

Prólogo del doctor Michael Rosenbaum

Desde hace veinticinco años he ejercido la medicina como especialista en nutrición. Como suele ocurrir en la mayoría de los consultorios de medicina general, entre mis pacientes ha habido un predominio de mujeres, de mujeres cansadas.

Sumergido como he estado en la búsqueda de soluciones para la epidemia de cansancio crónico, me ha sido muy agradable y gratificante leer el último libro de Ann Louise Gittleman, *Cómo vencer el cansancio crónico*.

El cansancio crónico inexplicado podría estar tal vez entre los principales motivos de la repentina popularidad adquirida por la medicina alternativa. Las personas están hartas de que se les diga que el cansancio lo tienen en la cabeza y que es debido al estrés o a causas psiquiátricas. En la medicina ortodoxa, si el reconocimiento físico de rutina y los resultados del análisis de sangre son normales, por lo general se acaba la investigación para ahondar en las causas del cansancio constante.

Un médico especializado en nutrición podría explorar ámbitos que suelen pasarse por alto como la dieta, las alergias a alimentos, el desequilibrio de azúcar en la sangre, la insuficiencia de vitaminas y minerales y otros trastornos metabólicos y la actividad de las glándulas suprarrenales. Si el paciente tiene el síndrome de cansancio crónico, la investigación se extiende al sistema inmunitario y a cualquier causa oculta de infección.

Este libro constituye una revelación importante y deberá servir de potente instrumento en el tratamiento del cansancio crónico mediante la dieta. La señora Gittleman propone una tesis bastante audaz y atrevida: que la «sobrecarga de cobre» y el desequilibrio entre los niveles de dos oligoelementos (cobre y zinc) en el organismo podría ser la causa de muchos estados de cansancio crónico inexplicado, y que esto está estrechamente relacionado con problemas en las glándulas tiroides y las suprarrenales.

Proponer que estos dos oligoelementos son el denominador común de ese cansancio es algo insólito; sin embargo, ella defiende su postura y desarrolla el tema paso a paso: explica cómo el cobre presente en los pesticidas que se emplean en los cultivos de fruta y verdura o en las tuberías de agua potable producen una sobrecarga de cobre en buena parte de la población estadounidense, y explica también un hecho bastante extraño: que los estrógenos facilitan la retención del cobre, lo cual hace a las mujeres mucho más vulnerables, condición que se agravaría por las sustancias químicas del medio ambiente que tienen actividad estrogénica. A esto se suma otro hecho sorprendente: la dieta que han adoptado muchas personas preocupadas por su salud, en la que se privilegian los hidratos de carbono complejos y los alimentos de origen vegetal y se evita por completo la carne roja, podría *acelerar* la sobrecarga de cobre.

Anne Louise Gittleman ha necesitado valentía y convicción para poner en tela de juicio justamente la dieta que ella misma proponía a comienzos de los años ochenta, debido a las repetidas conexiones que ha visto en su investigación y práctica clínica con el cansancio corporal y la hiperactividad mental. En el libro relata muchos casos de personas agota-

das que hacían diversas dietas de tipo vegetariano y que no lograron librarse del cansancio mientras no redujeron el consumo de alimentos ricos en cobre como la soja (tal vez el peor), los cereales integrales y los aguacates, y aumentaron el consumo de alimentos ricos en zinc, principalmente huevos y proteínas cárnicas. Ella asegura que esta dieta, que se opone totalmente a la popular dieta lactovegetariana, restablece a niveles más sanos el zinc y el cobre.

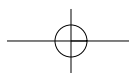
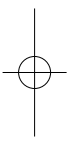
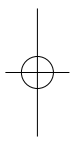
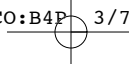
Pero que nadie se desanime, porque la señora Gittleman ofrece un programa revitalizador para recuperar la energía con diversos planes de comidas que ayudan a hacer la transición a una dieta capaz de mantener el equilibrio cobre-zinc en el futuro.

Para un médico, la sección sobre el diagnóstico del desequilibrio zinc-cobre es la más útil. Anne Louise Gittleman explica que es fácil no detectar la sobrecarga de cobre porque el nivel de este metal en los tejidos puede ser alto mientras su nivel en la sangre se mantiene bajo. Son necesarios paciencia y un esmerado estudio de los parámetros de laboratorio que ella explica para hacer el diagnóstico.

Por lo tanto, opina que muchos casos de sobrecarga de cobre han quedado sin diagnosticar por el desconocimiento de algunas reglas fundamentales de interpretación de los análisis.

Este libro me ha producido tanta curiosidad que tengo la intención de buscar desequilibrios zinc-cobre entre mis pacientes cansados. Es muy posible que este sea un libro fundamental, que con valentía nos abrirá los ojos y será capaz de alterar el enfoque y el método para el tratamiento del cansancio crónico.

DR. MICHAEL ROSENBAUM



Introducción

En la segunda mitad del siglo XX se ha manifestado un nuevo problema de salud que provoca que muchas personas se sientan cansadas. El problema, la acumulación de cobre en los tejidos del cuerpo, es algo de lo que la mayoría de los médicos no saben nada, por lo cual casi siempre el trastorno queda sin diagnosticar ni tratar.

Muchas de las personas que se sienten cansadas actualmente no tienen idea de por qué no logran recuperar la energía aun cuando lo prueban todo, desde dietas a tratamientos para trastornos que podrían ser los causantes; nada consigue solucionar el problema del cansancio. En muchos casos, uno de los motivos de esta frustración es que no se ha tratado la verdadera causa del cansancio, que podría ser un exceso de cobre. He escrito este libro para todas aquellas personas, entre ellas yo, cuyo cansancio se debe a sobrecarga de cobre y no lo saben.

En el capítulo 1 explicaré mi frustración por no lograr ayudar a mis clientes a recuperar su energía, y cómo esa frustración me impulsó a continuar buscando respuestas hasta que descubrí la relación entre el desequilibrio del cobre y el cansancio.

En el capítulo 2 trataré de lo que la mayoría de los médicos saben sobre el cobre y su sobrecarga y daré la nueva in-

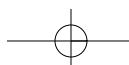
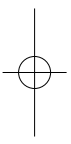
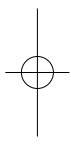
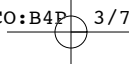
formación que he descubierto sobre cómo el exceso de cobre y el desequilibrio entre cobre y zinc pueden causar cansancio y otros problemas de salud. En los capítulos 3 a 5 explico los muchos motivos de que sea tan común el cansancio debido al exceso de cobre; en estos capítulos veremos sorprendentes factores que contribuyen al cansancio inducido por el cobre, desde las dietas «*light*» tan de moda al consumo de píldoras anticonceptivas y al exceso de estrés. En el capítulo 6 veremos que en realidad el cansancio es la punta del iceberg de los muchos problemas causados por el exceso de cobre. Si se toman las medidas pertinentes para restablecer el nivel adecuado de cobre, no sólo es posible mejorar el nivel de energía, sino aliviar también e incluso erradicar otros numerosos problemas de salud.

La segunda mitad del libro, del capítulo 7 al 11, está dedicada a explicar la forma de recuperar la energía y la salud corrigiendo el exceso de cobre. En el capítulo 7 aprenderás a determinar si el exceso de cobre es la causa de tu cansancio y otros problemas, y en los capítulos 8 a 11 explico paso a paso el programa, probado y avalado por el tiempo y la experiencia, que he elaborado para corregir la sobrecarga de cobre y recuperar la energía. El programa consiste en seguir una dieta, tomar suplementos adecuados y controlar el estrés. Es un programa desarrollado y perfeccionado a lo largo de los diez últimos años y que ha dado excelentes resultados a miles de clientes con exceso de cobre y que sufrían del cansancio que lo acompaña.

Durante más de diez años he trabajado con personas con cansancio crónico debido a una sobrecarga de cobre, y sé la frustración que produce tener este problema y no saber a qué se debe. Si has experimentado desaliento a causa de un

cansancio que no disminuye hagas lo que hagas, anímate. Si detrás de ese cansancio está el insospechado factor de exceso de cobre, estoy segura de que el programa que esbozo en este libro te irá muy bien.

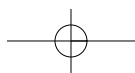
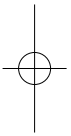
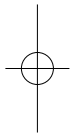
Este libro pretende exclusivamente educar e informar, no da consejo médico. Si tienes dudas respecto a tu salud, consulta a un médico o a un profesional de la salud.

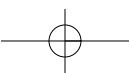
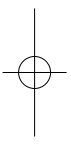
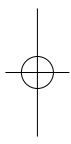
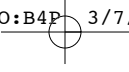




PRIMERA PARTE

En busca de soluciones
para el cansancio





1. Descubrimiento de la relación entre cobre y cansancio

Hace más de diez años me sentía desquiciada por la frustración en mi profesión de terapeuta en nutrición. No llegaba al fondo de un misterio, el misterio de por qué un número importante de mis clientes se sentían siempre tan cansados. Decidida a ayudarlos a sentirse mejor, les ofrecía todo tipo de recomendaciones dietéticas de vanguardia que yo creía que contribuirían a que recuperaran la energía, pero muchos continuaban experimentando cansancio. Esto me confundía y asombraba; cada vez más frustrada, me dediqué a buscar respuestas por todas partes.

El cansancio es una epidemia nacional; el 80 por ciento de los estadounidenses dicen sentirse cansados la mayor parte del tiempo. El cansancio es también un problema importante de salud pública, si consideramos el efecto que tiene en nuestra vida. Cuando estamos cansados producimos menos en el trabajo, tenemos menos capacidad para realizar lo que deseamos realizar. Dejamos de hacer cosas que nos encanta hacer con nuestros seres queridos simplemente porque estamos demasiado agotados. Nos irritamos y resultamos desagradables con las personas que nos rodean; nos deprimimos. El doctor Michael Rosenbaum, especialista en energía, suele decir: «Nadie muere de cansancio, pero todos lo sufren».

Mi deseo era ayudar a mis clientes para que pudieran disfrutar de vidas más realizadas y productivas, de modo que

abordé el problema del cansancio como lo haría cualquier profesional de la salud: investigué primero todas las causas aceptadas. El cansancio puede deberse a una amplia gama de factores diversos, tanto de naturaleza médica como alimentaria. Entre ellos, trastornos médicos como el hipotiroidismo (baja actividad de la glándula tiroidea), la anemia y la depresión, y también factores de estilo de vida, por ejemplo falta de sueño o alimentación no adecuada. Comprobé que algunos de mis clientes sí tenían uno o más de estos trastornos, pero aun cuando esos problemas se trataban por medios médicos o dietéticos, la mayoría de ellos no recuperaban la vitalidad y vigor. Desilusionada y perpleja, continué preguntándome por qué.

En muchos otros casos no había ningún motivo aparente para el cansancio. Al evaluar a estos clientes descarté causas médicas comunes y exploré más los aspectos de la dieta y el estilo de vida (por lo general detecto rápidamente hábitos alimentarios y de estilo de vida no sanos, porque llevo más de veinte años en esta profesión). Pero no lograba ver ninguno de los errores obvios que cometen muchas personas. Los hombres y mujeres que venían a consultarme eran personas inteligentes y conscientes de su salud; hacían prácticamente todo lo que es correcto, con comidas ligeras, frecuentes y nutritivas, tomaban un amplio espectro de suplementos nutritivos y procuraban dormir y descansar lo necesario. Algunas hacían cada día meditación o ejercicios para reducir el estrés. Pero pese a todos esos esfuerzos, se sentían inexplicablemente desprovistos de energía. Yo ya no sabía qué decirles; les ofrecía una amplia gama de recomendaciones acerca de la dieta que me parecían apropiadas para que dispusieran de mayor energía, pero ninguna tenía éxito. Esto me confundía y ponía

a prueba mi capacidad como especialista en nutrición, de modo que continué mi búsqueda de soluciones.

Después de mucho investigar y analizar, descubrí que la explicación al cansancio de mis clientes no pasaba por ninguna de las causas aceptadas hasta el momento; se trataba de un desequilibrio en la nutrición. Si durante esos años de frustración hubiera sabido dónde buscar, habría sido relativamente fácil detectar y corregir ese desequilibrio en la nutrición que provocaba el cansancio de mis clientes (más adelante explico cómo detectarlo). Pero no busqué en los lugares correctos, al menos al principio. Como muchos terapeutas, basaba mis consejos en la formación nutricional recibida, en mis conocimientos médicos, en la interpretación de los análisis médicos al uso y en mi capacidad para estar al día en los resultados de los últimos estudios científicos. Pero estas capacidades no me sirvieron para dar con la respuesta; para descifrar el código del eslabón perdido del cansancio, tuve que seguir mi intuición visceral, utilizar un instrumento diagnóstico no convencional y analizar el cuadro clínico que presentaban mis clientes. En los tres estudios de casos que presento a continuación explico cómo se me reveló este cuadro, un cuadro que me estimuló para descubrir una causa común, insospechada y fácilmente tratable del cansancio.

Cuando el tratamiento para el hipotiroidismo no proporcionó más energía

Jennifer

Cuando Jennifer, redactora de textos publicitarios de 31 años de edad, llegó a mi consulta se quejaba de agotamiento, y realmente tenía aspecto de estar agotada.

«Pienso que tiene que haber un motivo para que me sienta tan cansada —me dijo con voz entrecortada—, pero he visto a cinco médicos diferentes y me han hecho análisis para todo, desde anemia hasta mononucleosis infecciosa. Todos han dado negativo. Algunos de los médicos insinuaron que podría ser hipocondría. Yo creo que no, pero he comenzado a dudar.»

Hablaba con lentitud y de forma metódica, pero vi la desesperación en su cara y la oí en su voz. Le pedí que me explicara con más detalles su cansancio y los demás síntomas que experimentaba.

«Bueno, me cuesta muchísimo salir de la cama por la mañana, y necesito varias tazas de café para sentirme al menos un poco viva. Tengo una sensación constante de frío en el cuerpo y se me reseca la piel, por mucho que me ponga cremas hidratantes. Además, no he parado de subir de peso estos últimos años, y tengo estreñimiento con bastante frecuencia. También suelo sentirme deprimida, pero yo creo que la depresión se debe a que me siento tan agotada, tan mal.»

Después de oír su historia, deduje que uno de sus problemas podría ser una baja actividad del tiroides, que es causa común de cansancio. Me dijo que le habían hecho muchas veces los análisis para el perfil tiroideo y que siempre resultaban normales. De todos modos le pedí que se hiciera ella misma una prueba diagnóstica más compleja, la de la temperatura basal de Barnes. Esta prueba consiste en bajar un termómetro al máximo y dejarlo junto a la cama antes de dormirse. Al despertar por la mañana, antes de levantarse, se coloca el termómetro en la axila y se mantiene allí diez minutos, sin moverse. Jennifer se hizo esta prueba repetida-

mente, y en la siguiente consulta me dio los resultados: la temperatura axilar nunca superaba los 36,5 °C. Esto suele ser señal de que existe un hipotiroidismo subclínico, que era exactamente lo que yo suponía.

De inmediato le expliqué las medidas que podía tomar para estimular la actividad de la glándula tiroides, insistiendo en la toma de yodo (esencial para el tiroides), mediante un suplemento de algas kelp y un mayor consumo de pescado y/o mariscos. Me dijo que seguir esa recomendación le resultaría fácil, porque le encantaba el marisco.

Continué viéndola durante varias semanas. Siguió mis recomendaciones al pie de la letra, comió mariscos y tomó suplementos de algas kelp. Pero transcurrieron los meses, y me explicó que su cansancio, el estreñimiento y la depresión no sólo no habían mejorado sino que en realidad habían empeorado. Además, comenzó a tener nuevos síntomas, entre ellos la ansiedad y el insomnio. Eso me desconcertó.

Por mi cabeza pasaron veloces muchísimas preguntas. *Si tras el cansancio de Jennifer hay una hipoactividad de la glándula tiroides y está haciendo lo necesario para estimular esa actividad, ¿por qué no dispone de más energía? ¿A qué se deben esos nuevos síntomas? ¿Qué es lo que le pasa exactamente?* Llegué a la conclusión de que debía de haber otro factor en ese caso, algo que yo no veía, de modo que empecé a buscar más pistas.

Los análisis de sangre a veces revelan graves insuficiencias de minerales, lo cual produce cansancio, de modo que le recomendé que se hiciera un análisis de sangre centrado en los elementos nutritivos. Pero el análisis no reveló nada anormal. Consternada y frustrada, reflexioné sobre cómo podría continuar.

Ya había probado la mayoría de los exámenes diagnósticos habituales y usualmente aceptados, de modo que decidí probar algo no convencional y no tan aceptado: el análisis de minerales en los tejidos. Por mis estudios sabía que a veces ciertos metales pesados, como el plomo y el mercurio, se acumulan en los tejidos y producen cansancio y otros problemas importantes de salud. También sabía que este análisis estaba indicado por la Agencia estadounidense de Protección Medioambiental para detectar una exposición a metales tóxicos. Me pareció que ese examen podría darme alguna pista sobre el misterio de la salud de Jennifer.

Yo esperaba ver un nivel elevado de algún raro metal tóxico en el resultado del análisis, pero no fue así. La única anomalía que vi fue un nivel elevado de cobre. El cobre realiza muchas funciones importantes en el cuerpo, de modo que ese nivel elevado lo consideré un detalle interesante, pero de poca importancia; no pensé mucho en él. No tenía la menor idea de que ese nivel elevado de cobre en los tejidos de Jennifer sería el primer indicio de una pauta, una pauta que me serviría para identificar una causa de cansancio que había pasado por alto.

Cuando el tratamiento para la anemia no proporcionó más energía

Ellen

Durante el mismo periodo en que atendía a Jennifer, comencé a trabajar con Ellen, otra cliente aquejada de agotamiento. Era una mujer muy guapa, de 40 años, que habría

sido mucho más atractiva si no hubiera tenido tan pálida la piel.

«Me siento agotada constantemente —me dijo—, y tengo reglas demasiado abundantes. Estoy demasiado débil para hacer ejercicio y a menudo me duele la cabeza.»

Los síntomas que experimentaba y su palidez sugerían que la anemia era la causa del cansancio, de modo que le pedí que fuera a ver a su médico para que le prescribiera los correspondientes análisis. Los análisis revelaron lo que yo pensaba: anemia por insuficiencia de hierro.

Dos de las mejores maneras que existen para ayudar al cuerpo a superar la anemia por insuficiencia de hierro y el cansancio que la acompaña es tomar suplementos que contengan hierro, cobre, vitamina B₁₂ y ácido fólico, y también comer hígado, que es rico en hierro, por lo menos dos veces a la semana. Le recomendé esas medidas y Ellen accedió a probarlas.

Cuando me llamó para otra consulta habían transcurrido varios meses. Segura de que mis recomendaciones le habían servido para que dispusiera de más energía, supuse que no había sabido nada de ella porque estaba bien. Cuando entró en mi consulta vi que no tenía un aspecto muy sano, pero esperaba buenas noticias cuando le pregunté cómo estaba.

—Nada bien —me dijo, y se sentó.

—¿No? —le pregunté, sorprendida y preocupada.

—Me siento más agotada y deprimida que nunca, y los dolores de cabeza han empeorado, sobre todo antes de la regla. El cansancio es tan grande que me asusto, y me pongo irritable con las personas que quiero cada vez que hay un estrés extra en mi vida. Me desalienta bastante pensar que

nunca más voy a volver a sentirme sana, bien y con energía.
¿Qué me pasa?

Me impresionó su desesperación y reafirmé mi resolución de ayudarla a encontrar respuestas. Recordando que la presencia de metales pesados podría ser la responsable de su trastorno le recomendé que se hiciera un análisis de metales en los tejidos, y accedió.

Cuando llegaron los resultados del análisis comprobé antes que nada los niveles de metales tóxicos como el mercurio y el plomo; estaban bajos. Otro callejón sin salida, pensé; pero entonces miré el resto de los resultados y vi que el nivel de cobre era alto, como había visto en los resultados de Jennifer. ¿Podría ser perjudicial el exceso de cobre? Finalmente surgió en mi mente la semilla de esa interesante pregunta. Pero al principio, aunque se me ocurrió que podría haber una relación entre el exceso de cobre y el cansancio, no tenía idea sobre qué significaba un nivel elevado de cobre.

Cuando no se encontró ninguna causa médica del cansancio

Joyce

Inmediatamente después de ver a Ellen por primera vez, atendí a Joyce, pintora de 25 años, de naturaleza dulce y sensible y figura delgada (casi flaca). Igual que Jennifer y Ellen, acudió a mí aquejada de un cansancio al que no encontraba explicación.

«Comencé a sentirme cansada hace varios años, y he consultado a varios médicos y especialistas. Me han hecho exámenes para todo, desde anemia a infecciones parasita-

rias —me explicó—. Ningún médico me encontró nada mal, de modo que me sentí decepcionada de la medicina ortodoxa y comencé a probar remedios naturales por mi cuenta y a consultar terapeutas de medicina alternativa.»

Me contó que en primer lugar había acudido a un médico de medicina oriental, que le hizo varias sesiones de acupuntura. Después acudió a un homeópata, que le recetó remedios individualizados, y a un naturópata, quien diseñó una dieta especial para ella. También leyó un libro sobre la importancia de los minerales para la salud y comenzó a tomar megadosis de complejos multiminerales.

«Algunas de esas cosas empeoraron mi salud, y otras me fueron bien por un tiempo, pero ninguna llegó a la raíz de mi cansancio ni me sirvió para recuperar la energía.»

La nutrición es mi fuerte, de modo que le pregunté por su dieta.

«Alrededor de un año después de comenzar a sentirme tan cansada, a sugerencia del naturópata, inicié una dieta pobre en grasas y principalmente vegetariana. Él me convenció de que ese tipo de dieta me iría bien para aumentar mi rendimiento. Pasado un tiempo, comencé a sentirme peor, como si hubiera un desequilibrio entre mente y cuerpo. Tenía la mente siempre activa, con montones de ideas creativas, pero sentía el cuerpo agotado.»

Después de oír su historia, me pareció que necesitaba equilibrar su dieta y le recomendé añadir un poco más de grasa sana, en forma de frutos secos y aguacates. También le propuse que se hiciera un análisis de minerales en los tejidos; aunque ya los médicos le habían hecho infinidad de otras pruebas, un análisis de minerales en los tejidos es la única prueba fiable que revela el nivel de metales pesados en

los tejidos, y es posible hacerlo. Se lo expliqué y ella estuvo de acuerdo en que valía la pena hacérselo.

Alrededor de una semana después llegaron los resultados del análisis. Abrí el sobre, saqué el informe y eché una rápida mirada a los resultados. ¿Qué vi? Un nivel elevado de cobre. Mmm, nuevamente ese cobre. ¿Quería decirme algo ese análisis?

La misma pauta

Jennifer, Ellen y Joyce me enseñaron muchas lecciones, aunque probablemente ellas no lo sabían. Por desgracia cometí un buen número de errores en las recomendaciones que hice a cada una, porque, como muchos médicos, no sabía nada sobre la relación entre el nivel elevado de cobre en los tejidos y el cansancio. Esas tres mujeres tenían distintas edades, llevaban estilos de vida diferentes y parecía que sufrían problemas de salud no relacionados entre sí, pero las tres compartían dos características comunes: se sentían cansadas la mayor parte del tiempo y tenían un nivel elevado de cobre en los tejidos. Después de advertir la similitud en estos tres casos comencé a hacerme la pregunta: *¿Habrá alguna relación entre el nivel elevado de cobre y el cansancio que la mayoría de los médicos no ven?* Para tener más pruebas y encontrar respuestas a otros clientes que se sentían frustrados por un cansancio inexplicable y otros síntomas incomprensibles, comencé a recomendar análisis de minerales en los tejidos a cada vez más clientes que no respondían a los métodos ortodoxos para superar el cansancio.

Aunque sentía curiosidad por ver qué revelaría con el tiempo esa cadena de análisis de tejidos, en realidad no esperaba encontrar la misma pauta. Pero uno tras otro, una y otra vez, la encontré. Por distintos que fueran los resultados en otros detalles de los análisis en cada caso de cansancio difícil de tratar, *en ocho de cada diez había desequilibrio de cobre*. Expongo, a continuación, un rápido resumen de algunos de los muchos y diferentes casos que encontré:

Steve, arquitecto de 51 años, sufría de cansancio cuya causa él creía que era una hepatitis leve que había tenido hacía algunos años. Le recomendé que tomara cardo mariano, planta que se sabe que rejuvenece y protege el hígado y su funcionamiento. Con ello la actividad hepática mejoró y recuperó un poco de energía, pero aún se sentía cansado, de modo que también sospeché que su trastorno podía deberse a la presencia de metales pesados. Para descartar ese tipo de toxicidad, se hizo un análisis de minerales en los tejidos, y el resultado dio un elevado nivel de cobre.

Candice, escultora de 35 años, visitaba con regularidad a un terapeuta debido a un historial de altibajos emocionales y físicos. Me explicó que su cansancio físico y sus altibajos emocionales habían aumentado bastante poco después de comenzar a tomar píldoras anticonceptivas, hacía siete años. La convencí de que se hiciera un aná-

lisis de minerales en los tejidos, y descubrí un elevado nivel de cobre en los resultados.

Mike, músico de 24 años, me dijo que aunque la mayor parte de su vida le había encantado hacer excursiones y otros deportes al aire libre, ya no le apetecía hacer ejercicio. Me explicó que su cansancio y apatía habían comenzado hacía unos años, después de trasladarse a una región del país en que había minas de cobre. Al sospechar que ese nuevo entorno podría haber elevado el nivel de cobre, lo animé a hacerse un análisis. Nuevamente el resultado reveló una alta concentración de cobre.

En busca de la lógica de esa pauta

Mi experiencia clínica me decía en voz muy alta y clara que había una relación entre el cansancio y el nivel elevado de cobre en los tejidos, o *sobrecarga de cobre*, como comencé a llamarlo. Pero con lo poco que sabía sobre este elemento mi mente no lograba armar las piezas del rompecabezas. No entendía qué significaba tener una alta concentración de cobre, cuál podía ser su relación con el cansancio, ni cómo podría tratar a mis clientes cansados. Durante los meses siguientes estudié toda la información que conseguí encontrar sobre el cobre; repasé la información básica que había aprendido durante mis años de formación y exploré los nuevos conceptos sobre la sobrecar-

ga de cobre de los pioneros en nutrición Carl C. Pfeiffer, Paul C. Eck, Larry Wilson y David Watts. En el capítulo siguiente encontrarás un resumen de los conceptos tradicionales y de vanguardia acerca del papel del cobre en la salud y energía humanas.