hacer para deshacerse de cualquiera de las llamadas enfermedades es deshacerse de la toxemia, puesto que es este estado de la sangre lo que posibilita la aparición de enfermedades. Las infecciones, fármacos y las intoxicaciones alimentarias pueden matar; pero, si no lo hacen, durarán muy poco en un sujeto que no padezca debilitación ni toxemia. En caso contrario, la intoxicación se estacionará en el sistema hasta que se supere la toxemia; después, el proceso de eliminación se deshará de cualquier rastro de infección.

Una infección sifilítica en un individuo con un alto grado de toxemia llegará a ser muy virulenta debido al tratamiento convencional. La infección es la más inocente del trío. Añada el miedo y una mala alimentación y tendremos un complejo sintomático formidable, que justifica todo lo que los sifiliticomaniáticos dicen y escriben sobre la enfermedad. Elimine la toxemia, los fármacos, el miedo y la mala alimentación, y poco queda. Eso que queda la naturaleza puede eliminarlo con mucha facilidad.

Nosotros somos los constructores del futuro y no necesitamos pagar a un adivino — médico, abogado, sacerdote, banquero — para que nos diga lo que nos pasará mañana.

No pasará nada. Llegará lo inevitable. Heredaremos los frutos de las semillas que sembramos hoy.

Capítulo 4

Equilibrio

Armonía entre cosas diversas. || Fig. Mesura, sensatez en los actos y juicios, ecuanimidad. || Ecuanimidad. Igualdad y constancia de ánimo. Diccionario estándar.

Supongo que para ser técnicamente equilibrados, deberíamos ser anatómica, fisiológica y químicamente equilibrados. Pero, puesto que la asimetría es la norma, no podemos esperar ser personas equilibradas. Sin embargo, podemos esforzarnos por conseguir la ecuanimidad: igualdad y constancia de ánimo.

La satisfacción llega con el esfuerzo, no con la posesión. En apariencia, parece que esto no siempre es verdad, ya que vemos a gente muy insatisfecha e infeliz que están trabajando.

Alguien ha dicho: «Bienaventurado el hombre que ha encontrado su trabajo.» Esto significa que está muy ocupado y contento con su trabajo, no con los emolumentos. Ningún hombre está satisfecho de un trabajo del que no saque nada más que el dinero que gana. Sólo el trabajo creativo satisface el espíritu.

¿Y qué sacamos con eso? Progreso, desarrollo personal y una oportunidad en el futuro para hacer el bien es todo lo que hay para satisfacer la ambición.

Para lograr la satisfacción, el trabajo debe mantener la mente ocupada y satisfecha. Las mentes ociosas son mentes insatisfechas. Si me preguntaran que recetaría a los niños para asegurar su felicidad futura, yo diría: ¡Enséñales a amar el trabajo! ¡Trabajo! ¡Trabajo! Hemos utilizado en exceso el antiguo concepto de que mucho trabajo y poco juego convierte al niño en un incompetente. Ahora es al revés, mucho juego y ningún trabajo convierte al niño en un delincuente.

Si los padres no pueden mantener ocupado al niño, la ciudad o el país deberían proporcionar trabajo — no en escuelas industriales, sino aquel trabajo que mejor se adecue a cada niño. Un niño debe estar ocupado. Jesucristo comenzó a trabajar a los doce años, incluso antes. Debemos mantenernos ocupados.

Como ya he dicho, la satisfacción llega con el esfuerzo, no con la posesión. Se trata tanto de una ley psicológica como física. Deberíamos sentirnos felices de no estar satisfechos, porque, si lo estuviésemos, no tendríamos nada que lograr, ninguna razón para esforzarnos y, por supuesto, no disfrutaríamos del trabajo y de lo que nos cuesta conseguirlo.

"El hombre nunca es bendito, siempre tiene que ser bendecido"

Pope

Puesto que fue Pope quien hizo esta afirmación, no deberíamos tomárnosla muy en serio. Yo me encontrado muchos benditos que no sabían que lo eran. Existen más bendiciones ocultas que las

que salen a la luz. Una de las bendiciones más compartida por toda la humanidad es que el 99% de nuestros deseos nunca llegan a hacerse realidad. Si la mayoría de la gente pudiese controlar el tiempo con tanta frecuencia como les gustaría, sus vidas se acortarían en gran medida: «Me gustaría que ahora fuese el año que viene.» «Me gustaría que hubiesen pasado diez años; habría acabado la universidad y tendría un negocio.»

La tendencia de la mayoría de la gente es buscar atajos. La naturaleza aborrece el vacío, y eso es lo que son los atajos: «Conseguir dinero rápido» es el ideal de todos.

Un camino corto hacia el éxito: un vendedor que intente coaccionar a los dudosos — aquellos con poca voluntad, aquellos a los que se les puede persuadir para que compren demasiado pronto, aquellos que no se conocen a sí mismos —; en pocas palabras, que induzca a la gente a que compre aquello que no necesita y que no puede permitirse, a eso se le llama un vendedor. ¿Qué pasa con la gente de ahora? Endeudamiento general. Los vendedores han ganado más dinero del que saben gastar con prudencia en sí mismos — no saben cómo llenar sus vacíos. Aquellos que han sido persuadidos para que vuelen cuando deberían haber permanecido en tierra — o, lo que hubiese sido mejor, seguir montados en bicicleta o ir andando — se angustian porque han comprado antes de tiempo. Ambos extremos adolecen de equilibrio y crean intranquilidad e insatisfacción. El coche es una necesidad, pero se ha convertido en un lujo que ha superado en mucho a la necesidad. En un extremo, ha creado grandes fortunas; pero, en el otro, también ha provocado una gran pobreza que, a menos que se le ponga remedio pronto, provocará una enfermedad financiera denominada pánico. Pánico es otro nombre que se utiliza para denominar el vacío, vacío que se llenará con mucha infelicidad.

Pasar por el colegio sin aprovechar bien el tiempo, con atajos, chuletas y favoritismo, crea vacuidad. Para formar el carácter hace falta tiempo y un trabajo honrado, educación y talento en todos los aspectos. Tanto en el mundo físico como en el mental podríamos aplicar el apotegma latino *Cito maturum, cito putridum* [Lo que pronto madura, pronto se pudre]. Los atletas mueren pronto. ¿Por qué? Porque se fuerza el desarrollo. El uso excesivo del sistema muscular obliga a que se efectúe un suministro extra de sangre a los músculos. A su vez, esto obliga a que se tenga que realizar un suministro extra de alimentos para satisfacer la oferta y demanda. Un exceso de estimulación enerva y las toxinas no se eliminan tan rápidamente como se generan; por tanto, se crea toxemia, que hace que, poco a poco, se debiliten el corazón y los vasos sanguíneos. «No hay cadena que sea más fuerte que el más débil de sus eslabones». En los atletas los eslabones más fuertes se usan constantemente debido a toda la fuerza que poseen. La resistencia que proporciona la juventud se pierde con mucha facilidad, con el resultado de que el atleta muere de senilidad en la juventud. A Bob Fitzsimmons se le llamaba el abuelo del boxeo a los treinta y cinco años. En esta frase, que se decía como un cumplido para el rey de los atletas, se ocultaba un conocimiento científico que iba más allá de lo que se entendía en el mundo deportivo — de modo subconsciente, mejor de lo que ellos sabían —, ya que, en realidad, él se había envejecido a sí mismo forzando su cuerpo.

Los jóvenes prefieren moverse más rápido que bien: un buen crecimiento lo justifica. Los jóvenes profesionales tienen mucha prisa por suceder a sus predecesores, con la confianza eterna de que pueden hacer algo más que llenar el hueco que estos dejan.

La inexperiencia que existe hoy en día está haciendo que la civilización madure con mucha rapidez y, en consecuencia, a un fin prematuro. La prisa es un mal entrenador, incluso para aquellos que

tendrían edad para ser sabios consejeros. El conocimiento que no esté sazonado por el tiempo, la experiencia y el equilibrio nunca llegará a madurar.

En la actualidad, el equilibrio y la ecuanimidad son términos que han dejado de tener sentido. Aquellos elementos del éxito que ayudan a conseguir una madurez ideal carecen de la influencia unificadora que le otorga el tiempo y la experiencia. La mente de estos días es una mente atlética: prematuramente envejecida a costa del tiempo necesario para consolidarse. Los hospitales, prisiones y los psiquiátricos no se construyen con la rapidez suficiente para acomodar a los que padecen de senilidad prematura. Esto es enfermedad: los tejidos viejos se acumulan con más rapidez de la que se generan los nuevos.

Demasiados atajos, desde la guardería al instituto y a través de la universidad, deja vacíos que se llenan con las mentiras de la civilización y con las enfermedades e infelicidades que el conocimiento falso y el juicio inmaduro traen consigo.

Las manías personales, las pretensiones y las costumbres caprichosas de cualquier clase son bumeranes que vuelven para envenenar los dulces sueños de la vida.

La naturaleza sonríe a aquellos que son naturales; pero, con aquellos que persisten en ser desagradables mental o físicamente, la naturaleza conspira para molestarlos a su placer. Podemos ser felices y estar contentos, o podemos ser infelices y estar descontentos. Nosotros hacemos nuestra elección y la naturaleza hace el resto.

Acabo de venir de una farmacia en la que entré para comprar alcanfor. El farmacéutico se hizo un lío y, al darse cuenta, su autocompasión le hizo decir que se encontraba mal y que había estado acostado casi toda la tarde. Acompañó su comentario con una desagradable mueca y un gesto de debilidad. No hay duda que hubiera disfrutado contándome sus malestares; pero, yo ignoré el tema y me fui. Él está cultivando una mala costumbre que estropeará su vida y hará que todos se aburran de él, excepto aquellos que frecuentan su tienda en busca de curas. A la desgracia no le gusta estar sola. Los hipocondríacos se unen y parece que nunca se cansan de contarse y comparar sus males. El síntoma más insignificante se recuerda durante años. La autocompasión les hace exagerar y, con el tiempo, llegan a creerse lo peor de sí mismos. A menos que se reformen por completo, echarán su vida a perder. Este estado de ánimo provoca debilitación y toxemia. Los síntomas son un nerviosismo general, indigestión, estreñimiento, saburra, ansiedad por llegar a padecer un cáncer o cualquier otra enfermedad que pueda ser mortal. El sistema muscular suele estar tenso. Al estreñimiento se suma una contracción anormal del recto. Todo el cuerpo está anormalmente tenso. Estos pacientes tienen dificultades para dormir, y cuando están a punto de caer dormidos se despiertan con un espasmo — una violenta contracción de todos los músculos. Estas personas tienen el sueño ligero y se quejan de que no duermen nada. Algunas se quejan de dolores de cabeza y náuseas. Son imitadores y suelen desarrollar nuevos síntomas tras leer algo sobre enfermedad o escuchar a otros hablar de sus síntomas.

Muchos de estos casos de neurosis se operan por supuestos trastornos abdominales. Con demasiada frecuencia, los médicos tratan a esta clase de personas por lo que ellos dicen que les pasa. A veces, nos encontramos con mujeres sacrificadas y bonachonas, que nunca han sido robustas pero que viven y trabajan para otros más allá de sus propias fuerzas. Cuando eran jóvenes, estas madres ambicionaban hacer una carrera, y la desilusión les ha provocado una profunda debilitación — lo que afecta de forma permanente a la alimentación —, ya que la única

gran pena les impedía que recuperasen por completo un estado normal. Por fortuna, encontraban la paz ayudando a los demás y, con el paso del tiempo, el hacer felices a los demás se convirtió en un sustituto de la tranquilidad tan perfecto que aquellos a los que ellas aliviaban con sus dulces sonrisas y sus palabras de ánimo solían decir: «Tía Mary, debes de haber tenido una vida muy agradable, sin ninguna pena.» La respuesta serán más sonrisas y palabras de aliento.

Aquellos que han elegido una vida de servicio en lugar de los desengaños de la ambición no han cometido ningún error al elegir al Gran Médico; pero aquellos que buscan curas fuera de sí mismos lo único que hacen es cazar curas en un paraíso de locos.

¡Curas! No existen las curas. El subconsciente construye salud o enfermedad siguiendo nuestras órdenes. Si enviamos impulsos de irritabilidad, descontento, infelicidad, quejas, odio, envidia, egoísmo, avaricia, lujuria, etc., el subconsciente nos crea a imagen de las órdenes que le mandamos.

Si enviamos impulsos sensuales al subconsciente, este nos devuelve la orden bajo un rostro hinchado, dolor de cabeza, mal aliento, un dolor aquí, otro allí, aturdimiento mental, despreocupación por el trabajo, por los amigos y por uno mismo. Interpretamos nuestro estado como una enfermedad y llamamos a un médico, quien encuentra, entre otras cosas, albúmina en la orina, reumatismo en las articulaciones, un corazón débil, amenaza de apoplejía, hidropesía. Nos tomamos sus drogas, aceptamos sus operaciones, sus inmunizaciones; pero, seguimos enviando impulsos sensuales — cenas fabulosas, mucho tabaco, desenfrenos de lujuria, etc. — El médico no consigue nada positivo. Buscamos otro, y otro. Nos hacen reconocimientos exhaustivos. Encuentran sífilis. Nos recetan drogas sintéticas. Nos reconoce otro médico que encuentra tuberculosis y, por último, un médico muy entendido nos encuentra cáncer. Pero, todo el tiempo nuestras órdenes han estado llegando al subconsciente y volviendo a imagen y semejanza de su creador.

Lo cierto es que no necesitamos un médico en absoluto. Necesitamos un profesor que pueda reconciliar nuestro subconsciente creador con nosotros mismos. Lo que necesitamos es aprender autocontrol, equilibrio, ecuanimidad y tranquilidad. Y cuando estos impulsos pasen del sistema nervioso simpático a nuestro subconsciente creador, empezaremos a recibir imágenes de un hombre cada vez mejor, hasta conseguir acercarnos a la perfección física.

Si ante el subconsciente mantenemos todo el tiempo un autocontrol, junto con el ideal de la clase de persona que nos gustaría ser, estos volverán a nosotros tal y como los ordenamos. Estamos hechos a imagen del ideal que mantenemos ante nuestro creador — el subconsciente. No obstante, debemos vivirlo. El simple hecho de tener un ideal no nos llevará a ninguna parte. Si nuestro ideal es la sobriedad, el emborracharnos no logrará que nuestro sueño se convierta en realidad. Si nuestro ideal es disfrutar de un perfecto estado de salud, ciertamente no podemos esperar que una vida sensual lo consiga.

Debemos tener una imagen ideal; pero, si no la vivimos, se creará una distorsión. Una actitud de enfado y quejumbrosa hará que esa sea la clase de individuo que se cree.

Si nos negamos a ser personas serenas, equilibradas y relajadas, nos volveremos tensos y crearemos malestar. Un entrecejo fruncido provoca dolor de cabeza. Cuando el sistema muscular se mantiene en un estado tenso, inmóvil, se crea debilidad muscular, que puede ser tratada como neuralgia, neuritis o reumatismo. Una lesión leve de cualquier parte del cuerpo, atendida y

cuidada, y que se mantenga inmóvil puede dar lugar a una atrofia muscular, causando más dolor la debilidad muscular que la lesión.

Bastantes neuróticos han encontrado alivio y se han curado de debilidad muscular como para que dos escuelas de manipulación de la columna vertebral gocen de buena reputación entre el pueblo.

En todas las épocas, saltimbanquis, hipnotizadores y varios cultos de imposición de manos han trabajado con aquella gente que tenía tiempo para considerar una lesión leve como si fuese una larga y fatigosa enfermedad. Se han ganado fortunas con linimentos hediondos debido a las supuestas curaciones que se conseguían frotando la droga sobre columnas y articulaciones desviadas. Se hubiese conseguido la misma curación con sólo frotar, pero la mente de las personas débiles de carácter, las que tienen tiempo para esperar curas milagrosas, no podrían creer que se produce ninguna cura sin las misteriosas propiedades curativas que se asocian con los medicamentos de aspecto demoníaco y de olor hediondo.

Unas irritadas e insignificantes hemorroides crean tal estado de tensión en todo el sistema muscular como para convertir al sujeto en un inválido. Hace unas semanas tuve un caso así. En la revisión encontré que el paciente tenía muy contraído el músculo esfínter. Todo su cuerpo estaba tenso y, por supuesto, tenía debilidad muscular, lo que le hacía creer que estaba muy enfermo. Le hice que se tendiera boca abajo y le enseñé a relajarse; entonces, introduje un dedo en su recto — muy despacio, para intentar hacerle el menor daño posible. Estuve unos treinta minutos relajándole los músculos anales. Mientras manipulaba, le aconsejé que relajara el cuerpo. Antes de salir de la consulta, me dijo que hacía dos años que no se sentía tan bien, a pesar de que había estado en un hospital y, la mayoría del tiempo, había recibido tratamientos distintos. Le di instrucciones de cómo encontrar el equilibrio y de cómo tenía que manipular el recto y el ano. Todos sus problemas estomacales y malestares generales desaparecieron en una semana.

Yo he visto muchos inválidos de tipo nervioso que han sido tratados por muchos médicos y por muchas enfermedades. La tensión corporal era uno de los síntomas más pronunciados y hasta que no se supere, es imposible que recuperen la salud.

Los malestares de los que se quejan aquellos que padecen tumores de útero, bocio, cistitis, trastornos estomacales e intestinales radican principalmente en una tensión nerviosa que debe superarse antes de poder recuperar el bienestar y la salud.

Podemos estar de pie, andando, sentados y tendidos de tal forma que provoquemos tensión. Padecemos enfermedades laborales y enfermedades emocionales. Carecer de equilibrio complica todas estas mal llamadas enfermedades y provoca tensión.

Los niños tienden a ponerse nerviosos y a exasperarse cuando están cansados. Si están nerviosos y cansados y les permitimos que coman mucho tendrán una indigestión. En casos extremos se producen convulsiones. El miedo y la ansiedad son dos elementos que pueden acabar provocando corea.

El equilibrio mental y corporal debería cuidarse tanto en los primeros años de vida como en los últimos.

Si en los últimos años de nuestra vida disfrutamos de una buena salud eso indica autocontrol, moderación en todas las cosas y ecuanimidad — equilibrio.

La moderación no significa lo mismo para todo el mundo. Algunos hombres llaman una indulgencia moderada a fumarse entre tres y seis cigarros al día; otros piensan que la moderación está entre uno y seis cigarros al mes. Aquellos que tienen un corazón y un estómago irritables se pueden clasificar dentro de los inmoderados con que sólo prueben el tabaco.

Afortunada es aquella persona que conoce sus limitaciones y las respeta. De una persona así se puede decir que es una persona equilibrada.

Inmunizaciones

¿Acaso no sería incongruente que en la evolución del hombre se hubiese dejado fuera un elemento tan importante como la autoinmunización? En el gran esquema de la creación, no se ha olvidado a ningún animal. Se les ha proporcionado muchos métodos de defensa y ataque, y pensar que al rey de todos los animales — el hombre — se le ha dejado indefenso es de lo más absurdo. No, el hombre tiene un sistema nervioso, encabezado por un cerebro capaz de pensar y que puede acudir en ayuda de un sistema nervioso que se encuentre debilitado y ayudarlo a que se renueve.

Cuando el estado del sistema nervioso es normal — cuando la energía nerviosa es completa — el estado del hombre también es normal e inmune a la enfermedad. La enfermedad comienza a manifestarse sólo cuando el medio ambiente y los hábitos personales gastan la energía más rápidamente de lo que se genera. Las mentes que están debidamente educadas remedian de una vez esta contingencia eliminando o superando todas las influencias enervadoras.

Para que el hombre sea inmune ante la enfermedad es necesario que tenga una vida tan bien ordenada que mantenga un nivel de energía normal, o casi normal. Cuando malgasta a manos llenas la energía nerviosa, se ve abocado a un estado de debilitación; entonces, se paraliza el proceso de eliminación de los productos de desecho, dejando desechos — toxinas — en la sangre, lo que causa toxemia o autointoxicación — la primera, última y única verdadera enfermedad de la que el hombre es heredero. Los demás venenos son accidentales y efímeros, y si no existe toxemia no pueden entrar en el sistema. Los venenos pueden tragarse, inyectarse o inocularse en el cuerpo, y pueden envenenar e incluso matar; pero no se puede decir que eso sea más enfermedad que una pierna rota o un disparo de bala.

Las toxinas son un producto natural, normal dentro del sistema, siempre presentes. Al ser constantes, responden a todos los requisitos exigidos para ser una causa universal de las llamadas enfermedades. Todos los complejos sintomáticos diferentes, a los que se les dan nombres específicos, cogen su nombre de los órganos relacionados con las crisis toxémicas, sin embargo, no son individuales — sólo son síntomas de una eliminación vicaria —. Por ejemplo, la amigdalitis, gastritis, bronquitis, neumonía, cólico, todas son crisis toxémicas que sólo difieren en la localización y en los síntomas. Las llamadas enfermedades sólo son las distintas localizaciones a través de las cuales se eliminan las toxinas. Todas son manifestaciones diferentes de una enfermedad: toxemia.

Toxemia es la única explicación de por qué tantos jóvenes fueron rehusados por los comités médicos de la Primera Guerra Mundial. Muchos de los que fueron enviados a Francia fueron a parar a los hospitales, ya que estaban casi a punto de superar el límite de tolerancia a las toxinas. El nerviosismo gastó su energía nerviosa. Tras la debilitación, rápidamente les sobrevino la

toxemia. Le dieron nombres a sus enfermedades, pero lo cierto es que padecían toxemia, y que sus enfermedades eran crisis de toxemia, es decir, eran un proceso de eliminación vicaria.

Tras las numerosas vacunaciones a las que los muchachos fueron sometidos cuando entraron en el ejército, lo más probable es que el miedo o la aprensión ocupasen el segundo lugar entre las influencias enervadoras.

La diagnosis: un espejismo médico

La diagnosis, según la ciencia médica moderna, es un esquema sintomático que no significa nada excepto una forma de guiarse para descubrir las alteraciones orgánicas — alteraciones patológicas — y si no se encuentra ninguna alteración o patología, el paciente es enviado a casa con la recomendación de que vuelva en unos cuantos meses; o quizá se mantenga bajo observación durante un tiempo. Incluso he sabido de casos que presentan alteraciones patológicas, como las que vemos en la artritis reumática, y que se han enviado a casa porque no se encontraba ningún punto de infección. Al paciente se le echaba con la frase de «tras realizarle un reconocimiento exhaustivo, no hemos podido encontrar la causa de su enfermedad. Vuelva en unos seis meses y puede que entonces ya haya comenzado a manifestarse.» Demasiado para la influencia que una infección local tiene sobre la profesión. Suponga que se encuentra un diente infectado o una sinusitis, ¿qué importa eso? ¿Por qué el reumatismo es el síntoma de una infección y las infecciones localizadas no pueden ser un síntoma de reumatismo?

La verdad es que el reumatismo, los dientes infectados y las sinusitis, al igual que cualquier otra patología encontrada en el cuerpo, son efectos. Los síntomas sin lesiones representan trastornos funcionales que no se han repetido lo suficiente, o suficientes veces, como para causar alteraciones orgánicas. Si, como dice la diagnosis, la causa debe encontrarse en la enfermedad, ¿en qué fase debemos buscarla? ¿Al principio, cuando la modificación orgánica se haya desarrollado por completo o en el cadáver? Mackenzie pensaba que debía buscarse al principio, lo que para él significaba cuando se producían las primeras alteraciones. Él pensaba que un estudio intensivo en esta fase descubriría la causa. Estaba equivocado, lo que se demuestra en el hecho de que la causa del reumatismo y del cáncer no se encuentra ni al principio ni al final, y aquellos que piensan que los gérmenes causan la enfermedad no pueden encontrarlos hasta que se descubre la enfermedad. Yo creo que un plan con el que se ha estado jugando durante sesenta años y en el que se ha trabajado tanto sin recibir ninguna recompensa debería abandonarse.

La diagnosis está tan cargada de elementos dudosos que no se puede confiar en ella.

La investigación mantiene ocupados a un ejército de expertos de laboratorio en la tarea de cazar la causa de la enfermedad, y también, curas. Están condenados al fracaso, ya que ¿cómo es posible encontrar la causa en los efectos? El especialista tiene un conocimiento tan limitado de la fisiología de la salud y la enfermedad que acaba viendo espejismos; lo que suele hacer que vea meningitis, apendicitis, ovaritis — cualquier enfermedad en la que esté especializado —, en todos aquellos casos que le llegan. De hecho, la mayoría de los accesos de enfermedad de cualquier clase se superan, ya hayan sido o no tratados, si no han pasado de ser funcionales a orgánicos.

Esta afirmación necesita una pequeña explicación. Se dice que el 80% de los que enferman se recuperan o podrían haberse recuperado sin la ayuda de un médico. Todos los denominados accesos de enfermedad de cualquier clase son en realidad crisis de toxemia, lo que significa una

eliminación vicaria de toxinas que se han acumulado por encima del punto de saturación (tolerancia). Estas crisis pueden ser síntomas que nosotros llamamos resfriado, gripe, amigdalitis, gastritis, dolor de cabeza o cualquier otro trastorno leve. Aparecen hoy y desaparecen en unos cuantos de días. Si fueron tratadas, decimos que se curaron. Si no se trataron, decimos que nos pusimos bien sin tratamiento. Lo que en realidad ocurre es que el excedente de toxinas — la cantidad acumulada por encima del punto que puede mantener el bienestar — se elimina, por lo que volvemos a sentirnos bien. Esto no es una cura; es uno de los paliativos de la naturaleza. Cuando se descubre y elimina la causa, o causas, de la debilitación, la energía nerviosa recupera su nivel normal. El proceso de eliminación expulsa las toxinas con tanta rapidez como son generadas por el metabolismo. Esto es salud — esto es lo único que sucede en cualquier curación. En pocas palabras: abandone todos los hábitos enervadores; ayune y descanse hasta que la energía nerviosa recupere su nivel normal. Cuando se consigue esto, el paciente está curado. Un ayuno corto o largo beneficia a la mayoría de los enfermos. Aquellos que sienten temor ante el ayuno no deberían hacerlo. Todas las demás llamadas curas son un espejismo y, en el mejor de los casos, un paliativo pasajero. No obstante, diariamente se realizan bastantes curas de esa clase para que el gran ejército de médicos y seguidores de cultos puedan ganarse el pan y un grado de respetabilidad. Sin embargo, los pacientes curados, como glaciares, siguen la corriente del río Styx, miles y miles de ellos años antes de que les llegue su hora, muchos incluso antes de llegar a la flor de la vida, y todos siguen con la creencia falsa de qué es la enfermedad y con un concepto aún más absurdo relativo a las curas.

La toxemia simplifica la comprensión de la enfermedad

Cuando un niño muestra síntomas de fiebre, dolor y vómitos, ¿cuál es la enfermedad? Puede que se trate de una indigestión por comer demasiado o por comer alimentos no adecuados. Puede que se trate del comienzo de una gastritis, escarlatina, difteria, meningitis, parálisis infantil, o cualquier otra llamada enfermedad. El tratamiento, según la filosofía de la toxemia, puede ser seguro y administrarse con toda confianza. No hay necesidad de esperar a que la enfermedad evolucione, ni de hacer conjeturas o cometer errores. Lo que se hace es administrar el tratamiento correcto para cualquiera de las denominadas enfermedades, ya tenga o no un nombre. Deshágase de las causas que las provocan, sean las que sean. Haga que el paciente esté tranquilo, dele agua y proporciónese mucho aire fresco. Asegúrese que sólo entra agua en el estómago hasta que la fiebre y los malestares se hayan eliminado por completo; después, al principio dele sólo alimentos ligeros.

Un niño que come carne, huevos y un exceso de leche tiene tendencia a desarrollar enfermedades septicémicas. Es raro (yo creo que imposible) que un niño criado con fruta, frutos secos y verduras desarrolle alguna vez difteria, escarlatina, viruela o fiebre séptica (tifoidea).

Los métodos que utiliza la medicina ordinaria promueven esos hábitos corporales y mentales que llevan a enfermedades malignas, epidemias, etc. El hombre es el resultado de sus pensamientos.

La profesión ordinaria cree en las antitoxinas, vacunas y en los remedios autógenos; y estos remedios conforman la psicología de un modo de vida que acarrea enfermedades virulentas.

La mayoría de la gente cree en las curas imposibles — curas que no eliminan la causa.

Algún día se demostrará que todas las llamadas enfermedades son un espejismo. Recuerde que aquellos niños que no padecen toxemia no enfermarán. Ya sean las manifestaciones locales las que sean, la causa básica siempre es la misma — toxemia más infección séptica —, y si este estado no se agrava con alimentos, los casos tratados de esta forma se podrán abortar — yugular, si lo prefiere. Los médicos que sólo han ejercido la práctica ordinaria declararán que los casos que se han recuperado de esta forma son irregulares y carentes de intensidad. Por supuesto, no son casos típicos, ya que no se han complicado con el miedo y los tratamientos productores de enfermedad.

El médico dirá: «Suponga que se trata de un caso de difteria. Se debería utilizar una antitoxina ya que es un específico.» ¿Qué es la difteria? Un sujeto toxémico con un catarro gastrointestinal se infecta debido a una descomposición de comida animal de la que se ha tomado una cantidad mayor de la que el organismo puede digerir. Los síntomas son los de una amigdalitis, en la que se puede ver un exudado grisáceo que cubre las amígdalas u otras partes de la garganta, acompañado de un aliento desagradable, acre, fétido. Se produce un estado de gran postración. Los sujetos que desarrollan estos síntomas han vivido a la buena de Dios. Su alimentación se basaba principalmente en alimentos animales y féculas — la mezcla convencional — y era escasa en verduras crudas y frutas. El único alimento animal puede ser la leche y el paciente, un niño pequeño. Antes de llegar a la difteria se han producido, durante un periodo más o menos prolongado, irritación gástrica, estreñimiento, e incluso se han podido dar ataques gástricos — indigestiones agudas.

En algunos casos, el estado físico está tan degenerado que una gran putrefacción gastrointestinal puede producir la muerte en un día, dos o tres. Estos son los casos que se suponen que han sido vencidos por la toxina de la difteria, lo que significa una intoxicación proteica aguda — putrefacción intestinal — en un sujeto cuyo estado de debilitación y toxemia era muy alto.

Definición de las enfermedades malignas agudas

Los casos de enfermedades malignas se producen en sujetos toxémicos que han estado acarreado de forma continua un estado de indigestión gastrointestinal provocado por un exceso de alimentos, en los que predominaban las sustancias animales, posiblemente, sólo leche. Todo el organismo está más o menos infectado por la descomposición proteica. Llega un día de fiesta, un exceso provoca una crisis, y el organismo, que está enervado e intoxicado hasta el punto de no resistir más, se ve derrotado por una intoxicación séptica. ¡La enfermedad puede ser la varicela!

¿Qué provoca la muerte?

Los casos mortales que se producen en todas las epidemias se dan en aquellos sujetos atiborrados de comida que están muy enervados, intoxicados e infectados por la putrefacción en los intestinos.

Es un crimen dar algo de comer a un enfermo. No se debería dar ningún alimento hasta que hayan desaparecido todos los síntomas; después, hay que dar zumos de frutas y de verduras (nunca alimentos animales). Todas las enfermedades epidémicas son intoxicaciones alimentarias masivas que se producen en aquellos que están muy enervados y que padecen toxemia. La intoxicación alimentaria es igual que la intoxicación química. Aquellos que tienen menos resistencia (los que están más enervados y su grado de toxemia es mayor) sufren

más y sucumben antes, ya que la intoxicación provoca una crisis de toxemia. Las dos influencias destructoras de energía nerviosa vencen la poca resistencia que queda y pueden acabar ocasionando la muerte, a menos que se trate de una forma inteligente. Cuanto más enervado y toxémico sea el sujeto, más grave será la crisis. Cualquier persona inteligente debería darse cuenta del peligro que existe en dar alimentos cuando la causa que provoca la enfermedad es una intoxicación alimentaria.

Intente que el paciente no se enfríe, que esté tranquilo y que respire aire puro. Cualquier otro tratamiento sólo produce interferencias. Lo más importante es acabar con la putrefacción. Esta clase de enfermedades sólo se da en aquellos que padecen una debilitación y una toxemia muy pronunciada, y en aquellos que tienen unos hábitos alimentarios muy malos.

Resumen

La diferencia entre el método toxémico y la medicina convencional, resumida de forma breve es la siguiente: la toxemia es un sistema que se basa en la verdadera causa de la enfermedad — es decir, en la toxemia. Antes de que se genere toxemia, la inmunización natural nos protege de los gérmenes, parásitos y todas las vicisitudes físicas.

Las toxinas son un subproducto tan constante y necesario cómo la vida misma. Cuando el estado del organismo es normal, se generan y eliminan tan rápido como se generan. Desde que se producen hasta que se eliminan son acarreadas por la sangre: de aquí, que el organismo nunca esté libre de toxinas en la sangre. Una cantidad normal es un estimulante suave; pero cuando el organismo está enervado, el proceso de eliminación se paraliza. Entonces, la cantidad retenida produce una estimulación excesiva — tóxica — que puede ir desde un ligero exceso a una cantidad tal que provoque la muerte.

El tratamiento es tan simple que sorprende a aquellos que creen en las curaciones. Los tratamientos heroicos son productores de enfermedades. Descubra de qué forma está gastando la energía nerviosa y deje de hacerlo — evite todas las pérdidas de energía nerviosa. Después, el volver a un estado normal es una cuestión de tiempo, y la propia naturaleza se ocupa de realizar todas las reparaciones. La naturaleza se resiente de cualquier ayuda — la oficiosidad médica.

A menudo, cuando escribo y aconsejo, cometo el error de dar por hecho que el lector entiende lo que yo tengo en mente. ¿Por qué debería hacerlo cuando no he expresado ni de forma oral ni escrita lo que quiero decir?

Sobre lo de evitar todas las pérdidas de energía, es fácil para mí decir: «Descubra de qué modo está malgastando la energía nerviosa y deje de hacerlo — evite todas las pérdidas de energía —, etc.» Yo mismo me sorprendo de mi estupidez cuando le digo a un paciente que deje de debilitarse a sí mismo y acabo el tema nombrándole uno o dos de los hábitos que más enervan. Por ejemplo: deje de preocuparse, deje de fumar, deje los estimulantes, controle su temperamento, no coma tan rápido, no se permita a sí mismo ponerse nervioso. Dejar un hábito enervador es muy beneficioso; sin embargo, una buena salud no permite ningún hábito enervador en absoluto.

Capítulo 5

Las causas de la debilitación

Para comprender la enfermedad, es necesario saber la causa; y puesto que la toxemia es la causa de todas las enfermedades, y la debilitación — física y mental — es la causa de la toxemia, el saber qué lo que causa la debilitación le concierne tanto a aquellos que están enfermos y quieren recuperarse, como a los que quieren saber cómo conservar la salud.

Una persona normal, sana, es aquella persona equilibrada (autocontrolada) y que no tiene hábitos que destruyen la energía nerviosa. Una persona con autocontrol es aquella que no se deja conducir, guiar o controlar por los hábitos.

O el hombre es dueño de sí mismo o sus apetitos y placeres sensuales se adueñarán de él. En el primer caso, disfruta de salud hasta que se desgasta, y eso debería ocurrir entre los noventa y ciento cincuenta años. Si es de los que se sienten inclinados por la segunda opción, pero controla, en más o menos medida, sus hábitos, puede vivir desde los seis hasta los noventa años. Pero si se trata de un sensualista — se deja controlar por los hábitos y las pasiones, se fuma un cigarro y pica algo antes de acostarse, o se levanta a medianoche para fumar (conozco un médico famoso que fumaba para poder dormir, murió a los cincuenta y cuatro años), o se toma una copa para tranquilizarse y conseguir dormir o llega al límite en los desenfrenos sexuales — se convertirá en una persona irritable, malhumorada y morirá prematuramente.

El exceso transforma al hombre en un bruto desagradable. La palabra bruto se utiliza aquí para expresar el estado de aquel que carece de autocontrol. Aquellos que tienen constituciones fuertes suelen convertirse en unos neuróticos cuando dejan atrás la salud y el bienestar. Muchos sólo conocen el bienestar durante cortos periodos de tiempo y, eso, bajo la influencia de drogas o estimulantes.

Los jóvenes estadounidenses están desarrollando rápidamente un estado de multi embriaguez: desenfrenos, tabaco, alcohol, fiestas —, una neurosis sexual que dará lugar a una generación de paráliticos, epilépticos, locos, idiotas y monstruosidades; y que afecta a todos aquellos que no mueren de enfermedades agudas.

Esta clase de gente vive entre treinta y la anestésica edad de sesenta años. La mayoría muere joven. Estamos llegando con mucha rapidez a una edad de impotencia. Yo conocí una persona muy inteligente que murió de ataxia a los treinta y cinco. Cito unas cuantas líneas de sus obras, relativas al estado en el que se encontraba en último año de vida:

*Si sólo pudiera cristalizar estas lágrimas de medianoche
y reunir de su amargura ensartada
un rosario en el que presionar los labios ardientes.*

*Algunos recuerdos nacidos del dolor de estos años amargos,
para enseñar la fe salvadora, la esperanza alentadora;
entonces intentaría que estas fuentes de dolor fluyeran
rápido y libres si sus tristes torrentes pudiera bendecir
y susurrar paz en el oído de algún pobre sufridor.*

*Al final, mi mundo se ha reducido a esta pequeña habitación
donde, como un prisionero, ahora debo permanecer.
Preferiría ser un cautivo en la penumbra de algún calabozo,
tratando de romper mi cadena;
porque entonces, quizá, pudiera ganar mi libertad.*

*¡Oh, Dios! Pensar que debo languidecer aquí
encadenado por la enfermedad y dominado por el dolor,
para vivir una muerte en vida año tras año,
la alegría desapareció de mi pecho y el Dolor hizo ahí su nido.*

*A veces pienso en cómo estos entorpecedores pies,
que ahora difícilmente pueden llevarme a la cama
fueron ligeros como el viento para seguir
ese siniestro timón que conduce a la destrucción.*

*Tu poder dominador, o amor, o lujuria,
o pasión, o cualquier otro arte tuyo,
¡cómo han convertido en polvo tus rosas carmesíes
y esparcido sus hojas marchitas sobre mi corazón!*

*Aunque sobre mis partes vitales ahora tu dardo venenoso
hiere como el aguijón de una víbora,
aún siento que es difícil partir de las ollas de Egipto;
y mis débiles y delirantes miradas
a menudo se vuelven a atisbar los dulces pecados
hasta que mis sentidos se tambalean.*

*Aún queda un refugio, al que yo escapo:
querido trago soñador, en el que a menudo duermo
Cuerpo y alma, vuelvo otra vez a tí
y me dejó llevar por la corriente de Lete hacia el mar del Olvido.*

Treinta y cinco años son muy pocos años para un cerebro que puede conjugar la lengua inglesa como muestran estos versos. Miles de personas pagan el precio que pagó este hombre, aunque muy pocos obtienen tanta admiración y simpatía por sus poemas. Muy poca gente puede leer la psicología encerrada en los poemas. A menudo, son el epítome de una vida.

Hábitos enervadores

Bebés: No se debe coger mucho a los bebés; no deberían dormir en brazos de su madre; no se les debería exponer a luces brillantes, voces, ruidos, o un calor o frío excesivo; no deberían sufrir los traqueteos de los cochecitos, de los automóviles, trenes o autobuses.

Los muy pequeños enferman debido a una excesiva excitación de cualquier clase. Para favorecer el sueño, los niños muy pequeños siempre deben estar lo suficientemente tranquilos, excepto

cuando se les baña o se les cambia de ropa. No se les debería coger cada vez que están inquietos. Todo lo que necesitan es que se les mantenga secos y cambiarles de postura.

A los niños pequeños no se les debe alimentar hasta pasadas cuatro horas de cada toma, y ni siquiera con esa frecuencia, a menos que estén despiertos. Despertar a un niño para alimentarlo no es en absoluto necesario y sí muy perjudicial.

Un ser humano es una dinamo cerebroespinal y debería mantenerse el máximo tiempo posible en una posición estática, conservando la energía nerviosa para un uso futuro. El equilibrio o autocontrol — enseñar a un niño a que esté contento él solo — debe comenzar desde el nacimiento.

Los niños no necesitan entretenimientos. Cuando se les deja solos, ellos se entretienen familiarizándose consigo mismos. El 3/8 de los niños a los que se les mima con entretenimientos — desvivirse por ellos — desarrollan descontento y debilitación, lo que favorece la aparición de las enfermedades infantiles.

Niños: Los niños en edad escolar se enervan cuando se les presiona con los trabajos escolares, el ejercicio y toda clase de estimulantes. El juego debería limitarse. Cuando comience a aparecer la histeria, haga que deje de jugar.

Estudiar mucho, los exámenes, hacer ejercicio sin ganas y toda clase de exámenes competitivos causan una apetencia caprichosa de alimentos. Cuando un niño en edad de crecimiento es forzado al límite de su capacidad nerviosa, la naturaleza debe salvar la situación de alguna forma, y puesto que no hay ninguna forma de esquivar el peso eterno de las convenciones, se pierde el apetito normal por los alimentos.

Forzar al niño a que coma para que engorde: El sistema general de alimentación escolar es un sistema destructor de la salud al debilitar, cuando no matar, al niño.

El gobierno federal está arruinando a miles de nuestros jóvenes, enseñándoles el hábito de quejarse. El gobierno debería darles una pensión y dejarlos. La sobreprotección que se da en la actualidad es perniciosa, no sólo para el soldado retirado, sino también para aquellos que tienen interés por conservar su trabajo en el hospital.

Los médicos deben ser capaces de detectar las tretas y artimañas. El hábito de quejarse suele comenzar como una broma, un experimento — sólo para comprobar cómo se lo tomarán aquellos que se interesan — y termina por engañar al propio mentiroso.

Un hábito común, que a menudo lleva al hábito de quejarse, es la autocompasión — sentir pena de uno mismo. Los niños tienden a hacerse los enfermos cuando quieren conseguir algo.

Incluso los almuerzos que se dan en las escuelas enervan, ya que crean insatisfacción. Son productores de enfermedad. A los niños se les debe enseñar a tener un espíritu independiente — el orgullo salvará el mundo. Después, a toda esta rutina de costumbres destructoras de la energía nerviosa que se da en las escuelas, se añade el que los niños deben tener los dientes derechos, lo que significa ejercer más presión sobre los nervios, y una irritación en más o menos grado. Las amígdalas y el apéndice deben extirparse. Esto es una manía médica muy perniciosa. Aliméntese bien y no habrá ninguna excusa para las operaciones.

Las vacunas y los sueros deben utilizarse para inmunizarnos de unas enfermedades que resultan de la debilitación que crean todas las causas que he descrito antes. Se trata de otra manía absurda; además, es productora de enfermedad.

La gente enferma debido a una forma de vida errónea. Las operaciones quirúrgicas eliminan los efectos. Elimine la causa y la enfermedad desaparecerá. Cuando se le deja, es la naturaleza la que cura, eliminando las causas de la debilitación.

Los niños consentidos y mimados: Esto provoca los hábitos nocivos y enervadores de la irritabilidad, testarudez, los atracones, la mala alimentación y el mal genio. Muchos niños mayores fuman, beben café y comen demasiadas chucherías y dulces. Muchos comienzan muy pronto a masturbarse y esto es lo que provoca los síntomas estomacales. Llegan a la adolescencia, donde bailan en exceso, duermen poco, fuman, beben, practican el sexo, contraen enfermedades sexuales y donde nace el miedo al contemplar las consecuencias. Es muy difícil hacer algo por los niños irritables. La razón de que sean irritables es que están muy consentidos y no se les ha enseñado a ser educados.

Es un crimen no controlar a los niños. Se les debería obligar a obedecer. Pero, no espere a que caigan enfermos. Una irritabilidad maniática contribuirá a crear enfermedad y contribuye a que el niño siga enfermo.

Miedo: El miedo es la causa principal de la debilitación. Los niños están sometidos a muchos miedos. Se les educa para que le teman a la oscuridad, al hombre del saco y a los castigos. A menudo, los padres provocan el miedo en el niño al pegarles con la más mínima excusa. Hay muchos padres que se pelean delante de sus hijos. Eso es algo horrible.

La delincuencia comienza en casa, en el pecho de la madre. Un niño que no respeta a sus padres no respetará las leyes del país. Si no se obedece a un padre de inmediato y sin capitulaciones, no se le respeta. Una rendición incondicional es la disciplina necesaria para construir el carácter. Pero, los niños no obedecerán las leyes que sus padres no acatan.

En la infelicidad doméstica nacen la enfermedad y el crimen, y ningún tratamiento que aplique un médico, abogado o sacerdote devolverá la salud, ya que ninguno elimina la causa. Aquellos que mueren de enfermedades crónicas es porque no tienen autocontrol.

Existe mucho miedo y ansiedad en la vida de un niño. Ningún niño puede crecer bien cuando en casa, escuela o en la iglesia vive bajo un estado de temor. La disciplina que enseñan unos padres a los que se respeta crea amor, no miedo.

La longevidad ha aumentado desde que se ha dejado de enseñar el miedo al fuego y al azufre del infierno. Cuando la moralidad se mantiene con el miedo no promueve la salud; de hecho, no es moralidad en absoluto. Elimine el miedo y le seguirá el caos. El miedo y el amor son antídotos. Al hombre le han enseñado a temer a Dios y, al mismo tiempo, a amarlo. Allí donde el miedo es real, el amor es ficticio. Puesto que el amor es la base sobre la que se construye la ética, cuando el amor se basa en el miedo construye una ética falsa, y en esto es en lo que se basan todas las mentiras convencionales de nuestra civilización.

El miedo, en todos los aspectos relacionados con los niños, desde su concepción hasta su nacimiento, y durante la vida escolar, social y el matrimonio, conduce a la debilitación. La falta de

un conocimiento válido sobre cómo alimentar a los niños, y sobre otras formas de cuidarlos, provoca que los padres se preocupen innecesariamente sobre la salud de sus hijos. Por desgracia, casi todos los hogares carecen del conocimiento necesario para enseñar a los jóvenes a que eviten deteriorar su salud; a no limitar su inteligencia por un exceso de juegos, de comida o bebida; a que controlen su temperamento y emociones, así como la masturbación. A los excesos que se comenten en la juventud les sigue la enfermedad. No existe un hábito tan autodestructivo y que se practique con tanta generalidad como la excitación sexual, y tampoco hay otro hábito que reciba tan poca atención por parte de los padres.

Se supone que la sífilis causa la ataxia, cuando, en realidad, lo que la causa es una debilitación cerebroespinal, provocada por toda clase de sensualidades — en especial, las sexuales —. En general, los sujetos que padecen esta enfermedad empezaron a masturbarse desde muy pequeños. Los padres deberían enseñar a sus hijos a evitar los hábitos destructores. Yo he tenido casos de ataxia locomotora en los que me han confesado que empezaron a masturbarse a la temprana edad de ocho años. La masturbación más activa se realiza entre los diez y los quince años. A menos que el médico tenga mucho tacto, el joven no confesará. Yo puedo decir que muy pocos jóvenes me han mentido. Esta práctica no es tan común en el sexo opuesto. El abuso físico en esta línea no es tan enervador como permitir que la mente se explote en temas sexuales. Los sueños lujuriosos corrompen a la víctima tanto como una sexualidad excesiva. La masturbación en edad temprana, seguida de una sexualidad excesiva, suele vulgarizar a quien podría brillar en el foro y en sus metas intelectuales. Sin embargo, existe una diferencia entre garrulidad o parloteo gárrulo y dar un banquete de sentido común. Los intelectos que más brillan a los veinte o veinticinco años suelen degenerar hasta la mediocridad a los cuarenta y cinco debido a la debilitación cerebral provocada por un exceso sexual. Al abuso sexual añada el tabaco, café, té, alcohol y una alimentación excesiva o inadecuada y no hay duda de por qué un hombre a los sesenta años está preparado para vegetar, si la naturaleza ya no le ha aplicado la eutanasia.

Adultos: También los adultos acumulan mucho miedo en sus vidas. Los problemas de ganarse el pan de cada día crean mucha ansiedad. No obstante, cuando ya se ha acumulado lo suficiente, por lo que el miedo en este aspecto es innecesario, se siente temor de que pueda suceder algo que los vuelva a poner en la miseria. ¿Por qué? Porque no hay confianza en la ética laboral — Dios no está en los negocios.

Preocupaciones laborales: Las preocupaciones laborales son una fuente de debilitación. El trabajo, cualquier trabajo, no es lo que causa la preocupación. Un trabajo bien hecho es un deleite y cualquier cosa que deleite ayuda a construir el carácter. Un trabajo chapucero no es satisfactorio; sin embargo, el que está preocupado nunca busca en su interior para buscar la causa. Con el tiempo, esta clase de vida provoca debilitación y, como resultado, enfermedad; después, el aumento de las preocupaciones provoca que se busque una cura. El trabajo es lo que el hombre hace de él. Conocer bien el trabajo que uno realiza y llevarlo a cabo con honestidad y laboriosidad elimina todas las preocupaciones y ahorra energía nerviosa. Las preocupaciones no crean eficacia; tampoco se elimina la ineficacia por preocuparse. Preocupaciones, falta de control sobre las emociones, alimentación inadecuada, estimulantes: todos crean enfermedad.

Nada favorece tanto el equilibrio como conocer bien los hábitos personales de uno mismo, así como su trabajo. Las fanfarronadas pueden poner, durante un tiempo, la idea de eficacia en la mente de la gente; pero, tan seguro como que llegarán las consecuencias, la verdad saldrá a la

luz. La preocupación, aunque en el exterior no se muestre abiertamente, se abrirá paso; el trabajador se vendrá abajo, la enfermedad será su sino. Las amas de casa que llevan una pesada carga de preocupación se enervan y pierden la salud. La causa de su preocupación es que no controlan las comidas, sus emociones, no se cuidan el cuerpo y no son eficientes. En vez de dedicarse a trabajar para eliminar todos los defectos, estos las hunden. Un temperamento incontrolable debe dominarse o dominará al que le dé vía libre. El cotilleo no es una cualidad admirable y, a menos que se supere, con el tiempo hará que todos los amigos se alejen. La envidia y los celos son cánceres que se comen el alma de aquellos que los tienen. ¿Qué queda para amar cuando se ha perdido el alma?

Cuando alguien, por indolencia y hábitos destructores de la salud, se permite a sí mismo gravitar por debajo de lo que sus amigos esperan de él, no debe sorprenderse cuando ellos se alejen de él.

¿Quiénes son las personas mayores que se quedan solas? Aquellas que han vivido de una forma egoísta — que han exigido que les distrajeran cuando deberían haberse distraído ellas mismas. La felicidad y la distracción deben nacer de uno mismo — del amor al servicio, al trabajo y a los libros. Si esta fuente de juventud y placer no se encuentra antes de que nos invada la vejez, nos encontraremos solos. Incluso en medio de una multitud estaremos solos, solos para siempre. ¿Qué podría ser más patético?

Inmoderación: La inmoderación es contraria a la ética y provoca su condena. ¿Qué pasa con la ética de los glotones, con su religión? El exceso en todo sigue muy de cerca una indulgencia anormalmente egoísta. Bajo éste título se hayan la autocompasión y un deseo de curas. Los hábitos extravagantes, incluso aún teniendo un suministro inagotable, crean una moral autodestructiva, a cuyo lado, como una espada de Damocles, corre el tren de la muerte prematura. Las causas son denominadas enfermedades coronarias, apoplejía, parálisis, enfermedades renales, suicidio, etc. Pero, ¿qué significa un nombre? Los nombres son engañosos, ya que la causa — primera, última y eterna — se encuentra en un cuerpo y una mente egoístas — inmoderación destructiva.

Un estudio de la naturaleza revela el hecho de que el hombre debe vivir para el servicio, no dando limosnas, sino ayudando a otros a ayudarse a sí mismos.

La inmoderación en el uso de estimulantes — incluso la moderación —, provoca un desgaste constante del sistema nervioso y, con el tiempo, el último cigarrillo, la última taza de café, el último banquete rompe el vínculo vital. Esta contingencia siempre es inesperada y una sorpresa.

Se dice que el exceso de trabajo enerva; sin embargo, esto sólo es una excusa detrás de la cual se esconden muchos hábitos nocivos que matan antes que el trabajo. Un trabajo del que no se disfruta enerva y crea enfermedad; un espíritu insatisfecho — desear dedicarse a otro trabajo antes de haber conseguido ser eficiente en el que tenemos — desea más obtener el salario que hacer bien el trabajo. Un trabajo nunca está bien hecho hasta que no asume la individualidad del trabajador. Deberíamos trabajar con un instinto creativo. Nuestro trabajo debería crearse a imagen de su creador — amor del creador —, no de su salario.

Los sentimientos de insatisfacción y de haber trabajado demasiado enervan. La preocupación, miedo, pena, rabia, cólera, mal genio, alegría excesiva, depresión, insatisfacción, autocompasión, orgullo, egotismo, envidia, celos, calumnias, mentiras, deshonestidad, no cumplir las obligaciones

ni acudir a las citas, aprovecharse de los malentendidos, abusar de la credulidad de los amigos, abusar de la confianza de aquellos que confían en nosotros, todo esto enerva y, con el tiempo, provoca enfermedades crónicas.

Penas: La pena enerva. Aquellos que están muy enervados y que padecen una gran toxemia se verán postrados por la pena y, a menos que se metan en cama, se mantengan calientes, tranquilos y no tomen alimentos, pueden morir. Los alimentos que se comen en este estado no se digieren, sino que actúan como un veneno. Algunas personas se convierten en inválidos de por vida debido a una gran pena

Conmoción: La conmoción, mental o física, puede debilitar tanto que provoque la muerte debido a un fallo cardíaco, o también puede provocar una alteración nerviosa permanente. Una alimentación inadecuada o excesiva pueden impedir que se recupere la salud.

La conmoción que muchos soldados sufrieron durante la Primera Guerra Mundial a causa de los bombardeos se convirtió en una invalidez permanente debida al tabaco y a otros hábitos enervadores. Está claro que una alimentación excesiva impide que se recupere la salud.

Rabia: La rabia enerva mucho. Un ataque diario de rabia provocará una debilitación profunda. Un genio que se dispara con la más mínima provocación arruina la digestión y provoca nerviosismo. A menos que se controle, puede provocar epilepsia, y el cáncer puede acabar con la vida. El gruñón crónico suele padecer con frecuencia úlcera o cáncer de estómago. Aquellos que no pueden controlar su temperamento suelen padecer artritis reumática, arteriosclerosis, cálculos en la vejiga y envejecimiento prematuro.

Egotismo: Debido al narcisismo, egoísmo, misantropía y desconfianza, el egotista ve hostilidad en todos los actos de los demás — todos alzan la mano contra él. Esto provoca debilitación y toxemia, lo que acarrea muchos trastornos nerviosos e, incluso, puede llegar a la locura. Un misántropo se ama a sí mismo sobre todo y sobre todos. En el momento en el que el amigo más cercano y más querido se aleja, la cabeza del amigo cae rodando, figurativamente. El egotista odia todo aquello que no alimenta su vanidad. El odio y la rabia siempre están a mano, aunque cubiertas por una sonrisa sarcástica cuando la educación o una estratagema lo exigen. La amistad, el honor, la honestidad y la veracidad deben aparecer cuando el interés propio está en juego. Las personas de esta clase no son agradecidas. Lo piden todo y no dan nada sin motivo. Allí donde el egotismo no es muy acusado puede que no llegue más allá de un egoísmo desagradable, despótico.

Egoísmo: Una naturaleza egoísta siempre cuida primero de sí misma. Una clase habitual de egoísmo se interpreta como amor hacia los hijos. Sin embargo, cuando un hijo o una hija se casan en contra de la voluntad del padre, la respuesta es desheredarlo. ¿Por qué? Porque hierde la ambición. El amor es con más frecuencia una ambición egoísta que afecto real. El egoísmo acarrea debilitación y toxemia.

Ambición: La ambición de la clase egoísta provoca mala salud, ya que tropieza con muchas desilusiones. Cuando tiene éxito, permite que el que la ha conseguido gratifique su naturaleza sensual, lo que resulta en todas las llamadas enfermedades, que aparecen como consecuencia de la gratificación egoísta. Una ambición noble es aquella que podemos encontrar junto al autocontrol y servicio a la humanidad, y la salud y una larga vida son dos de las recompensas. La

ambición para presumir y hacer ostentación ofrece una satisfacción efímera, pero cuesta más en desgaste de energía nerviosa de lo que vale.

Miles de mujeres casi inválidas sufren crisis de toxemia como recompensa por hacer de anfitrionas en cenas y presumir de vestido, casa y muebles.

Las mujeres se complacen con ambiciones tontas, estúpidas, y pagan con una salud deteriorada sus placeres.

Muchas gastan más energía en una tarde de partida de cartas de la que pueden recuperar en toda una semana.

Envidia: La envidia de género mezquino y productora de enfermedad es aquella que tiene una naturaleza codiciosa. El hombre que posee esta clase de envidia es un vándalo. Meterá un palo en la rueda del organismo de aquellos a los que envidia. Envenenará las reputaciones con sus insinuaciones.

*Quién roba mi monedero roba hojarasca; es algo, nada;
era mío, es suyo, y ha sido esclavo de miles;
pero quien me sís a mí buen nombre
me roba lo que no lo enriquece,
y a mí me hace realmente pobre.*

Shakespeare.

Cuando se siente seguro, llegará al límite e incluso hará daño físico a aquellos cuyos méritos destaquen sobre los suyos. Una envidia del género loable es aquella en la que se desea igualar el éxito de aquel a quien se envidia. Alegrarse del éxito de otros e intentar igualarlo, cuando el éxito se ha conseguido de forma meritoria, ayuda a construir una mente y un cuerpo sano.

Amor y celos: Según Salomón: «El amor es tan fuerte como la muerte; los celos tan crueles como la tumba.» Salomón debió de haberlos conocido.

Shakespeare sabía sobre todo lo que merecía la pena saber en su tiempo. Dijo:

*¡Cuántos locos sirven a los enloquecidos celos!
El clamor venenoso de una mujer celosa
es un veneno más mortal que la mordedura de un perro rabioso.*

La intoxicación sistemática debido a la sobreexcitación emocional se conoce desde que se empezó a razonar; pero, aparte de saber que «un veneno se genera en el sistema» debido a una gran sensación de rabia, a los celos, odio y pena, nunca se ha ofrecido una explicación satisfactoria — hasta que la filosofía de la toxemia lo ha dejado claro — sobre lo que es el veneno y el modus operandi de su producción. La patología de los celos era bien conocida para Shakespeare, como lo demuestra las palabras que puso en boca de algunos de sus personajes.

Una emoción desmesurada — por ejemplo, los celos o un gran enojo — produce un profundo estado de debilitación, el cual inhibe la eliminación. Esto inunda la sangre de toxinas y crea una toxemia maligna en forma de embriaguez tóxica que a aquellas personas que poseen una naturaleza beligerante les hace enloquecer. A veces se cometen asesinatos, varios asesinatos. En

aquellos que tienen más consideración por los demás — aquellos menos narcisistas — el suicidio acaba con la tormenta psicológica.

Los celos y el amor no correspondido, cuando no son malignos — aparecen en un sujeto vicioso, inmoral —, llegan, con el tiempo, a minar la constitución, ya que hacen que el estado de debilitación y toxemia siga aumentando. Las inflamaciones catarrales y las ulceraciones mejoran y empeoran, sin que pueda existir la esperanza de una recuperación total hasta que se superen las causas de la debilitación — es decir, los hábitos enervadores mentales y físicos, de los que los celos es el principal.

Comer en exceso: Comer en exceso es un hábito enervador común y universal; comer demasiada grasa — nata, mantequilla, carnes grasas, aceites, pastas, dulces —; comer con demasiada frecuencia, picar entre comidas e interrumpir el proceso digestivo al beber agua entre las comidas.

La embriaguez alimentaria es más común que la embriaguez alcohólica. El subconsciente está tan ocupado como una colmena de abejas intentando buscar sustitutos, antídotos y haciendo trabajos de reparación. Sustituye un exceso de estímulos por otro — un atracón de comida por alcohol, tabaco, opio, etc.; una intoxicación alimentaria por emociones, impresiones fuertes y excesos sensuales. Las exigencias sensuales no satisfechas se apaciguan con excesos alimentarios o con otra clase de estimulantes; y cuando a la naturaleza se le niega lo que exige, la víctima enloquece.

Porque se había opuesto a que se casara con su amante, la hija de un pastor francés mató a su padre mientras este dormía alrededor de una hoguera en el campo. Al rato de ocurrir la tragedia, algunos hombres llegaron al campo y descubrieron que la chica se estaba comiendo el corazón de su padre, después de arrancárselo y asarlo en el fuego. Cuando se vio descubierta en su banquete caníbal, alzó lo que quedaba del corazón y con una risa sardónica, declaró: «él rompió mi corazón y yo me como el suyo.»

Hace poco tiempo, los nervios desquiciados de una chica loca por el jazz y el alcohol la obligaron a matar a su madre porque esta se opuso a que ella satisficiera las exigencias de su subconsciente que le pedía más estimulación.

Cuando la debilitación y la toxemia alcanzan la fase de embriaguez que hemos visto en las dos chicas es porque las leyes civiles y morales han abdicado ante las leyes del subconsciente, las cuales, al igual que la ley y el orden cósmico, son amorales; no obstante, conformes a la realidad. Los ciclones psicológicos, al igual que los físicos, están fuera del orden regular; sin embargo, obedecen las leyes de su naturaleza. No sienten escrúpulos al contradecirse, sino que rompen el orden tan despiadadamente como lo haría un fanático.

Todos los seres humanos deberían saber que esos fenómenos están en potencia dentro de sí mismos y que el camino hacia tales catástrofes es el de los hábitos enervadores.

La prohibición es una idea hermosa, pero sólo palia una enfermedad social al tiempo que crea una más grave. ¿Qué madre no prefiere ver cómo le traen a su hijo borracho a verlo esposado y de camino a la cárcel?

La debilitación y la toxemia que se concentran en el cerebro crean estados neuróticos que conllevan toda clase de complejos sintomáticos. Los robos y otros delitos sustituyen a las borracheras. Mientras la embriaguez alimentaria mantenga su prestigio dentro de las profesiones — recetada por los médicos, predicada los domingos y sentenciando nuestras peleas los lunes — harán falta algo más que estatutos para que se cumpla la ley y el orden. La mayor parte de nuestras leyes se hacen mientras los legisladores están borrachos de alimentos y tabaco.

La embriaguez, y toda clase de crímenes, son sustitutos del proceso eliminatorio de toxinas — crisis de toxemia. Puede que fomentar la moderación y controlar el crimen no consigan su propósito — es decir, conseguir que las personas se moderen y respeten las leyes. Las razones deberían ser obvias para aquel que estudie la naturaleza. Nuestras necesidades se basan en las necesidades de nuestro subconsciente; los sentimientos y la ética no tienen nada que ver. Nuestro subconsciente no es ni moral ni inmoral; pertenece al Gran Cosmos, el cual es sistemático, con un orden perfecto; pero, amoral. La inmoderación de cualquier clase crea una necesidad que, si no se satisface de la manera habitual, buscará otras formas de satisfacerse. Los cirujanos, leyes y calmantes quizá alivien los efectos, pero el hecho de recuperar la salud se basa en eliminar las causas. Los legisladores son médicos charlatanes. El autocontrol es el único remedio. Para tener autocontrol deben conocerse las necesidades.

La persona glotona provoca una putrefacción en los intestinos. La energía nerviosa se gasta en resistir la infección sistémica. El suministro de sangre que va a la superficie corporal con el propósito de calentar — radiación — y resistir el calor y el frío, debe acudir a la membrana mucosa del canal gastrointestinal para neutralizar el material séptico que está a punto de entrar en el sistema a través de los absorbentes. La membrana mucosa se inflamaba debido a la sangre, creando una mucorrea (una secreción excesiva de mucosidad). Eso es lo que llamamos catarro. Automáticamente, esta secreción obstruye la absorción de las sustancias putrefactas y, además, funciona como antídoto del veneno al traer los anticuerpos de la sangre.

En los intestinos del glotón siempre se está librando una batalla impresionante. El subconsciente reúne toda la ayuda posible y, cuando el sistema agota los antídotos autogenerados, el subconsciente envía a la víctima a buscar alcohol, tabaco, café, té, condimentos y más alimentos. Las recomendaciones morales y las leyes que los adictos promulgan sobre toxinas, putrefacción intestinal y tabaco, al igual que todas las monstruosidades, son perversiones de la nutrición.

Sentir una apetencia insaciable por alimentos y estimulantes significa que el cuerpo está enervado debido a un abuso — estimulación excesiva.

El deseo que nos lleva a comer tres veces al día significa debilitación. Los problemas no están mucho más lejos. La persona sensata se mantendrá ocupada y controlará el apetito.

Los apetitos perversos se crean por comer en exceso: comer de forma opípara hasta que se deja de disfrutar con los alimentos de primera necesidad o comidas simples; utilizar estimulantes — alcohol, tabaco, café, té —; utilizar mantequilla, sal, pimienta y salsas; comer sin tener verdadera hambre (el que realmente tiene hambre comerá con gusto los alimentos más sencillos); comer cuando se está enfermo o incómodo; comer fuera de hora o entre comidas; comer hasta sentirse incómodo.

Los chismosos que siempre están difamando y difamando siempre son, y serán, unos mentirosos en potencia. Si ellos no saben que están divulgando mentiras, entonces, son unos criminales

insensatos por no dedicarse a descubrir si lo que están cotilleando es verdad o no. Los chismes debilitan al chismoso.

Los chismosos siempre están enervados porque viven con el miedo de ser descubiertos. Sus secreciones siempre son ácidas. Tienen tendencia a desarrollar piorrea e infecciones de la membrana mucosa. Se recuperan con mucha lentitud de las crisis de toxemia.

Los chismosos son unos cabeza hueca, esclavos de sus hábitos de difamar y mortificar. Parásitos malignos que se alimentan de carroña. La clase más baja de entre los criminales; monstruos del infierno que matan con su aliento. A menudo mueren de cáncer.

Adulación:

"Los aduladores tienen la apariencia de amigos, como los lobos tienen la apariencia de perros"

Lord Byron

"El que más me hiere es el que más me elogia"

Churchill

El verdadero adulador, como todas aquellas personas que no son honestas, vive una vida enervadora y que recibe pronto la condena de la naturaleza.

Deshonestidad: Con el tiempo, la deshonestidad endurece las arterias y el cáncer acaba con una miserable existencia.

Religiosidad: Piadosos morbosos; con todo, practican los hábitos anteriores y acaban con una muerte prematura.

Una religión salvadora, cristiana, judía o mahometana, es aquella libre de hábitos físicos y mentales que estimulan en exceso, enervan e intoxican.

Si padece toxemia, deshágase de los hábitos enervadores. Las curas — oraciones, fármacos, cirugía — todas las curas honestas o deshonestas, no eliminarán la causa. Deshágase de la causa y manténgase alejado de ella, entonces, recuperará la salud y la tendrá por siempre.

Apéndice A Retrospección

Se podría haber dicho más y mejor sobre cómo los seres humanos destruimos nuestras mentes y cuerpos; sin embargo, se ha dicho lo suficiente para que la gente con una mente abierta compruebe que la única espada de Damocles que nos pisa los talones es la de nuestros hábitos. O.W. Holmes, dijo lo siguiente sobre los hábitos en su obra *The autocrat of the Breakfast Table*.

Hábito es la aproximación de lo orgánico al sistema animal. Es una confesión de fracaso en las funciones más altas del ser vivo, que implica una autodeterminación perpetua ante todas las circunstancias actuales.

La autonomía o autogobierno se topa en el umbral de la vida con todas las supersticiones convencionales y se convierte en un montón de hábitos, como el de intentar curar sin eliminar la

causa. Esto, combinado con la inclinación que el hombre siente hacia el hedonismo (la doctrina de que el placer es el único bien), acarrea una vida de fracaso, a pesar del deseo interno del hombre de resurgir de las fuerzas que lo hundan. La explicación de la toxemia ayudará a todos los que la estudien con detenimiento a entender qué es la enfermedad y cómo se crea. Este conocimiento ayudará a los sensatos y a los que poseen autocontrol a evitar la enfermedad y el entramado médico que, involuntariamente, destroza al enfermo.

La profesión está compuesta por un ejercito de hombres cultos, y yo creo que la mayoría son unos caballeros que se dedican a servir a la humanidad. La cultura y la ética, cuando se basan en una mentira y reciben el prestigio del número — poseen una impresionante mayoría — pueden hacer que la mentira parezca verdad, al menos por lo que respecta a la plebe.

Todo lo que le pido a los profanos y a los de la profesión es honestidad para que mi Filosofía de la toxemia pase la prueba de fuego. ¡Sí, demuestren, si pueden, que estoy equivocado y entonces dadme lo que merezco!

El hombre crea sus propias enfermedades. Este libro explica cómo lo hace. Y él es el único que puede recuperar la salud. Sólo él y su subconsciente pueden generar salud. Los médicos no pueden curar. Rara vez es el vandalismo quirúrgico el último recurso, a menos que un mal tratamiento fuerce emergencias innecesarias.

El cuerpo es fuerte o débil, según sea el caso, y depende por completo de si la energía nerviosa es fuerte o débil. Y debería tenerse en cuenta que las funciones del cuerpo se efectúan bien o mal según la cantidad de energía que se genere.

Apéndice B Sugerencias

Las siguientes sugerencias pueden servir de ayuda a aquellos que deseen mantener un estado de buena salud o a aquellos que quieran recuperarlo. Aquellos que están muy discapacitados y que deseen una información más detallada tendrán que buscar un consejo que se ajuste a su caso en particular y seguir unas instrucciones individualizadas.

Lo primero que hay que hacer al despertar es practicar entre 15 y 30 minutos el sistema Tilden de ejercicios de estiramiento. Tras los ejercicios, tome un baño caliente utilizando una esponja. Después, séquese muy bien con una toalla o frótese con un guante seco de masaje. Por la noche, antes de acostarse, vuelva a darse bien con el guante de masaje. Si no puede darse el baño caliente con esponja por la mañana, utilice el guante seco y deje el baño para antes de acostarse.

Nunca haga más de tres comidas al día. No coma ni beba entre comidas. Utilice las siguientes reglas para guiarse sobre cuándo comer, cuando no comer y cómo comer.

- **Regla nº1:** Nunca coma a menos que se sienta perfectamente descansado de mente y cuerpo tras la última comida.
- **Regla nº2:** Mastique y ensalive bien cada bocado de alimentos con fécula; también el resto de alimentos deben masticarse bien.
- **Regla nº3:** Nunca coma sin verdadero apetito.

Apéndice C Ejercicios de estiramiento del Dr. Tilden

Empiece por tensar como sigue los músculos de las piernas, desde los dedos del pie hasta el cuerpo: Primero, extienda los dedos de los pies tanto como pueda; después, encójalos, doblando los dedos hacia dentro, y al mismo tiempo tense los músculos de las piernas hacia el cuerpo. Relájese completamente. No repita el estiramiento hasta que los músculos estén sueltos; después, ténselos otra vez, repitiendo la contracción y la extensión.

Tense las manos y los brazos del mismo modo. Extienda los dedos de las manos tanto como pueda, tensando los músculos hacia los hombros; entonces, cierre el puño apretando los dedos, tensando los músculos hacia los hombros. Hágalo cinco veces; después, tense las piernas cinco veces; después, otra vez las manos y los brazos.

Doble una almohada y póngasela bajo los hombros, de forma que cuando la cabeza caiga hacia atrás no toque nada. Incline la cabeza hacia delante, la barbilla hacia el pecho; eche la cabeza hacia atrás con su propio peso; vuelva a inclinarla. Haga esto cuatro o cinco veces. Después, con la almohada todavía bajo sus hombros, ponga las manos bajo la cabeza, dejando que la cabeza descansa sobre ellas. Mueve la cabeza de un lado a otro, arriba y abajo, y en rotación, llevando el movimiento lo más lejos que pueda.

Ahora, póngase la almohada debajo de las caderas y realice el movimiento de bicicleta. Después, con las piernas extendidas en el aire, mueva cada pierna de lado a lado, con el movimiento de tijeras, una por encima de otra, intercambiando la posición: la que una vez pasa por arriba luego pasa por abajo.

Tense el abdomen, endureciendo los músculos tanto como pueda al tiempo que se da masajes con las manos sobre esa zona. Este ejercicio fortalecerá los músculos abdominales y es muy útil contra el estreñimiento. En las mujeres, se fortalecerán los ligamentos uterinos, lo que ayudará a corregir una posición incorrecta del útero. También es muy útil para fortalecer los músculos de la vejiga y del recto. Las hemorroides — la caída de la membrana mucosa rectal —, una vejiga irritada, así como la laxitud muscular mejorarán con estos ejercicios.

Después, siéntese y vuelva la cara hacia la derecha lo más que pueda; después, hacia la izquierda; entonces, deje caer la cabeza hasta que la oreja esté a punto de tocar el hombro y gírela hasta el hombro contrario.

Estos movimientos de la cabeza y del cuello son necesarios para eliminar los depósitos tóxicos que pueda haber entre las vértebras, así como en las ranuras y aperturas de los huesos por donde pasan los nervios y las arterias. Si su audición es deficiente, esto ayudará a mejorarla. Si el sentido del olfato no es tan bueno como debería ser, al hacer estos ejercicios se liberará el nervio olfativo y la capacidad de oler, así como el sentido del gusto mejorarán. Se fortalecerán todos los nervios sensoriales, el nervio neumogástrico y todos los nervios vitales que controlan los órganos vitales. Cuando los nervios están presionados por depósitos orgánicos, los movimientos descritos conseguirán que estos depósitos sean absorbidos. Se desarrollarán los músculos del cuello, de la cara. Llegará a parecer y a sentirse más joven.

Estos ejercicios deben realizarse no sólo al levantarse, sino cada tres o cuatro horas durante el día. Puede que piense que esto es muy laborioso, pero es el precio que tiene que pagar para ponerse bien. Así, que empiece ya y sea constante.

Siéntese en el filo de la cama y balancee el cuerpo de lado a lado tanto como pueda, después realice un movimiento rotatorio, intentando mirar por detrás del hombro. Siéntese en la cama y balancee el cuerpo hacia delante y hacia atrás. Esto desentumece la columna y fortalece los nervios que van a la parte inferior del cuerpo. Todas las zonas corporales mejoran con la realización de este ejercicio.

Apóyese sobre las rodillas y los codos, entonces empuje el cuerpo hacia delante sin dejarse caer sobre el abdomen, después, empuje hacia atrás tanto como pueda. Repita este ejercicio hasta que se canse; después, apóyese sobre el hombro izquierdo, o sobre el derecho, al tiempo que mantiene las caderas levantadas. A esto se le llama la posición rodilla-hombro. Es necesario practicar ambos movimientos y posiciones para ayudar a superar el estreñimiento, el prolapso de los intestinos, del recto, del útero o las hemorroides.

Con el dedo índice frote de lado a lado los párpados. Quite los dedos y mueva los ojos en círculo, intercambiando la dirección para aliviar el cansancio.

Con los índices tápese las aletas de la nariz, primero una y después, otra.

Cuando el tiempo es agradable, es bueno pasear tanto como se pueda al aire libre.

Notas y comentarios (por el Dr. Harry Clements)

La teoría de la retención sobre la causa de la enfermedad

(Basada en las enseñanzas del Dr. J.H. Tilden)

El Dr. Tilden nació en 1851 y se graduó en medicina en 1872. Ejerció en Missouri y en Illinois hasta 1890 cuando se mudó a Denver (Colorado), donde repudió el tratamiento convencional de la enfermedad, formuló su teoría de la toxemia y fundó su escuela de salud. Allí siguió ejerciendo durante casi cincuenta años, sin utilizar medicamentos. Murió a los noventa años.

El siguiente diagrama ofrece una secuencia correcta de los acontecimientos que llevan a la enfermedad, tal como la presentó el Dr. Tilden en su teoría de la toxemia, con la importancia que tiene como factor importante en la salud y en el deterioro de la misma. Es importante tener en cuenta esta secuencia si queremos entender la teoría y no mal interpretarla, como con tanta frecuencia ocurre hoy en día. Algunas personas, incluyendo a aquellos que practican y escriben sobre Cura Natural han dicho que no creen que la toxemia sea la causa de la enfermedad; hace poco uno escribió que para curar la enfermedad nuestro objetivo debe ser la desintoxicación, como si eso expresara la opinión del Dr. Tilden. Si examinamos el diagrama, podremos comprobar que el Dr. Tilden no pensaba que la toxemia fuese la causa de la enfermedad, tampoco dijo que los métodos de desintoxicación igualaran a la eliminación de los factores causales, los cuales radican en hábitos incorrectos de vivir y comer. Si se interpreta de forma adecuada, la teoría incluye todas las formas de tensión nerviosa como factores causativos: medio ambientales, físicos, mentales y emocionales.

El diagrama ayudará a que el lector entienda la línea de pensamiento seguida por el Dr. Tilden, que enfatiza la afirmación de que no existe una sola causa de la enfermedad e insiste sobre el punto de que la dieta no es, como mucha gente piensa, el único factor a tener en cuenta a la hora de conservar la salud y en tratamiento de la enfermedad.

Tensión emocional medio ambiental—hábitos cotidianos



Agotamiento nervioso físico—mental—emocional medio ambiental



Debilitación eliminación insuficiente pulmones—intestinos—riñones—piel



Retención de productos de desecho, toxemia, reacciones patológicas



Crisis agudas



Estados crónicos y degenerativos