

UNA VIDA MEJOR

La revista de Claudio María Domínguez



2013 • Número 5 • \$21,90 (recargo al Interior: \$1) • Uruguay \$90

VIVIR EN PAZ ¿ES POSIBLE!

ENCONTRÁ LA CALMA
DENTRO TUYO
Y LIBERÁ TU ALMA



¿TENÉS ESTRÉS?
RESPIRÁ, MEDITÁ, AMÁ...

DOMOS GEODÉSICOS,
VIVIENDAS EN ARMONÍA
CON LA NATURALEZA

LA PAZ VS. LA CULPA
¿QUÉ CONTROLA TU VIDA?

PEDAGOGÍA WALDORF,
LA CREATIVIDAD
EN EL APRENDIZAJE

ISSN: 2314-2715



9 772314 271001 00005

Dr. Gabriel Cousens, autoridad médica internacional en alimentación viva

Nuestros amigos de Luzvida Wheatgrass, quienes difunden el consumo de pasto de trigo orgánico en la Argentina, comparten con nosotros su charla con el Dr. Cousens para que todos conozcamos su sabiduría y tengamos una vida más saludable.

-¿Hace cuánto que sos vegetariano vegano?
-Cuarenta años.

-¿Y que comés solamente alimentación viva?
-Treinta años.

-¿Qué es la alimentación viva?
-Es una alimentación sin cocción, sin hornear, sin hervir, sin proceso alguno de calentar y sin microondas, sin dañar ni procesar el alimento de forma alguna.

-¿Qué beneficios brinda esta alimentación?
-Los beneficios de la alimentación viva son muchos. Primero, construye el sistema inmune, crea un efecto de antienviejimiento. Tengo 70 años y veo que uno se va fortaleciendo con la edad, se flexibiliza, la mente es más clara, y existe una investigación que demostró que comiendo comida viva en un 80%, ni siquiera el 100%, el 87% de las personas sintió que sus mentes estaban más claras, más creativas y más conectadas con Dios y el espíritu. Estas personas disminuyeron su necesidad de tomar medicamentos por cuatro

veces. El 90% mejoró el funcionamiento de sus intestinos. Sentían más energía, así que su sueño se normalizó, tenían óptima energía sexual, entonces todos los aspectos de sus vidas mejoraron durante 2 años de comer comida viva. Las investigaciones sugieren que la alimentación viva tiene un efecto anticancerígeno, antidiabético, y también protege contra cardiopatías. Beneficios hay muchos. También, aunque no está pensado para perder peso, por lo general las personas que empiezan con la dieta de alimentación viva pierden peso. Esto es variable en cada caso, pero pueden perder hasta 50 kilos por año, hasta llegar a su peso normal y ahí estabilizarse. Mi peso ha sido el mismo por los últimos 55 años, eso te da una idea.

-¿Por qué nos enfermamos? ¿Por qué el cuerpo se enferma?
-Nos enfermamos cuando no seguimos la forma natural de alimentarnos, cuando no respetamos a los llamamos 7 sanadores de la naturaleza: cuando no estamos comiendo bien (cuando comemos comida chatarra procesada), cuando comemos demasiada comida o muy poca, cuando no dormimos lo suficiente, cuando no hacemos suficiente ejercicio, cuando no recibimos suficiente sol, cuando no logramos un equilibrio emocional y espiritual en nuestras vidas, y también cuando no tenemos suficiente amor. Ésos son los siete factores grandes por los cuales se enferma la gente. En una frase, nos enfermamos cuando salimos de la armonía con la vida, en todo nivel.

-Teniendo en cuenta tu conocimiento sobre la diabetes, ¿qué nos podés decir sobre esta problemática?
-Con nuestro enfoque para curar la diabetes con una dieta el

100% viva, con un porcentaje bajo de carbohidratos, con un poco más de proteínas y grasa, estamos sanando en 21 días el 61% de los diabéticos tipo 2 que no dependen de la insulina y el 24% de los diabéticos tipo 2 que dependen de la insulina. Sorpresivamente, aunque todos los doctores de todas las escuelas de medicina del mundo te dicen que no podés sanar la diabetes, esto está pasando en tres semanas. Un mayor número de casos sana entre las tres y las seis semanas, y a los tres meses aumenta aún más. Aunque sorprenda, el 21% de diabéticos tipo 1 también sana en tres semanas. Esto es único, nunca se logró antes. Luego, el 31% de los diabéticos tipo 1 deja toda su insulina y tiene el azúcar en sangre en menos de 100, lo cual consideramos no ser diabético. Los doctores predijeron en 1925 que descubriríamos cómo hacerlo, y somos los primeros en llevarlo a cabo. Esto es muy importante en el panorama mundial. Tenemos muy buenos resultados poniendo en práctica formas muy simples, y lo logramos sin utilizar medicamentos sino devolviéndole a la gente la forma natural de comer y vivir.

Hay una pandemia de diabetes en el mundo, y la causa más profunda es que ya no vivimos un estilo de vida natural. El azúcar es el problema número uno, pero todos los otros problemas se suman a esto, así que la diabetes se ha convertido en un sintoma de un mundo fuera de equilibrio y es preciso prestarle atención. Nosotros lo hacemos, entonces las personas se empiezan a sanar y cambian sus vidas enteras, aunque la dieta es



Gabriel Cousens es doctor en Medicina, doctor en Homeopatía, diplomado por la Asociación Americana de Medicina Holística y diplomado

en Ayurveda. También es maestro esenyo y médico del alma. Es fundador y director de la Fundación Tree of Life y del Centro de Salud Natural Tree of Life, Arizona, Estados Unidos. Graduado en la Universidad de Amherst, recibió su título de doctor en Medicina en la Escuela Médica de Columbia en 1969 y completó su residencia psiquiátrica en 1973. Es la máxima autoridad médica en el mundo de la nutrición orgánica vegetariana y alimentación viva.

lo más importante. Otro punto muy trascendental es que tenés que amarte lo suficiente como para querer sanarte, y no todo el mundo está listo para vivir de esta forma natural. Entonces no sanan, pero pueden usar la insulina para hacer más lenta la marcha hacia la muerte. Las personas con diabetes tipo 2 pierden de 10 a 19 años de sus vidas. Se trata de volver a la forma natural, pero también logramos que las personas se conecten con su propio espíritu. Eso es una parte muy importante del proceso de sanación, en un proceso holístico: lograr un equilibrio a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Nos enfocamos en todo. ▶



-Si somos lo que comemos, ¿cómo influyen los alimentos en el organismo?

-Las comidas que sanan, según muchos expertos y no solamente yo, son las frutas y las verduras, los frutos secos y las semillas. Los vamos a llamar alimentos sobre la base de plantas. Ésas son las comidas sanadoras más poderosas. Nos enfocamos en eso de una manera positiva y no negativa. Lo que no nos hace bien es la comida chatarra, harina blanca, azúcar blanca. Ha habido investigaciones de las universidades líderes, por ejemplo la escuela médica de Harvard de Salud Pública, que realizó un estudio durante 28 años que demostró que las personas que comen carne, dependiendo de la calidad de la misma, pierden del 20 al 30% de su longevidad, o sea años de sus vidas. Esto es un problema grande. Las investigaciones también demuestran que las personas que comen carne tienen el 32% más de cardiopatías y del 35 al 50% más de diabetes. Entonces, cuando vemos todo el panorama, observamos que comer alimentos de los niveles más bajos en la cadena alimenticia es muy importante como base para la salud. Comer orgánico y tener una hidratación adecuada con agua es muy importante para la salud. Las otras cosas significativas se desprenden de ahí: incorporar comidas altas en minerales, bajas en azúcar, individualizar nuestras dietas porque somos todos únicos, y también es vital hacer nuestras comidas con amor.

-Hablando de los alimentos orgánicos, ¿por qué es tan importante consumirlos?

-No tenemos todos los datos que necesitamos sobre las comidas transgénicas, las investigaciones preliminares están diciendo que los transgénicos generan cambios genéticos en nosotros y generalmente con el tiempo comienzan a cambiar el funcionamiento de los sistemas y órganos, en particular el cerebro, el corazón, las glándulas adrenales, la tiroides, creando una degeneración y disminuyendo la fertilidad. Éstas son las cosas que las personas observan. Llevará más años comprobarlo, pero existe lo que llamamos una tendencia. Pesticidas y herbicidas son neurotoxinas y carcinógenos. El niño promedio en los Estados Unidos nace con por lo menos 200 pesticidas y herbicidas en su sistema, 180 de ellos son carcinógenos y 217, neurotoxinas. Así que vemos un gran incremento en hiperactividad, dislexia y autismo, hay muchos problemas que los niños están padeciendo hoy y que antes no tenían. En las personas mayores, a medida que los pesticidas se acumulan, sabemos que existen 7 veces más chances de contraer la enfermedad de Parkinson que las personas que comen orgánico. El hecho es que son venenos, es así como funcionan: matan los bichos, los insectos, y nos matan a nosotros también. Simplemente somos más grandes y lleva más tiempo. La evidencia se está acumulando para demostrarlo. Por ejemplo,

en los Estados Unidos el cáncer es la causa número uno de muerte después del suicidio. ¿Por qué ocurre esto? ¿Por qué tantos niños tienen cáncer? Es que sus cuerpos poseen tantas toxinas que no las pueden procesar y se degeneran en un cáncer. Ésa es una de las razones. Hubo una escuela secundaria en Wisconsin que se hizo totalmente orgánica, y a nivel desempeño atlético y escolar se convirtió en un ejemplo líder.

Las investigaciones demuestran que los padres que les dan a sus niños comida orgánica les otorgan una ventaja sobre los demás niños. Van a ser más inteligentes, más fuertes, más rápidos y más coordinados en la escuela.

-¿Qué genera el consumo de lácteos, de carne? La gente piensa que esto trae proteínas y que nos ayuda, que nos pone fuertes.

-Doy un ejemplo: cuando yo estaba en la universidad era el capitán de un equipo de fútbol americano invicto que era parte del Salón de la Fama nacional de fútbol. En ese momento podía hacer 70 flexiones, y cuarenta años más tarde, con 60 años de edad, luego de 20 años de una dieta 100% viva, pude hacer 601 flexiones. Tenía 40 años más y me hice más fuerte. Las investigaciones demuestran que los que se vuelven vegetarianos duplican su fuerza y resistencia. En

Rusia, el Dr. Brekman demostró con animales que dándoles de comer comida cocida a un grupo y comida cruda a otro, en ese último los animales tenían 3 veces más resistencia. En 1917, en la Universidad de Yale ya existían diez distintas investigaciones, y en Francia se demostró que en comparación con carnívoros, los vegetarianos tenían por lo menos el doble de resistencia y fuerza. Creo que lo que pasa con las carnes y los lácteos, pero principalmente con la carne, es que se acumula ácido úrico en los tejidos y eso inhibe la función de los músculos. A su vez, si estás entrenando duro necesitas más proteínas, pero hay excelentes fuentes de proteínas vegetales. Además de nueces y semillas tenemos spirulina y chlorella (el alga más rica en clorofila), que posee la más alta calidad de proteínas -hasta el 65% de proteínas y hasta el 95% asimilables-. La carne, pescado y pollo, es solamente asimilable el 16, 17 y 18%. La mejor absorción de proteína animal es la de los huevos, el 44%, y en fuentes vegetales es del 95%. Ahora, el otro lado del cuento que las personas desconocen son las investigaciones que muestran que hay caminos genéticos llamados mTOR, y si consumís demasiada proteína bloqueas el camino que te da longevidad y protección contra el cáncer. El consumo ideal está entre 35-75 gramos por día, y la mayoría de la gente recibe más bien 140 gramos, lo cual es un exceso. ▶

"Las investigaciones sugieren que la alimentación viva tiene un efecto anticancerígeno, antidiabético, y también protege contra cardiopatías".



-¿Qué me podés decir de los alimentos con altas concentraciones de energía solar condensadas?, como los frutos o la clorofila del pasto de trigo orgánico.

-Comemos la luz del sol. La comida toma la luz solar en su clorofila, y luego la clorofila, al consumirla, se convierte en lo que llamamos ATP (adenosín trifosfato), que es una unidad biológica, así que sin esa luz solar no viviríamos. ¡Es bastante importante!

-¿Cuál es tu opinión acerca del wheatgrass?

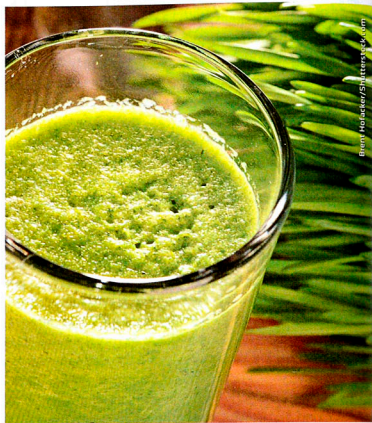
-El wheatgrass es un superalimento muy poderoso y concentrado, que no solamente tiene un alto valor nutritivo sino que posee un alto valor de luz solar. Así que es como comer la luz del sol, y es extremadamente bueno para desintoxicar el organismo a nivel celular, ya que oxigena, purifica y alcaliniza la sangre. También ayuda a aclarar el cuerpo y la mente, así podés meditar más.

-¿Cuáles son los beneficios que otorga y cómo es que oxigena?, porque se sabe que molecularmente la clorofila es igual a la hemoglobina de la sangre. ¿Cómo funciona dentro del organismo?

-La estructura de la clorofila y la estructura de la hemoglobina son iguales, excepto por el átomo central de cada una: la clorofila tiene magnesio y la hemoglobina, hierro. Entonces, cuando esto entra en el cuerpo, se agrega a la estructura de la hemoglobina y el magnesio se reemplaza por el hierro. Uno de los mejores tratamientos para la anemia son los jugos verdes, como el wheatgrass. Seguimos pensando que el bife grande va a ayudar, pero las investigaciones no demuestran eso, sino que las comidas verdes son la mejor protección contra la anemia. En la Primera y Segunda Guerra Mundial, cuando no había carne disponible, la tasa de anemia disminuyó porque las personas comían más que nada verduras. Ése fue un experimento espontáneo muy interesante.

-Sabemos de tu lucha por el cambio de conciencia, ¿cuál sería el mensaje que querés dejarle a la comunidad latinoamericana?

-La razón por la cual vengo a Latinoamérica, además de que me gusta la gente, su espíritu, es que la región es la nueva esperanza para sanar el planeta. Las personas ahora están despertando a estas formas más sanas de vida. Las energías del despertar espiritual, y en realidad del despertar del estilo de vida, han comenzado a resonar en los Andes. Para mí Latinoamérica representa la nueva frontera de la conciencia y para la medicina holística, y realmente aún más importante para formas de vida holísticas. Siento que acá las personas están muy preparadas para vivir de esta manera. Es muy emocionante ser parte de este movimiento en general, de



“Las comidas que sanan, según muchos expertos, son las frutas y las verduras, los frutos secos y las semillas”.

activar esta parte del mundo, que creo que con el tiempo será líder mundial. Lo que estamos viendo es que Latinoamérica es un gigante dormido que se está despertando en términos de conciencia. La otra ventaja es que no está tan lejos de las formas naturales, de cómo la gente vivía antes. Vayamos adonde vayamos, la gente parece estar muy interesada, se entusiasma por mis libros -que ahora están todos traducidos al español-. Está empezando a esparcirse toda la información que va a darle el poder a la gente para realmente despertar y cambiar sus vidas. Espero que también cambien el mundo en todos los niveles: física, emocional y espiritualmente. Es por eso que vengo ahora, que estamos a punto de hacer la conferencia más grande de alimentación, porque soy consciente de un despertar grandioso, de una conciencia tanto dietaria como espiritual. ■

Entrevista realizada por Diego Almada

Más información en:

www.gabrielcousens.com y www.luzvida.com