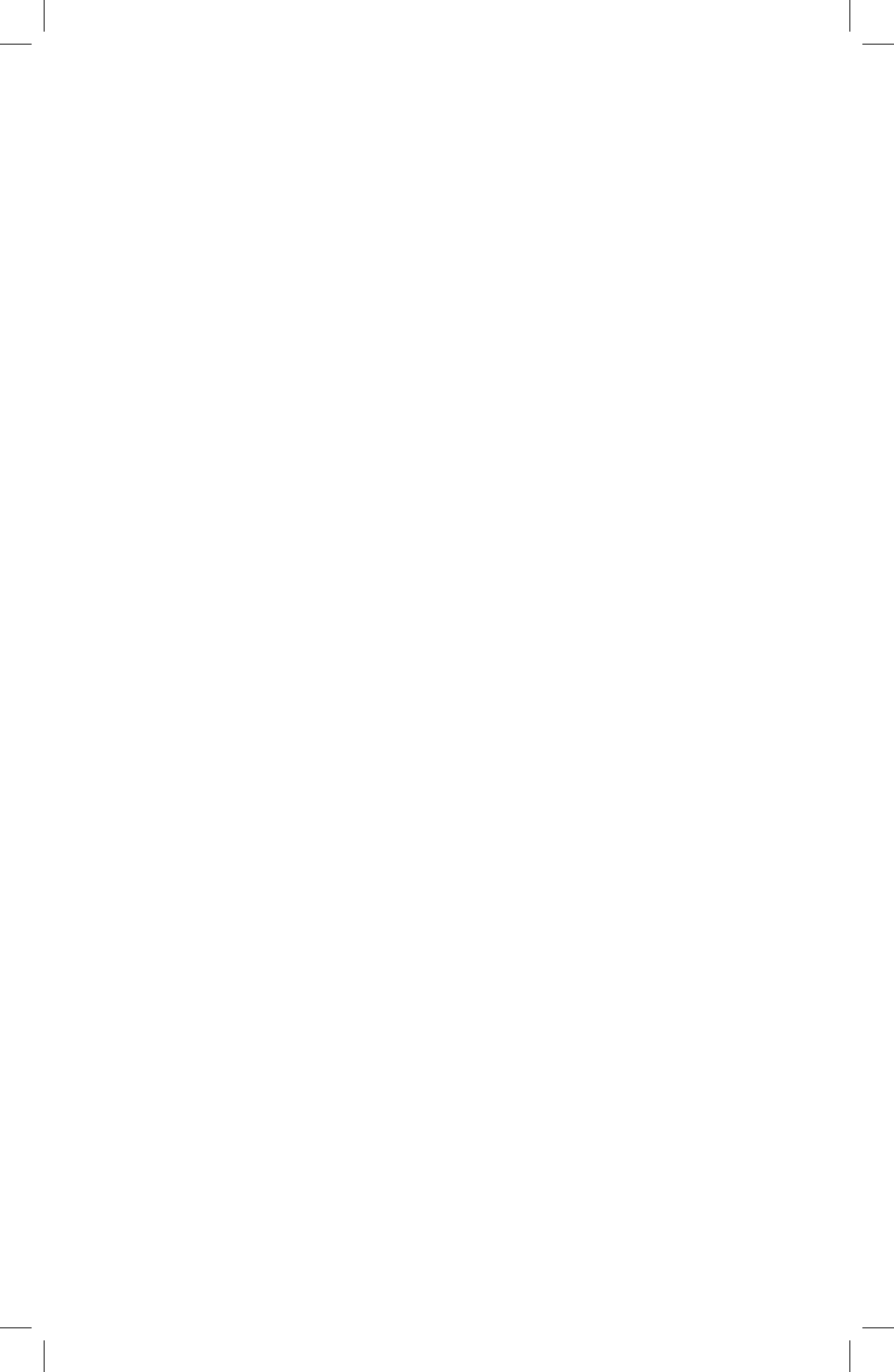






ESTIMULA TU INMUNIDAD NATURAL

*Alimentación consciente, fitomedicina
y nutrición ortomolecular*



ESTIMULA TU INMUNIDAD NATURAL

*Alimentación consciente, fitomedicina
y nutrición ortomolecular*

PABLO DE LA IGLESIA

con la colaboración del chef

PABLITO MARTÍN

EDICIONES KEPLER

Argentina – Chile – Colombia – España – Estados Unidos
México – Perú – Uruguay – Venezuela

Martín, Pablito

Estimula tu inmunidad natural / Pablito Martín y
Pablo de la Iglesia. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Kepler, 2015.

288 p. ; 21x14 cm.

ISBN 978-987-3881-04-6

I. Autoayuda. I. de la Iglesia, Pablo II. Título
CDD 158.1

Dirección editorial: Anabel Jurado

Coordinación editorial: Fernanda Argüello

Corrección: Aldo Giacometti - Juan Rosso

Diseño de tapa: MZMS Macarol-Stambuk

Armado y composición de interior: MZMS Macarol-Stambuk

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© Ediciones Urano S.A. - Argentina

Av. Paseo Colón 221, 6.º piso, C1063ACC

www.edicioneskepler.com

info@edicioneskepler.com

1.ª edición

ISBN 978-987-3881-04-6

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso en Arcángel Maggio - División Libros, Lafayette 1695 (C1286EAC)

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Tirada: 3.000 ejemplares

Junio 2015

Impreso en Argentina – *Printed in Argentina*

Los autores y el editor advierten que esta obra se ha realizado a título informativo para ayudar a los lectores a tomar las mejores decisiones acerca de su salud. Todo cambio en la dieta o en el consumo de medicamentos debe ser supervisado por el profesional calificado. Ni los autores ni el editor se hacen responsables por el uso indebido de la información compartida en este trabajo.

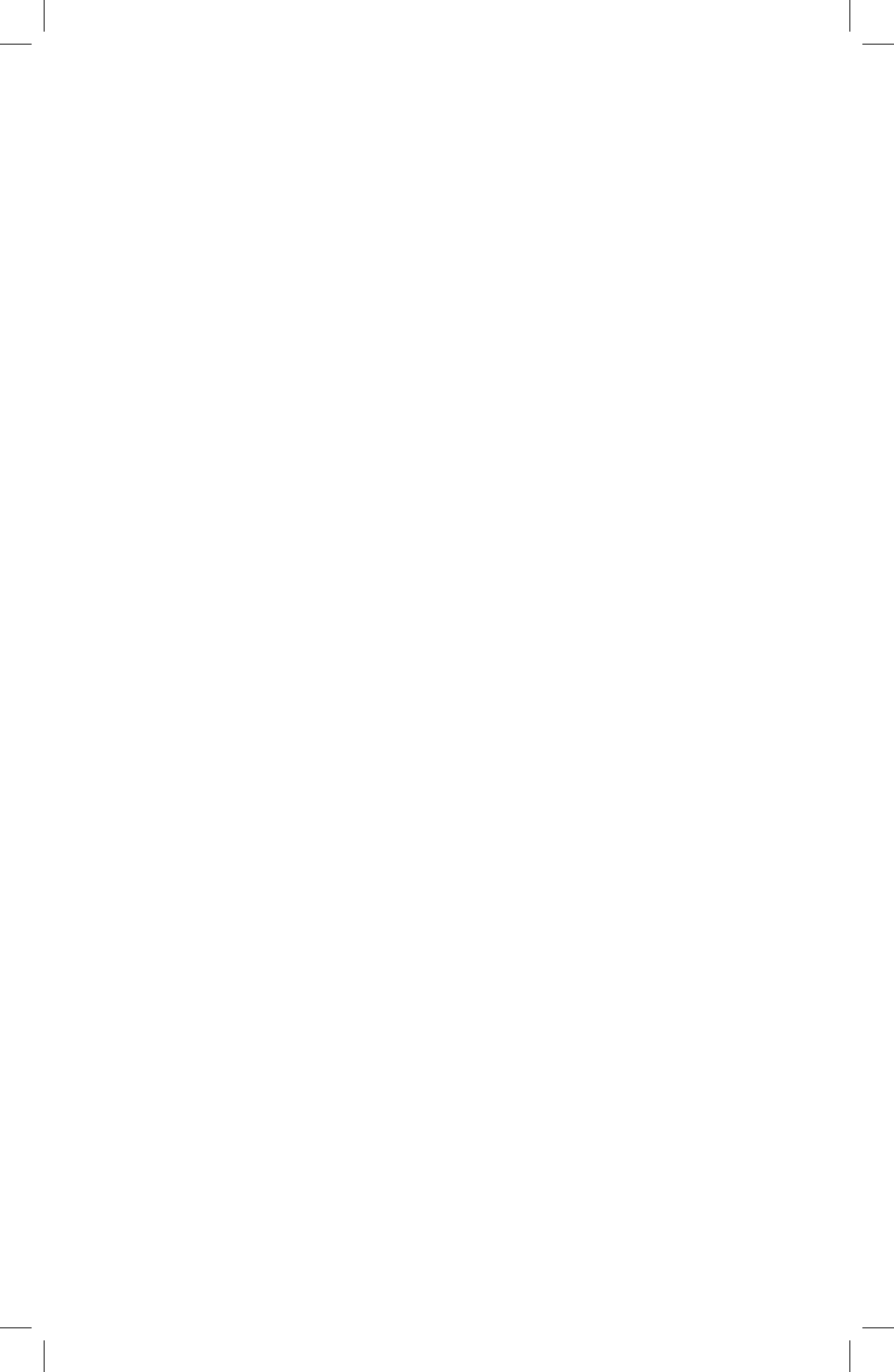


ÍNDICE

Introducción	17
De Pablo de la Iglesia	
De Pablito Martín	
Capítulo I	23
En busca de la eficiencia inmunitaria	
Capítulo II	27
El fracaso de la medicina moderna	
Capítulo III	31
Las causas de la inmunodepresión generalizada	
La pérdida de los nutrientes. ¿Dónde están las toxinas?	
Industrialización de los alimentos. Aditivos alimentarios. Alimentos modificados genéticamente. Intoxicación medicamentosa.	
Capítulo IV	55
Plantas inmunoestimulantes	
Abedul. Aloe vera. Ambay. Anís en grano. Anís estrella- do. Árbol del té. Astrágalo. Borraja. Equinácea. Eu- calipto. Ginseng. Graviola. Lapacho. Llantén. Moringa. Neem. Orégano. Pulmonaria. Regaliz. Romero. Semillas de pomelo. Té verde. Tomillo. Uña de gato. Uva ursi.	

Capítulo V	101
Nutrición ortomolecular aplicada	
En busca de la plenitud nutricional perdida. A, contra la infección. Arginina. B y algo más que cordura y energía. Con C de campeón. Vitamina D. Bioflavonoides. DMG. E, el mejor soldado contra la enfermedad. Factores de transferencia. Glutamina. Magnesio, salud y larga vida por unos céntimos. Zinc, defensas blindadas. Ozono. Un excelente papel para el selenio. Los aceites omega, poderosos agentes inmunorreguladores. Coenzima Q10, fuente de energía. MSM, regulador inmunitario.	
Capítulo VI	161
Los probióticos, buenos amigos	
Prebióticos, simbióticos y otros términos relativos. Asegurarse la ingesta apropiada de probióticos. Yogur. Kéfir. Chucrut. Salsa de soja. Miso. Tempeh.	
Capítulo VII	181
Alimentos inmunoestimulantes	
Ajo. Cebolla. Coco. Granada. Hongos. Jengibre. Limón. Miel. Remolacha. Tomate.	
Capítulo VIII	211
Los poderosos coloides	
Plata coloidal. Cobre coloidal. Oro coloidal.	
Capítulo IX	219
Apiterapia: los secretos que guardan las abejas	
Jalea real. Polen. Propóleos. Apitoxina. Miel.	
Capítulo X	233
La actitud sanadora	
Felicidad, factor de longevidad. Píldoras de amor y gratitud. Longevidad y espiritualidad. La alegría y el amor son terapéuticos.	
Epílogo	249

Apéndice I	253
La amenaza de la guerra bacteriológica Ántrax. Botulismo. Viruela. Los antídotos naturales.	
Apéndice II	261
Una vacuna contra las pandemias de terror	
Apéndice III	269
Zapper, el terror de los microorganismos Cómo actúa el zapper.	
Acerca de los autores	273
Bibliografía	277



ÍNDICE DE RECETAS

▪ Infusión de abedul	57
▪ La receta de Romano Zago	59
▪ Jugo de melón-vera	60
▪ Jugo de fruti-vera	60
▪ Infusión de ambay	61
▪ Infusión de anís en grano	62
▪ Infusión de anís estrellado	63
▪ Infusión de borraja	68
▪ Decocción de equinácea	69
▪ Infusión de eucalipto	71
▪ Decocción de ginseng	73
▪ Decocción de graviola	76
▪ Decocción de lapacho	78
▪ Decocción de llantén	79
▪ Licuado de peras, duraznos y moringa	80
▪ Jugo de pomelo y menta	84
▪ Infusión de orégano, limón y miel	86
▪ Decocción de pulmonaria	88
▪ Infusión de romero	90
▪ Cuscús de coliflor al romero	91
▪ Té verde con ortiga y jengibre	93
▪ Infusión de tilo	94
▪ Infusión de tomillo	96

▪ Bruschettas raw con tapenade	96
▪ Remedio casero para la fiebre	98
▪ Decocción de uva ursi	100
▪ Jugo beta-caroteno plus	107
▪ Jugo salúterico de zanahoria y remolacha	108
▪ Leche de almendras	110
▪ Licuado cremoso de banana y coco	111
▪ Leche de mijo	112
▪ Hamburguesas de mijo a la provenzal	113
▪ Jugo de frutilla, naranja y menta	114
▪ Mermelada de tomates secos	114
▪ Leche cremosa de nueces con pera y jengibre	115
▪ Sopa fría de zanahoria, espinaca y jengibre	116
▪ Ensalada de espárragos y spirulina	119
▪ Hongos marinados	121
▪ Helado de frutillas y pera	121
▪ Licuado de kiwi y caqui	124
▪ Ensalada de quínoa, brócoli y rabanitos	124
▪ Germinados de alfalfa	128
▪ Licuado de mango, pomelo y polen	130
▪ Ensalada de arroz con vegetales	131
▪ Cheesecake raw	133
▪ Ensalada de amaranto y vegetales	138
▪ Ensalada de garbanzos, olivas y cherry	142
▪ Queso vegetal semiduro oriental	143
▪ Leche chocolatada cremosa	148

▪ Trufas de chocolate con salsa de frutillas	149
▪ Crackers deshidratadas de naranja y cacao	153
▪ Ensalada tibia de vegetales	158
▪ Kéfir de leche	171
▪ Kéfir de agua	172
▪ Chucrut	174
▪ Sopa de mugi miso de la doctora Katherine Kousmine	179
▪ Receta para la inflamación de las amígdalas	186
▪ Pasta integral con pesto de rúcula	186
▪ Ensalada casi griega	188
▪ Licuado cremoso de durazno	191
▪ Ensalada de espinacas, frutos secos y miel	193
▪ Gírgolas grilladas con aceite de perejil	196
▪ Jugo de apio, jengibre y acelga	199
▪ Jarabe de limón	203
▪ Jarabe de cortezas de limón	203
▪ Jarabe de cebolla y limón	204
▪ Jugo integral de limón	205
▪ Mayonesa de remolacha	208
▪ Gazpacho raw	209
▪ Licuado proteico de ananá y polen	223



INTRODUCCIÓN

De Pablo de la Iglesia

La primera versión de este libro data del año 2005 y fue realizada bajo el sello de Ediciones Obelisco. A esa época la podríamos identificar como el inicio de las grandes pandemias e infodemias que desde entonces, con espectaculares campañas mediáticas para que nadie escape al miedo y vaya corriendo a ponerse la vacuna, vienen «amenazando» al mundo de manera cíclica. Y como la mejor vacuna es la información, aquí va nuestro aporte, esta vez en una versión actualizada, ampliada y con el aporte invaluable de quien en este tiempo se sumó como compañero de algunas aventuras: Pablito Martín.

A pesar de nuestra convivencia crónica con los virus, las bacterias, los hongos y una gran cantidad de sustancias nocivas para nuestra salud, como los tóxicos químicos, las drogas farmacéuticas, los aditivos alimentarios, la polución

ambiental, entre otros, la mayor parte del tiempo estos agentes potencialmente peligrosos no nos provocan enfermedad alguna; esto se debe a que el sistema inmunitario es un eficiente guardián de nuestro organismo, aun cuando las condiciones de vida actuales distan de ser las idóneas para su óptimo funcionamiento.

Cuando el sistema inmunitario falla y permite el alojamiento y reproducción de microorganismos en nuestro cuerpo, se genera la enfermedad; por suerte esto sucede muy pocas veces, menos del 1%, lo cual es una demostración suficiente para admirar la eficiencia del organismo, con más razón cuando la mayoría de las personas no tiene un programa alimentario ni un estilo de vida que estimule las defensas; con frecuencia me pregunto qué pasaría con la especie humana si no estuviéramos sometidos a la influencia de tantos tóxicos en el medio ambiente y en la alimentación, no cargáramos con una pesada mochila de estrés como subproducto de nuestro insalubre estilo de vida o tuviéramos un generalizado conocimiento acerca de cómo pueden ayudarnos los remedios caseros y los complementos nutricionales basados en hierbas, vitaminas, minerales, oligoelementos, enzimas, etcétera.

Con respecto a este último punto suelo meditar acerca de la admiración que sentimos cuando profundizamos en el conocimiento de una sustancia natural y vemos todas sus posibilidades. La mayoría de las personas, cuando, por ejemplo, empiezo a enumerarles las propiedades del ajo, se entusiasman tanto que incorporan su consumo durante una temporada, mientras siguen con su estilo de vida normal; este simple cambio suele dar excelentes resultados. Ahora bien, ¿qué pasaría si el ajo, la cebolla, el limón, el astrágalo, la equinácea, la plata coloidal o la vitamina C, por citar unos ejemplos, en lugar de ser usados esporádicamente pasaran a formar parte de un estilo de vida racional y consistente en un mejoramiento gradual de nuestra salud?

La respuesta queda abierta, pero no tengo dudas de que estaríamos al menos muy cerca de la utopía de un mundo sin enfermedades; tal vez no deseemos asumir el desafío, tal vez nos resulte doloroso enfrentarnos a nuestra condición, pero la realidad es que sabemos qué es lo que nos hace daño y qué nos facilita un estilo de vida saludable en lo personal y en lo social; que algún día podamos llevarlo a la práctica individual y colectivamente es algo que tal vez dependa más de dejar de vernos como individuos aislados y no tanto en seguir acumulando conocimientos que somos incapaces de llevar a la práctica por nuestra limitada visión egoísta.

El objetivo de este libro es facilitar información crítica de vanguardia en el campo de la salud de una manera amena y accesible a todo el mundo; además buscaré presentarlo para que los conocimientos puedan llevarse a la práctica de una forma simple y, en lo posible, económica.

Espero también que este libro actúe como «despertador» de aquellos que aún siguen teniendo una concepción atrasada con respecto a los recursos que poseemos para crear salud y promover un salto cuantitativo en las estrategias de cuidado personal.

En definitiva, en lugar de publicidad a favor o en contra de tal o cual sistema o teoría, proponemos compartir con el lector información precisa y verificable para que cada uno tome las decisiones que modelarán buena parte de su destino; la salud ha pasado a ser un asunto personal en el que cada uno debe implicarse, y aquel que desee mejorar tiene que asumir la dedicación para educarse e informarse adecuadamente.

Pablo de la Iglesia
www.facebook.com/pages/Coach-nutricional
www.poreldespertar.com

De Pablito Martín

Buenas y salsas, gente linda. Continuamos en el camino de la alimentación sana y consciente. Cuando Pablo me contó que iba a reeditar este libro, me puse muy contento. Recuerdo cuando lo leí hace varios años, porque me ayudó mucho en mi crecimiento profesional y porque me fue muy útil en diferentes momentos. Pero cuando me propuso hacer las recetas, no solo me alegré sino que me movilizó mucho. Revisé diferentes conceptos perdidos, investigué, analicé y sobre todo me divertí mucho con Pablo.

Lamentablemente, la sociedad vive enferma, no solo por el estrés, la contaminación ambiental, la falta de ejercicio, sino también por la mala alimentación. Desde hace varios años que se industrializó todo (frutas, verduras, carnes, alimentos procesados, enlatados, etc.) y la mayoría de las personas no cocina más. Por falta de tiempo, de motivación y por comodidad. Lo cierto es que si no volvemos un poco más a lo natural, este panorama no cambiará o creo que todo empeorará. Por eso es que celebro que se sigan editando libros como este. Para que de a poco entendamos que «somos lo que comemos y lo que hacemos».

En este libro les propongo recetas fáciles de preparar, con ingredientes que podrán encontrar en una dietética, herboristería o en algunos supermercados. Recuerden que mi cocina es bien natural, sin agregado de químicos ni conservantes. Por lo tanto, tendrán que utilizar los mejores productos que puedan encontrar, o sea, fruta, verdura y semillas orgánicas.

Algunos consejos que les puedo dar para hacer las infusiones y/o decocciones:

- Utilizar recipientes de barro, vidrio o peltre (enlozado) que no estén cachados.

- No usar enseres de aluminio.
- Para hacer una correcta infusión, el agua no tiene que estar hirviendo, al momento de poner las hierbas. La temperatura ideal es de 80°. Siempre dejar reposar unos minutos (el promedio es de cinco minutos aproximadamente) con el recipiente tapado.
- En cambio, para lograr una buena decocción, tendrás que cocinar las hierbas. Existen varias técnicas, pero la que a mí siempre me funcionó es poner a hervir el agua con la hierba seleccionada. El tiempo de cocción en promedio es de quince minutos.
- Comprar siempre hierbas de buena calidad, o sea, cosechadas en su tiempo correcto, orgánicas y en pequeñas cantidades.
- Guardar las hierbas en frascos de vidrio, en un lugar oscuro, fresco y seco.

Además, para que el trabajo en la cocina sea apacible y más práctico, siempre recomiendo:

- Limpiar bien y secar los vegetales y frutas antes de guardarlos en la heladera.
- Comprar productos orgánicos (por lo menos un 50% de la ingesta).
- Tener siempre una variedad de semillas en la alacena (tres o cuatro está bien).
- Condimentos y/o hierbas no te pueden faltar (cuatro o cinco como mínimo).
- Cocinar siempre pensando en el mañana, de esta forma tendrás un lindo *back up* de comida en el freezer.
- Todos los días tratar de consumir como mínimo un 50% de alimentación viva (frutas y verduras crudas, semillas, brotes, algas, etc.).

Gracias por existir y recuerden que «somos lo que comemos, y lo que hacemos». ¡Hasta la próxima!

Pablito Martín
www.facebook.com/pablitococina
www.pablitomartin.com.ar

CAPÍTULO I

En busca de la eficiencia inmunitaria

Sabemos que si logramos tener nuestro sistema inmunológico funcionando adecuadamente su eficiencia se multiplica y la posibilidad de padecer enfermedades infecciosas, alergias, cáncer o sida será mucho menor; y en caso de enfermarnos, el potencial para recuperarnos rápido y bien será mucho mayor.

Por el contrario, cuando nuestras defensas no están fortalecidas, las enfermedades se instalan fácilmente y la recuperación es lenta; como ejemplo podemos mencionar aquellas personas que viven de infección respiratoria en infección respiratoria, cuando estas no se vuelven crónicas, como el caso de un simple resfriado común que puede durar una larga temporada a pesar de los mejores consejos médicos.

La inmunodebilidad es una condición generalizada en nuestra sociedad debido a la mala alimentación (muchos azúcares, grasas malas, alimentos refinados y vacíos de nutrientes esenciales), el estrés crónico o las adicciones a las drogas, el alcohol, el tabaco o los medicamentos. Podemos apreciar que los esfuerzos gubernamentales son muchos en cuanto a campañas de vacunación o educativas y que promueven un determinado saber supuestamente beneficioso para todos, y que sin embargo, en pleno siglo XXI, y con toda nuestra tecnología y conocimientos, enfermedades como el cólera, la neumonía atípica (SARS), la gripe, la hepatitis o el Ébola nos afectan con epidemias recurrentes que incluso generan terror colectivo. Evidentemente la orientación de estos esfuerzos debe ser corregida y mejorada si deseamos un panorama más alentador en esta época donde abundan los conocimientos y la información en materia de salud y escasean los buenos resultados.

Un saber sencillo que debemos abrazar es que nuestro sistema inmunitario está formado por células y todas ellas forman un ejército encargado de combatir, desactivar y eliminar a todos los invasores que puedan dañar nuestro cuerpo; para que este ejército funcione eficientemente debe contar con buenos recursos, y la mejor forma de equiparlo, como veremos a lo largo de este trabajo, es una adecuada alimentación y un uso inteligente de los elementos que la naturaleza nos entrega.

Debemos estar conscientes de que nuestra calidad de vida depende en gran medida de nuestra salud, y esta de nuestras defensas; si nosotros nos ocupamos de estimular adecuadamente nuestra inmunidad y vivir de acuerdo con una higiene naturista, nuestro cuerpo se encargará de protegernos de todo tipo de enfermedades infecciosas (gripe, tuberculosis, cólera, sida...), autoinmunes (artritis, esclerosis múltiple, lupus, esclerodermia, psoriasis), degenerativas (cáncer) o condiciones alérgicas.

Naturalmente no podemos controlar ciertas circunstancias y prevenir absolutamente todas las enfermedades, pero es importante que comprendamos que todas esas condiciones que padecemos, en especial a medida que pasan los años, son en su mayoría producto de nuestra desatención de las necesidades del cuerpo a lo largo de nuestra vida; está en nosotros, con una actitud adecuada, crear salud y fomentar un presente y un futuro relativamente libre de padecimientos degenerativos.

La alimentación, las hierbas medicinales, la nutrición ortomolecular y una serie de prácticas vinculadas al estilo de vida son nuestros mejores aliados para lograr excelentes resultados en un tema tan vital como es la salud; con los avances realizados en estos campos durante las últimas décadas y el interés de la gente por estos temas, tenemos grandes posibilidades al alcance de la mano para mejorar nuestro bienestar.

Gracias a los libros, las revistas y los programas de radio y televisión, junto con el enorme aporte de internet, que expresan la afinidad del público por la prevención con métodos naturales y terapias alternativas, miles de personas se han venido manteniendo jóvenes, sanas y felices durante los últimos treinta años; lamentablemente, por desconocimiento o prejuicio, gran parte de la población aún es ajena a los beneficios de estos recursos o elige nutrirse con las alternativas de desinformación masiva que se visualizan en la superficie. En esta parte aún mayoritaria de la sociedad, queda mucho camino por recorrer.

Lo cierto es que la capacidad del cuerpo para reconocer y defenderse de bacterias, virus y sustancias que atentan contra su integridad se está perdiendo por diversas razones, que van desde la alimentación refinada y los aditivos en los preparados industrializados, la contaminación ambiental y

los disruptores endocrinos que abundan en la química artificial creada por el hombre, hasta el abuso de drogas ilegales y fármacos o el mismo estrés propio de estos tiempos. Cada vez hay más amenazas y desafíos para nuestra inmunidad y, en simultáneo, atentamos contra su adecuada funcionalidad con nuestros hábitos de vida individuales y colectivos. De alguna manera, tomar conciencia de esta situación y prestar atención a aquellos recursos nutricionales que nos pueden ayudar nos empoderará para compensar y generar una protección razonable ante esta situación que no es inapelable ni nos tiene que mantener en ese estado de impotencia generalizada en el cual, por desconocimiento, hay una aceptación desesperanzada de este estado de cosas. O peor aún, una fe ciega e irracional en la química artificial como recurso salvador mientras que cómodamente evitamos ver que justamente desde allí partieron las causas de la situación actual.

CAPÍTULO II

El fracaso de la medicina moderna

A muchos lectores les llamará la atención el título de este capítulo, dado que contradice todo lo que vemos y escuchamos en la propaganda oficial acerca de los logros de la ciencia médica y toda la tecnología puesta a su servicio; sin embargo, un análisis lúcido y objetivo nos permite ver que todo esto es una burda manipulación para sostener el más grande fraude social de toda la historia y que ha conducido a la mayor parte de la humanidad a alejarse de las mínimas normas fisiológicas que permiten gozar de una buena calidad de vida.

Pongamos como ejemplo el cáncer. Se nos dice que gracias a los nuevos tratamientos la gente está viviendo más, lo cual es una gran mentira; hay que reconocer que se ha avanzado en cuanto a métodos de diagnóstico tempranos, ¡y ello nos conduce directamente a que la gente está viviendo más en relación con el momento en que fue diagnosticada de

cáncer! Podemos afirmar que está viviendo peor, más asustada, más dependiente del sistema y con menos posibilidades de disfrutar la vida cuando está enferma. El sistema se ha metido tanto en nuestras vidas que vivimos y pensamos como enfermos las veinticuatro horas, cuando en realidad hay enfermedades que, independientemente de si se pueden curar o no, si son mortales o no, nos dejan un margen amplio para gozar y disfrutar si no nos hubieran infectado con una invalidante hipocondría social que se alimenta del miedo y pone el acento en un dramatismo exagerado.

Con el sida ha pasado lo mismo. En los inicios de esta enfermedad la gente moría como mosquitos y todo el mundo estaba aterrorizado ante la idea de contraer el virus VIH; con el tiempo se verificó que el AZT, nombre del medicamento entonces utilizado, era una droga que terminaría matando a cualquiera y no solo a los enfermos de sida. Hoy día se pregonan otros tratamientos como más eficaces y por suerte la sobrevida de estos pacientes es muy larga en muchos casos; lo que se nos escapa es que en realidad se vive más y mejor con sida porque los medicamentos que se administran no son tan tóxicos como antes. El sida es un triste ejemplo de cómo muchos tratamientos tan solo han empeorado la situación de la gente.

Estados Unidos es el país que más gasta en medicina y sin embargo los resultados no son muy alentadores; en el año 1950 estaba en el octavo puesto en relación con las expectativas de vida, en el año noventa había caído a un humilde decimoctavo lugar por detrás de países como Japón, España, Grecia, Canadá o Inglaterra, y en la actualidad ha caído por debajo del trigésimo puesto en longevidad; menciono estos países porque vale la pena comparar que mientras que Estados Unidos gastaba en 1990 el 12% de su presupuesto en salud, Canadá e Inglaterra lo hacían en torno al 6%. En el caso de Japón gastaba menos de la mitad y la expectativa

de vida era de cuatro años más en los hombres y tres en las mujeres; vale la pena destacar que los japoneses no reniegan de la tecnología pero están cercanos a un sistema de vida más tradicional.

Está claro que después de la Segunda Guerra Mundial, los médicos norteamericanos perdieron el control de la medicina en manos de los empresarios que la transformaron en un negocio pensado para obtener utilidades en lugar de abocarse de lleno a la noble misión de salvar vidas; lamentablemente, y a pesar de que Estados Unidos nos sirve como ejemplo por lo grosero de la evidencia, este problema se generaliza en el mundo entero, aun en los países más pobres, donde sus magros presupuestos se despilfarran en sostener un sistema que, en el mejor de los casos, no es más efectivo que los métodos de salud de la medicina tradicional.

«Si lo que usted desea es mantenerse sano y fuerte, permanezca todo lo alejado que pueda del sistema médico».

MICHAEL COLGAN
autor del libro *La nueva nutrición*

