

Ser Minimal
Rutas de Acompañamiento (online):

"Ruta Cuerpo"

(Nivel 1)

Introducción

La maravilla del cuerpo humano

Sergio Quiroga Morla
2026

"Ruta Cuerpo"

(Nivel 1)

Todo lo básico para tener un cuerpo sano, con energía y joven.

- Introducción: la maravilla del cuerpo humano
- Limpieza natural de órganos internos
- Alimentación Consciente
- Ejercicios para un cuerpo saludable
- Consejos para mantener la vitalidad y bienestar



Introducción: la maravilla del cuerpo humano

1. El ser humano es una pieza de un ecosistema mayor, y su estado de salud se encuentra influenciado, en gran medida, por su grado de integración con el entorno

Para hablar de salud, hay que situar a la persona en el contexto donde habita y observar la influencia del entorno en su bienestar. En primer lugar, es necesario comprender que el ser humano es una pieza de un ecosistema mayor, no algo aislado. Al ser parte de un todo que lo excede, el ser humano, por diseño, se encuentra sujeto a leyes naturales que, de ser respetadas, le permiten convivir en su entorno y evolucionar. El estado de salud de las personas se encuentra influenciado, directamente, por su nivel de integración con su medio natural. A mayor desintegración o alejamiento de su medio natural (someterse a luz y aire artificial, vivir en contra de los ciclos naturales, expuesto a estrés permanente, beber agua contaminada, ingerir alimentos no fisiológicos y respirar aire contaminado, entre otras cosas), el ser humano pierde su salud y bienestar, del mismo modo que los recupera cuando realiza el proceso inverso. Son muchos los casos que existen de personas que han revertido enfermedades y padecimientos graves, incluso terminales, por el hecho de experimentar un cambio de vida, integrándose con el medio natural e incorporando otras rutinas y hábitos saludables.

Ninguna ciencia de la salud que se precie como tal puede ignorar este principio básico. Para estudiar la salud humana es preciso situar al hombre dentro de su medio, incluso existen una serie de enfermedades reconocidas que derivan de la contaminación del agua, del aire o de la tierra.

Según el sitio web de la Organización Mundial de la Salud: «El mismo aire que respiramos se está volviendo peligrosamente contaminado: nueve de cada diez personas está respirando ahora aire contaminado, el cual mata a siete millones de personas cada año» (<https://www.who.int/es/news-room/spotlight/how-air-pollution-is-destroying-our-health>).

Durante miles de años, la raza humana ha vivido y evolucionado integrada con la naturaleza. Sin embargo, actualmente, solo una pequeña parte de la población mundial vive respetando el entorno natural. Según datos del Banco Mundial, publicados en su web: «Se estima que hay cuatrocientos setenta y seis millones de personas indígenas en todo el mundo que constituyen solo el 6 % de la población mundial. Si bien, los pueblos indígenas poseen, ocupan o usan una cuarta parte de la superficie del mundo, salvaguardan el 80 % de la biodiversidad restante, y estudios recientes revelan que las tierras forestales sujetas a la gestión colectiva de las comunidades locales y de los pueblos indígenas contienen, al menos, una cuarta parte de todo el carbono superficial de los bosques tropicales y subtropicales. Además, tienen conocimientos y experiencias ancestrales esenciales sobre cómo adaptarse, mitigar y reducir los riesgos climáticos y de desastres» (<https://www.bancomundial.org/es/topic/indigenouspeoples>).



Según el informe de 2019 de Naciones Unidas Perspectivas de la urbanización mundial: «La biodiversidad incide en el bienestar y salud humana, la cual depende totalmente del entorno natural que provee de aire limpio, agua y alimentos. El contacto con la naturaleza sugiere que se puede encontrar tranquilidad en ciertos entornos naturales y obtener beneficios para la salud». Es interesante que un organismo global como Naciones Unidas reconozca esta vinculación entre salud y entorno.

Cuando los seres humanos se integran con la naturaleza, se benefician de la armonía que existe en los ecosistemas, al igual que los demás habitantes del planeta. Asimismo, cuando se disocian de ella, sufren las consecuencias de ese alejamiento. La etnoecología es la ciencia que estudia las relaciones entre la sociedad humana y el medio en el que habita.

Este equilibrio y armonía de los ecosistemas naturales, que es violentado por el accionar humano, especialmente desde hace unos doscientos años, se puede observar en aquellos lugares donde no hay intervención humana. Las selvas vírgenes, los bosques tropicales, las islas inhóspitas, que lejos del ser humano se renuevan constantemente, en perfecto equilibrio, son un ejemplo del movimiento de la naturaleza, el ciclo de la vida se repite, y las distintas especies de plantas, animales e insectos conviven en armonía, en un equilibrio desconcertantemente inteligente, en el marco de las fases naturales y planetarias que se detallan a continuación.

a) Los ciclos naturales

La naturaleza tiene sus ciclos, se han estudiado las estaciones con sus diferentes características, los ciclos lunares y solares, y su influencia en las mareas, los fenómenos meteorológicos, la agricultura y el cuerpo humano.

Los ciclos biogeoquímicos (ecologiaverde.com), por ejemplo, son procesos sin los que no sería posible la conversión del estado orgánico al mineral de los elementos necesarios para la vida, y viceversa. El ciclo de carbono es un sistema cerrado que describe los movimientos del carbono a través de la biosfera, litosfera, atmósfera e hidrosfera. Como consecuencia de las actividades industriales, este ciclo se rompe y acelera por medio de la combustión de los recursos fósiles, afectando al principio de sostenibilidad de los ecosistemas, que está cimentado en el intento de reciclar al máximo la materia y evitar desechos no asimilables a una velocidad perjudicial.

El ciclo se subdivide en el ciclo biológico del carbono y el biogeoquímico. En el primero, la biosfera regula los intercambios con la atmósfera a través de la fotosíntesis (retención de carbono) y la respiración (devolución de carbono). Mientras que, en el segundo, se controla el intercambio de CO₂ por medio de la biosfera y el resto de subsistemas.

En estos ciclos de la naturaleza, los macronutrientes y micronutrientes, que constituyen la materia inorgánica presente en nuestro entorno (aire, agua o suelo), son incorporados a los organismos como materia orgánica por medio de procesos metabólicos y, posteriormente, vuelven al medio natural, en su forma inorgánica.



Los macronutrientes (carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, fósforo y azufre) constituyen más del 95 % de la biomasa del conjunto de seres vivos, y son aquellos elementos que nuestro cuerpo requiere en grandes cantidades para su desarrollo, mantenimiento y reproducción.

Aunque también son esenciales, a diferencia de los macronutrientes, los micronutrientes tienen una presencia menor en el organismo. Algunos ejemplos de ciclos biogeoquímicos en micronutrientes son el hierro, el cobre, el zinc, el cloro y el yodo.

Es maravilloso estudiar los procesos de crecimiento y reproducción de las plantas, la fotosíntesis que estas realizan gracias a la tierra y el sol, los mecanismos de defensa que activan y sus formas de comunicación, tanto aérea como subterránea, a través de las raíces. ¿Cómo no quedarse obnubilado cuando se muestran en documentales los distintos fenómenos del mundo mineral, vegetal y animal? La sabiduría de las aves para viajar miles de kilómetros y prever con mayor precisión que el hombre los fenómenos telúricos, tifones, tsunamis, huracanes o tormentas eléctricas que se presentarán en sus rutas migratorias son otro claro ejemplo.

Hay una estrecha relación entre los ciclos de la naturaleza y el reloj biológico de las personas. Las oscilaciones de variables biológicas en intervalos regulares que experimenta el cuerpo humano cada día, denominados ritmos circadianos, regulan los cambios en las características físicas y mentales durante el transcurso del día. Este reloj biológico se encuentra en una región del cerebro llamada hipotálamo, cuyas señales viajan a diferentes regiones del mismo, siendo susceptibles a la luz solar, incluida la glándula pineal. En presencia de luz solar, esta glándula suspende la producción de melatonina, una hormona que provoca sensación de somnolencia. Los niveles de melatonina en el cuerpo suelen aumentar cuando oscurece, lo cual hace que se sienta el deseo de descansar. Asimismo, el hipotálamo controla también los cambios en la temperatura corporal y la presión arterial que ocurren durante el sueño. Según Wikipedia: «la alteración en la secuencia u orden de los ritmos circadianos, tiene un efecto negativo a corto plazo, como en el jetlag, y a medio plazo pueden desencadenar desórdenes neurológicos, como los trastornos del sueño del ritmo circadiano, y otros psiquiátricos como el trastorno afectivo estacional y el trastorno bipolar».

Es innegable que estamos hechos para vivir en armonía con los ciclos de la naturaleza. Viva donde viva una persona, la naturaleza le brinda los alimentos necesarios para su nutrición. A modo de ejemplo, en las estaciones donde el cuerpo necesita más vitamina C, la naturaleza proporciona cítricos (naranjas, limones, pomelos); en las temporadas en las que se necesita hidratar el cuerpo, la naturaleza ofrece frutos de estación con grandes contenidos de agua (melones y sandías). Todos los ciclos de la naturaleza coinciden con las necesidades del cuerpo humano, esto no es casual, como tampoco es cierto que las personas necesiten consumir todo tipo de alimentos durante todo el año.

Estas verdades inmutables, como «alimentarse solo con aquello que nos proporciona la naturaleza en cada estación», son tergiversadas por la industria alimentaria que, rigiéndose por las leyes del «mercado», y mediante propaganda, inculca a las masas que consuman sus productos todo el año, aunque el cuerpo



no los necesite. Un clásico al respecto es el típico jugo de naranja que se ha impuesto en la mayoría de los desayunos, aunque el cuerpo elimine las vitaminas excedentes cuando no las necesita. De hecho, no solo es saludable alimentarse solo de los vegetales de estación, sino que es más económico, dado que pueden ser obtenidos en la proximidad, evitando fletes.

b) Los ciclos planetarios

A su vez, los ecosistemas naturales se encuentran en armonía con los ciclos del planeta, y este, con el sistema solar al que pertenece. Es justamente un «sistema» donde las partes están conectadas y se relacionan entre sí y con la galaxia.

En ese sentido, en 1987, el informe de la Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente, conocido como Informe Brundtland, expresaba: «Desde el espacio vemos una esfera pequeña y frágil, dominada no por la actividad y las obras humanas, sino por un conjunto de tierra, océano y espacios verdes, la incapacidad humana de encuadrar su actividad en ese conjunto está modificando, fundamentalmente, el sistema planetario».

Existe un conocimiento ancestral, como el de los pueblos originarios (mayas e incas, entre otros), y suficiente evidencia científica sobre los ciclos planetarios, en sus órbitas alrededor del Sol, y de este, en la galaxia y así sucesivamente. Millones de piezas que se influyen mutuamente, en sintonía con muchas leyes que todavía el hombre no ha podido entender.

En definitiva, el ser humano es un componente más de un maravilloso sistema donde la vida se crea, renueva y manifiesta por todas partes, aunque no seamos conscientes de ello. Todos los seres vivos del planeta conforman un conjunto que se influencia mutuamente, a la vez que el planeta es influenciado recíprocamente con los demás planetas del sistema solar, y este, con los demás sistemas y galaxias.

Desconocer estas verdades ha llevado al uso irresponsable de los recursos naturales y a la proliferación de condiciones perjudiciales para la salud de la humanidad.

2. El cuerpo humano es un sistema que posee una inteligencia sumamente elevada y que es capaz de crearse a sí mismo, mantenerse sano y recuperarse ante ataques externos

Contrariamente al mensaje que la industria médico-farmacéutica pretende instalar en el público, a través de propaganda masiva, el cuerpo humano no es algo endeble, débil y fácilmente vulnerable. Es un sistema biológico que posee una inteligencia sumamente elevada, capaz de crearse a sí mismo, mantenerse sano y recuperarse de ataques externos.

Generalmente, se subestiman las capacidades del cuerpo humano, porque compite con productos ofrecidos en el mercado. La industria médico-farmacéutica se beneficia, toda vez que se instala en la sociedad, de la creencia



de que no es posible controlar la salud por sí misma, y que para combatir las enfermedades solo existen el médico, los medicamentos y tratamientos.

De este modo, se facilita el enriquecimiento de laboratorios farmacéuticos y el gremio médico. La pérdida de poder de la sociedad moderna en materia de salud es, en mayor medida, el resultado de un trabajo permanente y paulatino, llevado a cabo por la industria química, que ha invertido cifras siderales en lograr que la gente se alimente de químicos que la enferman, para luego recurrir nuevamente a los químicos, esta vez bajo la forma de medicinas, a fin de que logren recuperar su salud.

Frente a lo cual, el empoderamiento tiene como base fundamental el conocimiento de que el cuerpo humano sabe crearse y mantener a sí mismo; y tiene todos los recursos para conservar la salud (volver al equilibrio). Veámoslo.

a) El cuerpo humano sabe crearse a sí mismo

Todos sabemos que, en la especie humana, la vida se transmite mediante un mecanismo de reproducción sexual que se inicia con la fusión de dos células: un gameto masculino que fecunda al óvulo femenino y que forma una nueva célula (zigoto), que comienza a multiplicarse, conformando un conjunto de células indiferenciadas que, tras sucesivas fases, irá formando los distintos órganos, tejidos, huesos, y demás partes del cuerpo humano hasta completarlo en su totalidad, con todos sus sistemas y funciones.

Así, el cuerpo humano, en promedio, está integrado por treinta billones (millones de millones) de células. Existen más de cuarenta tipos distintos de células, sin embargo, cada una de ellas contiene en su núcleo, a través del ADN, la información genética suficiente para crear un ser humano completo y, guiada por su inteligencia innata, se transformará en una célula con las características específicas del órgano que integre.

La agrupación de células conforma tejidos (catorce tipos diferentes) que, a su vez, crean órganos (ochenta órganos) y estos se integran en sistemas (trece) que dan vida al cuerpo humano. El sistema respiratorio (aporta oxígeno a la sangre y elimina el dióxido de carbono), digestivo (posibilita la deglución, digestión, absorción de nutrientes y eliminación de desechos), circulatorio o cardiovascular (transporta, a través de la sangre, todas las sustancias necesarias para mantener la vida), óseo-esquelético (permite la locomoción, sirve de sostén a la musculatura y órganos internos, contiene reservas de ácidos grasos, fósforo y calcio), inmunitario (protege y neutraliza todo aquello que sea peligroso para el cuerpo), reproductivo (permite la propagación de la especie), muscular (controla un entramado de más de seiscientos cincuenta músculos que permiten la locomoción y el mantenimiento de funciones vitales), endocrino (sintetiza y libera hormonas que regulan y coordinan la fisiología de todos los órganos, y al fluir por la sangre, en su conjunto, permiten regular el estado de ánimo, facilitan la digestión, sustentan los niveles de azúcar en sangre, apoyan la respiración, conservan estable la circulación sanguínea, estimulan el crecimiento corporal y la sexualidad, mantienen estable la temperatura corporal, entre otras funciones), linfático (compuesto por la linfa, vasos y ganglios linfáticos, que colaboran con el sistema inmunitario, produciendo



glóbulos blancos), excretor (produce, almacena y expulsa la orina originada, luego del filtrado y depuración de la sangre) y nervioso (genera y transmite impulsos eléctricos, con información desde el cerebro hacia todos los demás sistemas).

Un maravilloso organismo biológico provisto de todos estos sistemas, que interactúan de forma inteligente para hacer posible la vida y mantener en funcionamiento constante todos los sistemas y órganos, sin que seamos conscientes de ello, aun mientras estamos descansando.

Lo curioso es que, si bien, en general, se sabe de este prodigioso, fascinante y complejo proceso que lleva a cabo cada ser viviente por sí mismo, sin ninguna instrucción externa, sin necesidad de médicos o de medicamento alguno, este conocimiento no nos haga reflexionar sobre el potencial del cuerpo humano y sus capacidades innatas. En vez de reconocerlo y venerarlo, muchas veces se acepta sin pensar que el cuerpo humano es un organismo débil y vulnerable, carente de virtudes para protegerse a sí mismo.

b) El cuerpo humano sabe mantenerse a sí mismo

Son muchos los ejemplos que pueden citarse sobre la capacidad que tiene el ser humano de mantenerse a sí mismo, aun sin consciencia de ello.

Durante las horas de sueño, todos los sistemas siguen funcionando, se sigue respirando, y los órganos realizan cientos de tareas para mantener, limpiar y regenerar células tejidos y funciones. Aproximadamente, de veintiuna a veinticuatro horas es el tiempo que tarda el cuerpo en depurar el sistema nervioso, de ahí la conveniencia de evitar exponerse a ver imágenes desagradables en televisión o escuchar noticias en ese momento, pues la mente necesita relajación. Desde las veintitrés horas hasta las tres de la madrugada, aproximadamente, el hígado metaboliza enzimas, proteínas y vitaminas y, además, cumple tareas imprescindibles de depuración junto con el sistema linfático. Realiza cientos de tareas destinadas a desintoxicarse, de manera que se diluye la bilis y se excretan las toxinas ingeridas durante el día. A continuación, se limpian los pulmones hasta las cinco de la mañana, hora en que se depura el colon hasta las siete de la mañana. Y así, sucesivamente, sin que seamos consciente de ello, nuestros órganos realizan miles de tareas durante el día y la noche sin necesidad de ayudas externas. Así como un universo que se autorregula, nuestro organismo autogestiona todos sus sistemas y órganos, a fin de que cada uno desarrolle las funciones que le competen, a fin de mantener la vida y desarrollarse.

Otros ejemplos son los mecanismos de homeostasis, plasticidad neuronal y autorregeneración.

c) El cuerpo humano tiene todos los recursos para mantener la salud (volver al equilibrio): el sistema inmunitario



Todas las personas cuentan con el poder (desafortunadamente, no el conocimiento) de cuidar y mantener la salud. Si algún desequilibrio ocasiona enfermedad (no síntomas), el cuerpo, primero, y la naturaleza, después, tienen todos los recursos para restaurar el equilibrio.

En la revista científica Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica se puede leer un interesante resumen sobre el sistema inmunitario. Es asombroso como el ser humano ha sido capaz de sobrevivir a las condiciones inhóspitas presentadas en la Tierra a lo largo de su evolución durante millones de años. La conocida teoría de Darwin y Wallace de la «selección natural» argumenta que una serie de modificaciones biológicas sufridas por la especie permitieron que el hombre se adaptara a los continuos cambios climáticos, predadores, o a su capacidad de obtener alimento, garantizando su supervivencia. Sin embargo, esta teoría, que ha sido puesta en tela de juicio, no pone el énfasis en el desarrollo de mecanismos intrínsecos capaces de contrarrestar una enorme cantidad de patógenos presentes en el medio. La coevolución del ser humano con estos microorganismos ha llevado a una constante adaptación mutua entre las especies, donde la presión selectiva, ejercida en regiones específicas del genoma humano asociadas a la inmunidad, ha permitido la aparición de mecanismos de defensa cada vez más sofisticados.

El sistema inmunitario conocido actualmente es innato y adaptativo, y se encuentra conectado por una red de citoquinas y hormonas. «La inmunidad innata constituye la primera línea de defensa frente a los microorganismos patógenos. Se caracteriza por ser una respuesta inmediata e inespecífica, y genéticamente programada para detectar elementos invariantes de los microbios a través de una gama limitada de receptores. Por otro lado, la inmunidad adaptativa representa una respuesta tardía, específica al antígeno, que confiere memoria inmunológica y que depende de la recombinación somática de los genes que codifican sus receptores para el reconocimiento específico e individual de los patógenos. Esta discriminación por parte del sistema inmunitario es esencial, ya que le permite eliminar cualquier amenaza sin generar daño a los tejidos propios; debido a su alta complejidad, no es sorpresa que en ciertas circunstancias algunas fallas puedan generarse. En este sentido, determinados factores genéticos y epigenéticos, pueden condicionar a que determinadas células del sistema inmunitario pierdan su capacidad de reconocimiento y respuesta, conllevando a estados patológicos que incluyen alergias, enfermedades autoinmunes y autoinflamatorias».

El estudio trata de determinar los diferentes factores que provocan una disrupción de los mecanismos reguladores del sistema inmunitario. Se ha podido constatar que ciertos factores ambientales pueden modificar la heterogeneidad de la microbioma en los recién nacidos, provocando el desarrollo de enfermedades como la obesidad, las alergias alimentarias y la enfermedad inflamatoria intestinal.

En general, se desconoce la influencia del medioambiente en la salud de las personas, del mismo modo que no se le atribuye la importancia debida al hecho de cuidar los intestinos no solo para las funciones de absorción de nutrientes, sino como parte fundamental del sistema inmunitario.

Es fácil apreciar que el mismo cuerpo humano tiene sobrados recursos para generar las sustancias necesarias para la recuperación de la salud. Obviamente, no



se está aludiendo a la pérdida de salud que ocurre frente a un siniestro o accidente, se refiere a la capacidad que tiene el organismo de responder ante los estímulos externos, generar sustancias químicas necesarias y protegerse ante ataques de agentes externos o internos.

3. Existe evidencia científica y no científica que avala la existencia del cuerpo energético y electromagnético, integrado al cuerpo físico, y un campo mayor de energías sutiles del que formamos parte

Se ha mencionado que el cuerpo humano es un sistema biológico, diseñado para convivir en su ámbito natural, y que tiene todos los recursos para crearse, mantenerse y recuperar el equilibrio. Ahora debemos comprender su naturaleza y los elementos que lo componen, además del aspecto físico del mismo.

El ser humano se conforma de distintos cuerpos (físico, energético, mental, emocional y otras capas más sutiles), que están interconectados entre sí y se influyen mutuamente.

Ninguna ciencia de la salud que no incluya estas variables puede ser efectiva en el entendimiento y tratamiento de los efectos no deseados (enfermedades, padecimientos, dolores, etcétera) provocados por los desequilibrios del ser humano en su entorno.

Las características físicas, mentales y emocionales cuentan con diferentes ciclos, denominados biorritmos, que definen tres etapas: una «física» de veintitrés días, otra «emocional» de veintiocho y una «intelectual» de treinta y tres días. Cada ciclo tiene un periodo de incremento, uno de máxima, y otro de disminución. A modo de ejemplo, si un estudiante de educación física debe superar un examen de ejercicios y otro teórico, su rendimiento dependerá del momento en que se encuentre en el ciclo físico o intelectual. Si antes del examen físico se encuentra en la subida del ciclo, su rendimiento será mayor. Del mismo modo, si antes del examen teórico, su biorritmo intelectual está en el periodo de baja, le costará más retener los conceptos. En el caso de la vida afectiva, esta se verá influenciada por el biorritmo emocional.

La naturopatía ha estudiado estos ciclos en profundidad, aunque la medicina alopática no los reconozca.

Respecto al cuerpo emocional, es interesante estudiar los hallazgos del doctor en medicina (Universidad de Virginia, EE. UU.), e investigador en biología molecular Bruce Lipton, que promueve la idea de que, cambiando la manera de vivir y de percibir el mundo, es posible cambiar nuestra biología. En un principio, se creía que los genes controlan la vida y que, en ellos, se inscriben las características y capacidades de cada persona. Sus estudios demuestran que el ADN está influido y controlado por señales que provienen del exterior de la célula, incluidos los pensamientos. Asegura que un gen puede crear treinta mil diferentes variaciones, dependiendo del entorno y de nuestra manera de responder al mundo. Entonces, llegamos a la conclusión de que el estilo de vida determina la genética.

Para que exista un crecimiento celular sano es necesario un intercambio libre de información con el medio. Cuando sentimos miedo y nos cerramos, este



intercambio no se produce. Si este estado negativo de protección se mantiene en el tiempo, se inhibe la producción de energía necesaria para la vida.

Y llegados a este punto, hay que adentrarse, aunque sea con brevedad, en el cuerpo energético del ser humano, sobre cuya existencia ya no hay ninguna duda.

Actualmente, son muchas las voces de expertos que, como el Doctor William Tiller, de Stanford, están alertando acerca de la necesidad de mutar el actual paradigma «material físico» de la ciencia médica moderna a uno «material etéreo», donde se investiguen, con rigor, los campos etéreos que influyen la salud y que la medicina moderna desconoce.

Este científico, en el prólogo del libro *Vibrational Medicine* (de Richard Gerber, 1988, luego traducido al español en 1993, bajo el título: *La curación energética*), expone el paradigma «einsteiniano», en su aplicación a la medicina vibracional, considerando a los seres humanos como redes de campos complejos de energía, en interfaz con los sistemas físico-celulares. Afirma que: «la ciencia y la medicina tradicionales de Occidente consideraban que los organismos vivos funcionan, en líneas generales, con arreglo a la sucesión siguiente de reacciones-ecuaciones».

Cuando un organismo no funcionaba correctamente, se atribuía la causa a defectos estructurales del sistema, que serían consecuencia de desequilibrios químicos. Y, si bien se admitía que la homeostasis, a nivel químico, podía depender de alguna relación con una energía estructural situada a un nivel más profundo del organismo, no se intentó precisar con mayor claridad esa relación. Últimamente, en cambio, vamos adquiriendo conciencia de las interacciones entre los estados químicos y los campos electromagnéticos. Investigaciones neuropsiquiátricas han demostrado que, mediante pequeñas corrientes eléctricas entre determinados puntos del cerebro, se producen los mismos cambios de conducta, observados con ciertos productos químicos de acción estimulante específica. La aplicación de corrientes continuas de muy baja intensidad superficial sobre leucocitos *in vitro* estimuló la regeneración celular, mientras que valores de mayor densidad producían la degeneración de las células. Los estudios de este género se han aplicado a la curación de las fracturas óseas en animales y seres humanos. Así pues, y aunque todavía no hemos entendido con claridad de qué maneras los campos eléctrico y magnético influyen sobre el metabolismo celular, parece evidente que la ecuación I debería sustituirse por:

Un caso que ilustra esta segunda es la ley de Wolf de los cambios de la estructura ósea, que dice que: «al aplicar a un hueso una tensión no uniforme, durante un tiempo prolongado, ese hueso desarrollará nuevas trabéculas, exactamente, en



los lugares necesarios para dar sustento máximo a la nueva distribución de tensiones. El campo de fuerzas mecánico se materializa en las fibras y el colágeno, que son piezoeléctricos, de manera que se origina un campo electrostático, caracterizado por determinada orientación y polaridad. Este campo, con sus microcorrientes asociadas, produce una redistribución iónica y coloidal en los fluidos orgánicos locales, originándose acumulaciones en determinados puntos, donde se inicia la aglomeración y la gemificación. Las nuevas estructuras semisólidas, al envejecer, calcifican y así es como, con el tiempo, se constituyen las microestructuras componentes de las trabéculas. Fácilmente cabe imaginar que otras tensiones más sutiles, de naturaleza emocional o mental, podrían iniciar una serie análoga de procesos».

Se demuestra así el vínculo inconsciente entre: Mente <-> Estructura y Función.

Es decir, se ha demostrado, desde hace muchos años, de qué modo la energía sutil de los pensamientos y emociones modifica la química del cuerpo y algunas funciones autónomas, como la temperatura de la piel, el dolor o la regeneración de los tejidos.

Por lo tanto, para completar la ecuación es preciso incorporar las energías sutiles, como muestra el siguiente cuadro, que configura la Ecuación 3:

De este modo, aparecen dos niveles diferentes: de química y de energía, operando en dos marcos diferentes de referencia espacio-temporal.

Asimismo, Geber expone respecto a la medicina vibracional que esa perspectiva teórica se basa en la convicción de que el orden molecular del cuerpo físico, en el fondo, no es más que una red de retícula compleja de campos de energía entrelazados. Y esa red energética, que representa el sustrato físico-celular, recibe organización y alimentación de otros sistemas energéticos «sutiles», que son los que coordinan la fuerza vital con el organismo

Existe, pues, una jerarquía de sistemas energéticos sutiles que coordinan las funciones electrofisiológicas y las hormonales, así como la estructura del cuerpo físico a nivel celular. Es en estos niveles sutiles, fundamentalmente, donde tienen sus orígenes la salud y la enfermedad. Estos sistemas exclusivos de energía son afectados, en gran medida, por nuestras emociones y por el nivel de equilibrio espiritual, tanto como por factores nutricionales y ambientales. Las energías sutiles modifican los patrones de reproducción celular tanto en sentido positivo como negativo.

Es apasionante leer estas afirmaciones porque representan la evidencia de que las enfermedades no son cuestiones fortuitas que ocurren por hechos ajenos a la persona, sino que dependen de los campos sutiles y del propio campo magnético de la persona, que, a su vez, es influido por sus pensamientos, emociones, alimentación y estilo de vida, fundamentalmente, así como por su consciencia y el sentido que atribuye a su existencia.

Y referirse al cuerpo energético es referirse igualmente a los campos de energía sutil y a los llamados cuerpos sutiles, siendo el aura el campo de energía que se irradia alrededor del cuerpo.



Hay múltiples clasificaciones, pero, en general, existe cierto consenso en identificar siete capas o «cuerpos áuricos» y, cada uno de ellos parece corresponder con un nivel de consciencia. Es preciso saber que cada capa es la expresión y la parte individual de un «campo» colectivo.

Se está de forma permanente en contacto con el entorno propio, lo que implica frecuentes intercambios con el mismo. Cada capa posee una cierta independencia con respecto a dichos intercambios.

Los pensamientos y todas las emociones presentan una proporción variable que se transmite a nuestro entorno en forma de un arco iris lleno de color.

Las capas áuricas son las siguientes: física, etérea, vital, astral, mental inferior, mental superior y espiritual.

Las tres primeras auras o capas también son conocidas, de forma genérica, como «el aura de la salud», ya que reflejan las motivaciones fundamentales de la salud física de cada uno de nosotros y el funcionamiento de nuestra personalidad.

Las emanaciones de estas capas son de gran utilidad para estudiar la salud física de cada uno de nosotros, aunque escapa del objetivo de estas páginas el entrar en detalles al respecto.

4. La alimentación ejerce una influencia directa en el estado de salud física, emocional y mental del ser humano, y la dieta vegetariana y vegana son las más beneficiosas a este respecto

El cuerpo físico y los cuerpos energético, mental y emocional son sagrados, constituyendo el «templo» donde habita lo más elevado del ser. Al tener cuerpos con distintas densidades, la forma de alimentarlos es de vital importancia para gozar de salud y bienestar.

Existen diversas teorías y doctrinas alimentarias milenarias, como la alimentación ayurveda (India), la que aconseja la medicina oriental (China), la alimentación de los indios andinos (Sudamérica), la macrobiótica, y la que recomienda la naturopatía, entre otras. Además, existen miles de dietas y modas referidas a la alimentación y la salud.

Con este telón de fondo, y para los objetivos de este capítulo, conviene ahondar en cinco asuntos: no solo somos lo que comemos, sino que comemos lo que somos; comes mejor, porque eres mejor; ¿para qué comemos?, alimentarse de luz; y ¿quién decide qué dieta es conveniente?

a) No solo somos lo que comemos, sino que comemos lo que somos

Dado que comemos en función de nuestro estado de consciencia actual, a medida que se despierta y expande la consciencia, paralelamente, se adquieren distintos hábitos en ese sentido.

Biológicamente, somos similares a animales y comemos como tal, pero, a medida que se sutaliza el cuerpo físico, que se hace más liviano, más ligero y puro, que la



química interna se modifica, que las células y el líquido donde se mueven es cada vez más limpio y brillante, el mismo cuerpo rechaza productos tóxicos y nocivos, y pide más alimentos cargados de vida y energía.

Por ello, despertar la consciencia tiene mucho que ver con la relación de las personas y lo que comen y beben. Mucha gente que ostenta un estado de consciencia elevado demuestra lo contrario al momento de alimentarse.

No es posible contar con una alta frecuencia vibracional de nuestros cuerpos sutiles si el cuerpo físico está intoxicado, sucio por dentro y enfermo, o se practican hábitos alimentarios que permiten la ingesta de alimentos muertos, bajos, o carentes de energía, y tóxicos.

Si somos ira, comemos ira, comemos la energía de un animal que ha sufrido durante una vida de maltrato y también en el momento de su muerte; si somos carencia afectiva, comemos productos carentes de cariño, hechos por manos estresadas y nerviosas, manos afligidas, ingerimos productos repletos de azúcar refinada, buscamos suplir la falta de dulzura con la glucosa ordinaria de bollerías y golosinas (chucherías) repletas de productos químicos. Si estamos desmotivados en la vida, disconformes, estamos cansados y consumimos productos que engañen al sistema nervioso y nos aporten una pseudoenergía para terminar el día y cumplir con las tareas tediosas que no hacemos con amor y pasión cada día, consumimos bebidas irónicamente «energizantes»: té y cafés, complementos dietéticos, etcétera.

Si no podemos digerir la vida que llevamos, comemos cosas que irritan los intestinos, que dificultan la digestión: harinas refinadas (pan, bollos), bebemos alcohol, fumamos, combinamos proteínas animales con féculas (carne con patatas fritas, etcétera).

Si somos paz y amamos la vida, comemos vida en forma de frutas, verduras crudas, germinados, alimentos con luz y energía. Si somos generosos y expansivos, comemos semillas, que contienen la vida y la comparten, que crecen en tierras fértiles.

Por todo ello, si quieres cambiar tus hábitos de alimentación, cambia tu vida, cambia tu ser, cámbiate a ti.

Si cambias, si despiertas, si te expandes, los cambios en hábitos de alimentación vendrán solos, sin esfuerzos, sin presiones, sin dietas que no pueden sostenerse en el tiempo.

Será un proceso natural, satisfactorio, soltarás naturalmente viejos hábitos, incluso culturales, familiares; dejarás atrás viejos gustos y ansiedades.

b) Comes mejor, porque eres mejor: la alimentación basada en el «no daño» es un pilar fundamental de la consciencia

Somos lo que absorbemos. La verdadera nutrición no tiene que ver tanto con lo que se ingiere, sino con aquello que el organismo es capaz de absorber de ese alimento que ingresa al cuerpo. Puedes comer el alimento más apropiado y selecto, orgánico y nutritivo, pero, si los principales órganos internos (estómago,



hígado, vesícula, páncreas, vejiga y riñones) y la mucosa intestinal, que es donde se termina de hacer la digestión, se encuentran sucios, repletos de toxinas, la absorción es muy pobre o nula, y los restos de alimentos se acumulan, creando putrefacción y flora intestinal dañina, motivo de enfermedades y malestares.

Por eso, se insiste una y otra vez en la recomendación de limpiar los órganos internos, previamente a la adquisición de hábitos más saludables de nutrición. Es cierto que, mientras menos contaminemos nuestro organismo, mucho mejor, pero la nutrición real de nuestras células dependerá de la capacidad de absorción del cuerpo, y esto está directamente relacionado con la limpieza de las células y el espacio intercelular, tejidos y sistema linfático.

c) ¿Para qué comemos?

Parece una pregunta al menos ingenua, pero tiene mucho sentido y su respuesta será distinta en función del estado de consciencia de cada individuo. En un estado de consciencia se come cualquier alimento, sin pensar en otra cosa que saciar el hambre. En otro, se come en función de una pauta sensorial, de gusto, vista y olfato. Aquello que es visualmente agradable o sabroso se convierte en el criterio que prevalece en la elección de los alimentos. También hay personas que consumen en función de costumbres familiares, culturales, religiosas o modas. Comen lo que han aprendido desde niños, aquello que se come en el lugar en el que nacieron o en el que viven actualmente. Sencillamente, nunca se han preguntado si aquella forma de alimentarse es la adecuada para ellos, solo asumen que lo que come la mayoría es lo correcto. Otras personas comen en función de pautas nutricionales, respetando preceptos de alguna dieta, o seleccionando cantidades de proteínas, hidratos de carbono y grasas diarias, siguiendo alguna tabla alimentaria. Suelen ser obsesivos y se ven frecuentemente en los gimnasios.

Respecto al consumo de carnes y las dietas vegetarianas, es muy interesante el trabajo que en España lleva adelante Silvia Barquero, liderando la Asociación Empatía. En su web, Barquero publicó, en septiembre de 2023, un profundo y ameno artículo, titulado «La solución está en tu plato» (<https://asociacionempatia.es/articulo/la-solucion-esta-en-tu-plato/>), en el que se muestra que hay una relación directa entre lo que es bueno para los animales, para el planeta y para nuestra salud, dependiendo todo de lo que decidamos, cada uno y entre todos, poner en nuestro plato a la hora de comer. Además, se explican con detalle los puntos fuertes de una dieta basada en vegetales, y cómo la dieta vegetariana es la más beneficiosa para la salud física, emocional y mental de las personas.

d) Alimentarse de luz

Se ha presentado información sobre nuestra condición de seres de luz en un cuerpo físico, donde nuestro ser se aloja para realizar su experiencia en este plano de existencia. Básicamente, el alimento que necesita el ser humano es luz, energía, prana. Agua, aire y sol. La máquina humana se alimenta de energía y nutre los



diferentes cuerpos a través de los frutos de los distintos reinos presentes en la naturaleza. La finalidad del alimento es proporcionar energía a los distintos cuerpos. Todo lo que ingerimos afecta no solo al cuerpo físico, sino a los cuerpos sutiles. ¿O piensas que la vibración de ese animal maltratado en el momento de morir y que te estás comiendo no afecta a tu cuerpo sutil, además de dificultarle al cuerpo físico que sea procesado en tu sistema digestivo?

En un extremo se encuentran aquellas personas que consumen cualquier cosa con total inconsciencia; y en el otro, personas que ya están viviendo de la luz. Se alimentan de la luz solar a través de la técnica de sungazing, que permite, a diario, absorber el prana del sol y transformarlo en la energía necesaria para vivir en plenitud cada día.

Se ha hablado y criticado mucho a los «respiracionistas», dado que afectan a muchos mercados e intereses, como la alimentación y los medicamentos. No obstante, deben existir también charlatanes que aprovechan para hacer sus negocios con falsos predicamentos.

Es posible y necesario ir acomodando la alimentación a medida que se va expandiendo la consciencia, y es el mismo cuerpo (una vez limpio por dentro) el que va dictando lo que le hace bien y aquellos alimentos que ya no desea consumir.

Lo que es un hecho es que el cuerpo humano es una maquinaria de energía más densa (materia) que precisa energía para moverse y ser funcional. Esa energía es el prana o chi o energía vital, y si no la capta directamente del sol, debe hacerlo de aquello que le proporciona la naturaleza: frutas, verduras y semillas. Prana es la energía vital que obtenemos de los alimentos, el agua, aire y el sol. Entonces, la respuesta a la pregunta de para qué comemos es simple: para abastecernos de la energía necesaria que precisan nuestros cuerpos.

Desde esta perspectiva, es sencillo comprobar que los hábitos alimentarios modernos, o aquello que es considerado alimento, en general, distan mucho de serlo.

Asimismo, existen alimentos que suman energía (frutas y verduras crudas), y otros que la restan (alimentos industrializados, transgénicos, proteínas animales o que poseen químicos conservantes y demás ingredientes artificiales o alimentos biológicos mal combinados entre sí). Es decir, hacen necesario gastar la energía disponible para que podamos digerirlos y procesarlos.

De ahí, la recomendación de consumir alimentos vivos, fisiológicos, que aporten energía sin demasiado gasto para absorberla.

e) ¿Quién decide qué dieta es conveniente? La industria alimentaria manipula la información, al servicio de una industria farmacéutica, cuyo lucro se basa en la enfermedad

La industria alimentaria también es un oligopolio de corporaciones globales, que manejan la mayoría de alimentos que se comercializan en el mundo. Básicamente,



los países más industrializados compran los insumos a los países menos desarrollados, pero ricos en recursos humanos.

Estas corporaciones ofrecen sus productos, previa autorización de los organismos sanitarios y de control. ¿Y en qué se apoyan estos organismos para decidir qué permitir y qué prohibir? En principio, en el código alimentario de cada país, que a su vez, se nutre de estudios «científicos» que suelen hacer las universidades y laboratorios.

Teóricamente, como en muchos otros ámbitos, es la ciencia «oficial» la que respalda los hallazgos en cada materia, no siendo la alimentación una excepción. Ahora bien, la mayoría, o gran parte de las investigaciones o departamentos de investigación son financiados por la industria alimentaria o por los laboratorios fabricantes de los medicamentos. La experiencia en organismos de investigación reconoce la sencillez con que es posible realizar estudios o investigaciones, utilizando el método científico y permitiendo el sesgo, a fin de que demuestren o presuman ciertos resultados deseados.

Atendiendo al sitio web Natural News, las agencias gubernamentales que aprueban o modifican el código alimentario de un país, en el caso de Estados Unidos, un estudio ha revelado que: «casi la mitad de los funcionarios que forman parte del Comité Asesor sobre Pautas Alimentarias (DGAC, por sus siglas en inglés) del gobierno tienen conflictos de intereses directos con las grandes corporaciones de la industria alimentaria, farmacéutica y de la pérdida de peso, con intereses en el resultado de dichas pautas, según ha descubierto un nuevo informe del grupo de vigilancia U.S. Right to Know. Nueve de los veinte miembros de la DGAC están a sueldo, bajo empresas farmacéuticas como Abbott, Novo Nordisk y Eli Lilly, así como de empresas privadas como el Consejo Nacional de Productos Lácteos y Weight Watchers International. Estas veinte personas son consideradas “expertos” en alimentación y nutrición, y proporcionan recomendaciones para actualizar los consejos dietéticos oficiales del gobierno de Estados Unidos al país».

Según informa Children's Health Defense (liderado por Robert F. Kennedy Jr.): «El informe fue un esfuerzo por llenar los vacíos de la divulgación defectuosa de las agencias». Titulado Full Disclosure: Evaluación de Conflictos de Interés del Comité Asesor de las Guías Alimentarias 2025, el informe de divulgación contiene seis recomendaciones para mejorar el funcionamiento de la DGAC. Estas son:

- 1) No nombrar a miembros con conflictos de intereses de alto riesgo.
- 2) Revelar los conflictos de intereses de cada miembro, durante los últimos cinco años.
- 3) Utilizar un formulario de divulgación transparente, en lugar de uno confidencial.
- 4) Publicar una lista de designados provisionales antes del nombramiento, abierta a los comentarios del público.
- 5) Incluir las funciones de liderazgo o las funciones remuneradas en organizaciones de nutrición, en conflicto en las divulgaciones de posibles conflictos de intereses.



6) Hacer que el Congreso amplíe la Ley de Transparencia en los Pagos a Médicos (Physician Payments Sunshine Act) para cubrir el campo de la nutrición.

Lo interesante es darse cuenta con qué facilidad el sistema permite que el oligopolio alimentario influya a través de los lobbies en estos grupos de decisión, que luego afectarán a la dieta oficial del país y, por ende, a la salud de, en este caso, trescientos cincuenta millones de personas. Los habitantes de Norteamérica están consumiendo alimentos que responden a un código alimentario formulado por personas que tienen serios conflictos de interés con las empresas de la industria. En Europa no es más alentador el panorama, en tanto la Unión Europea, cada vez, interviene más en los asuntos de los veintisiete países miembros.

Esto debe hacer reflexionar sobre todos aquellos contenidos que se promueven en los medios masivos de comunicación, radios, televisión e Internet, respecto a consejos sobre alimentación, y los supuestos consejos de los departamentos de nutrición estatales, que, como se puede advertir, lejos de ser independientes, responden a la industria alimentaria y farmacéutica.

