

Entrevista Dr. Oscar Villavicencio (medico sintérgico)

El Dr. Villavicencio es médico cirujano, graduado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en Lima (UNMSM), tiene más de 30 años en el campo de la medicina alternativa y complementaria. Ha sido presidente de la Sociedad Peruana de Medicina Alternativa y Complementaria y durante varios años ha formado parte del comité de medicina tradicional, alternativa y complementaria del Colegio Médico del Perú, de la que actualmente se desempeña como asesor. Es profesor y coordinador en la diplomatura de Terapias Alternativas de la unidad de postgrado de la facultad de medicina de la UNMSM. Es socio fundador y además docente internacional avalado por la Asociación Internacional de Sintérgica.

¿Podrías explicarnos qué es la sintérgica?

La sintérgica es un modelo de medicina integrativa que incorpora diferentes formas de ver la salud y la enfermedad. La sintérgica considera la visión de la medicina convencional, pero también otros enfoques o visiones que a través de cientos de años han desarrollado diferentes culturas en el mundo, por ejemplo la medicina tradicional china, la medicina ayurvédica, la medicina tibetana, la medicina tradicional latinoamericana, entre ellas la medicina tradicional peruana, que tiene mucho que aportar.

Entonces la sintérgica por un lado toma todas esas visiones y plantea una estrategia de unidad. Por otro lado, la sintérgica ve al ser humano no solamente como una entidad corporal y física, en todo caso material, sino también lo ve como una entidad energética, informacional y en suma como una entidad de conciencia, por ello es que le interesan también las relaciones humanas del paciente, el tipo de personalidad, el modus vivendi o sea, no se trata de decir simplemente: tengo un paciente que tiene artritis reumatoidea. Es necesario saber quién es la persona que tiene la artritis reumatoidea.

Para la sintérgica, Pedro, diagnosticado con artritis reumatoidea (<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000431.htm>), tiene una manera de enfocar su enfermedad. Pedro tiene una personalidad y tiene una serie de elementos emocionales e informacionales, que lo envuelven y podría decir que hasta generacionales, que vienen de sus padres, abuelos, etc. Pero si hablamos de Juan, diagnosticado también con artritis reumatoidea, es otra entidad que tiene su propia entelequia (<http://www.wordreference.com/definicion/entelequia>) o su propia teología, podríamos decir.

Entonces la sintérgica sostiene que el enfoque de tratamiento para un paciente es algo que debe analizarse y determinarse caso por caso; no se puede seguir un criterio uniforme para todos los pacientes con la misma enfermedad, como hace la medicina convencional, que sigue protocolos establecidos y de acuerdo con ellos, para ciertos síntomas se aplica siempre el mismo tratamiento o terapia.

Para la medicina integrativa y ya que te decía que la sintérgica sigue un modelo de medicina integrativa, es necesario decir quién está detrás de la enfermedad, no basta decir que una persona tiene un asma, si no es necesario saber quién está detrás de ese asma, Pedro, Juan, Olga o Ruth, porque cada uno de ellos es un modelo totalmente distinto.

Entonces resumiendo, la medicina sintérgica sigue un modelo de síntesis (sintérgica significa síntesis) de la vida y la salud, teniendo en cuenta y respetando todos los enfoques para curar. La sintérgica ha elaborado una estrategia para poder plantearle a cada paciente un diagnóstico y un tratamiento acorde con su realidad.

Ya que lo mencionas ¿Puedes darnos el ejemplo de una cultura Latinoamericana que siga utilizando prácticas tradicionales para curar?

En la actualidad los kallawayas (https://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_kallawaya) un grupo étnico que vive en Bolivia, por encima de los 4 mil metros de altura, conserva la forma originaria de curar y los secretos de sus antepasados.

La lo que pasa con la medicina Latinoamericana es que no se ha profundizado tanto, como sí se ha hecho con la medicina ayurvédica o la medicina china; nos falta a nosotros aprender de

nuestra propia cultura para poder integrarla a lo que ya conocemos. Ese ha sido un pedido de la OMS antes del 2000, cuando todavía se planteaba salud para todos (<http://www.who.int/dg/priorities/health-for-all/es/>) pero que todavía no se ha cumplido, porque los índices de morbilidad (<https://www.definicionabc.com/salud/morbimortalidad.php>) más bien han aumentado.

¿Qué entendemos cuando hablamos de terapias naturales o naturismo y cuál es la diferencia respecto de la sintérgica?

El naturismo es una forma de vida. Tal como lo plantea el Dr. Carlos Casanova (<http://alternativacasanova.com/servicio/atencion-medica/>), de una manera muy sencilla: Es una forma de vida sana. La medicina natural deriva del naturismo que es la forma de curar sana, haciendo uso de los elementos naturales que nos envuelven, en primer lugar: la dieta, luego el agua, la tierra, el sol, las plantas medicinales, la terapia física, entre otros. Esa sería la gran diferencia entre el modelo de la medicina natural y el de la sintérgica.

Pero adicionalmente se está hablando de medicina integrativa. ¿A qué se refiere?

Efectivamente, cada vez se está hablando más de medicina integrativa, al punto que incluso la medicina convencional ya está utilizando este término. La OMS ya no habla de medicina alternativa o complementaria, sino de medicina integrativa, que al final nos vamos a quedar con ese término.

Pero, ¿qué significa integrativo? Pues fundamentalmente integrar. No se trata de que el naturismo pelee con el convencionalismo o con la medicina tradicional, no. La idea es tomar lo mejor que nos puede dar cada uno de los enfoques y aplicarlo a favor del paciente.

Lo que, pasa es que no es fácil. Imagínate reunidos en una sala, discutiendo un caso clínico, un grupo de médicos de diferentes disciplinas: un especialista de endocrinología, un homeópata, un acupunturista y un médico tradicional peruano. En la medida en que cada uno de ellos no tenga una idea, siquiera general, de qué es lo que postulan las diferentes disciplinas, cómo podrían opinar sobre cómo aplicarlas o en qué momento. Es como estar hablando todos en diferentes idiomas, sin entenderse. Ante esa dificultad de entenderse, corremos el riesgo de ser fundamentalistas y mira el daño que le ha hecho al mundo el fundamentalismo.

Si un homeópata, por muy experto que sea en su materia, pensara que la homeopatía lo va a poder todo, entonces estaría cayendo en el fundamentalismo, ¿verdad? Lo mismo pasa con los médicos convencionales cuando cuestionan y critican a la medicina tradicional o a las plantas medicinales, eso ya me ha pasado. Conozco al gremio médico y algunos de sus representantes son muy tajantes, piensan que estás hablando de brujerías, que no tienen comprobación científica y obviamente la medicina alternativa o complementaria, ahora integrativa, esta haciendo un gran esfuerzo por reunir material de investigación para cumplir con los cánones que exige la medicina convencional, de manera de lograr que le den el reconocimiento que merece.-

¿Eso significa que cada vez es más probable que la medicina convencional coexista con otro tipo de enfoques?

Algo que le escuchaba al Dr. Jorge Carvajal (<http://www.sintergetica.org/jorge-carvajal-posada/>), el creador de la sintérgica, sobre lo que están haciendo en Europa y es que los pacientes están yendo a buscar a médicos integrativos, sin la intención de abandonar a su médico convencional.

Lo que ocurre, y esto está sustentado con análisis, es que las personas en su mayoría buscan responderse las preguntas del ¿Por qué? y el ¿para qué? Lo que quieren es que se vaya un poquito más allá, para identificar cómo pueden colaborar en la recuperación de su enfermedad, a través de cambios en la forma de relacionarse con el entorno que los rodea, llámese pareja, padres, hijos, amigos, o hasta los antepasados. Podemos decir que van en busca de respuestas.

Como te imaginarás, cuando una mujer llega a la consulta con un cáncer de mama, lo que generalmente va a ocurrir es que el oncólogo la evalúa y le dice: Mire usted, se tiene que operar y luego vamos a evaluar para darle su radioterapia y su quimioterapia y ahí termina la cosa.

En cambio, el médico integrativo, de todas maneras va a llevar el caso al campo de las emociones, al campo sutil; le va a explicar por ejemplo que las mamas son chacras secundarias que dependen de un primario que es el corazón, que probablemente este cargando un problema emocional de su afecto, de su amor, que va llevando por años y que no lo ha podido resolver en su interior y le recomendará que además de hacer lo que su médico convencional le está sugiriendo, trabaje esos aspectos psicológicos o emocionales, porque corre un gran riesgo de que el cáncer vuelva a desarrollarse o que se haga crónico.

¿Se puede combatir las enfermedades a través de la alimentación?

¿Qué relación existe entre la alimentación y las enfermedades?

Particularmente, nosotros hemos tenido una experiencia en medicina natural por algunos años, nos hemos nutrido de la experiencia de la medicina natural hipocrática, que es el tratamiento con dietas exclusivamente y con un porcentaje alto de crudivorismo (<https://www.vix.com/es/imj/salud/5102/el-crudivorismo-y-los-beneficios-de-comer-alimentos-crudos>), con técnicas de hidroterapia, el uso de arcilla (geoterapia), el sol, aeroterapias (<https://www.vix.com/es/imj/salud/2008/07/29/aeroterapia-una-alternativa-muy-facil-de-realizar>) y hemos visto a lo largo de toda esta experiencia que efectivamente hay pacientes que responden muy bien al tratamiento naturista, aunque obviamente requiere un esfuerzo y sacrificio por parte del paciente.

La medicina natural tiene extremos, digamos que hay una medicina natural de la que se habla en todo el mundo, que su enfoque de tratamiento es a través de la fitoterapia. Sin embargo, cuando hablo de naturismo hipocrático, se utilizan plantas siempre y cuando sean alimenticias, pero no se utilizan, como infusiones o como cocimientos. Por ejemplo, el paico o el apazote (*Quenopodium ambrosioides*) como se le llama en México, se utiliza aquí en sopas verdes, pero sabemos que es un gran anti anémico, un excelente antiparasitario y un excelente energético, entonces el paico sí podría utilizarse en un tratamiento naturista estricto, o sea hipocrático. Pero si hablo de la uña de gato (*Uncaria tomentosa*) que tiene usos antiinflamatorios, es analgésico, anti tumoral, antiviral, pero como no se puede comer; no podría considerarse para el caso del naturismo hipocrático estricto.

Pero en el mundo existe lo que se llama la naturopatía, la medicina natural clásica que sí incluye la fitoterapia en todas sus vertientes.

Naturistas hipocráticos quedan muy pocos en el mundo, quien sabe un gran representante del naturismo hipocrático lo era el Dr. Silverio Palafox en Europa. En Latinoamérica tenemos al Dr. Casanova Lenti, que actualmente tiene 95 años y es el representante máximo a nivel mundial en la aplicación de este modelo, que como digo, no es fácil para los pacientes.

Entonces, como te decía, hemos tenido resultados positivos con tratamientos naturales, pero también hemos visto casos en que los pacientes no responden a estos tratamientos y tratando de encontrar una explicación, llegamos a una máxima de la medicina ayurvédica que dice lo siguiente: uno se enferma primero por lo que piensa, segundo por lo que siente y en tercer lugar por lo que come.

Este aforismo echa por tierra todo el principio de que la dieta era lo único que podía ayudar al paciente. La dieta es un elemento excelente, es un escudo protector, pero es importante trabajar para cambiar la conciencia del paciente o su actitud frente a la vida.

La enfermedad no es una maldición ni una casualidad, la enfermedad es una estrategia de la conciencia para aprender y si la enfermedad es una estrategia de la conciencia para aprender, entonces el médico de cualquier disciplina debe orientar al paciente sobre qué es lo que su enfermedad probablemente le está queriendo demostrar o enseñar, si no, el paciente no aprende.

Ya ha pasado el tiempo en el cual el paciente, no va a buscar al Doctor sino al Dios, donde el paciente se sienta y el médico le dice: no te preocupes hijito, yo te voy a ayudar yo te voy a sanar, ese es un efecto paternalista en el cual el paciente delega el poder al médico.

Ahora la situación es inversa, o sea el médico le debe devolver el poder al paciente, porque si no, no estamos revalidando lo que decía Hipócrates, el padre de la medicina, quien dice: "Existen dos grandes médicos, el médico externo y un médico interno, el externo es el humilde consejero, el verdadero médico mora en cada paciente". Entonces, es menester del médico externo despertar al médico interno para que haga la verdadera curación, eso está clarísimo. Por lo tanto, estamos en el tiempo de devolver el poder al paciente.

¿Cuáles son las causas principales de los problemas de salud que aquejan a nuestra sociedad en estos días?

Bueno ahora tenemos muchas enfermedades degenerativas, a la cabeza podemos ubicar al cáncer; que a pesar de todos los avances de la tecnología y la evolución que ha tenido la medicina, no se ha logrado detener mucho su avance.

Hay enfermedades reumatológicas, la artritis, el lupus, las famosas gastritis, ahora tenemos gastritis ya no solo en personas adultas, están aumentando en jóvenes y hasta en niños y uno se pregunta ¿por qué? y obviamente si lo pensamos desde el punto de vista de la medicina integrativa, nos damos cuenta de que estamos en una sociedad cada vez más ansiosa. Una sociedad donde lo emocional está prevaleciendo con intensidad, en donde los índices de psicopatologías están aumentando mucho más y eso se está expresando obviamente en las enfermedades como la gastritis o el colon irritable.

Por ejemplo, en este último caso, cabe la pregunta ¿se trata de colon irritable o el irritable es el paciente? y es que a través de su colon está demostrando su irritación y lo que corresponde es encontrar dónde está la irritabilidad de ese paciente, para que ese colon irritable deje de gritar.

Esa sería la idea, no se trata solo de darle analgésicos o antiinflamatorios, sino buscar dentro de la psiquis del paciente, qué es lo que está motivando su irritación, su molestia, su cólera y que se está expresando a través del **locus** de menor resistencia que en este caso es su colon.

Podemos decir que esas son las enfermedades que están aumentando. Entre las enfermedades degenerativas, la artrosis, es la que tiene mayor incidencia y es probable que muchos de nosotros, conforme nos hagamos mayores, terminemos artrósicos, si no hemos guardado las medidas de calidad de vida pertinentes.

Hoy en día existen muchas investigaciones que revelan que hay civilizaciones que han mantenido una alimentación correcta, dentro de ciertos cánones, con una calidad de vida mejor que la de las ciudades y en las que no se tiene una incidencia alta de pacientes artrósicos, como si se observa en las grandes ciudades.

¿Además de la ansiedad que otra causa puedes mencionar?

En realidad, podemos estar hablando de todas las emociones. Cuando las emociones no se resuelven, en otras palabras cuando se vuelven crónicas, a la larga pueden perjudicar y crearnos una enfermedad crónica.

Cuando alguien me pregunta: Dr, ¿la cólera hace daño al corazón? yo le digo que no, la cólera no hace daño y la ira tampoco y la nostalgia tampoco, lo que daña el corazón es tener la cólera crónica; si yo expreso mi cólera en forma aguda, por ejemplo mandando al diablo a todo el mundo, la estoy sacando y resuelvo el conflicto, pero si me quedo con la cólera represada y no la descargo, entonces me voy a hacer un daño.

De acuerdo con la medicina tradicional china, la cólera se expresa a través del hígado, por eso es que criollamente decimos que una persona es un hígado porque tiene mucha cólera.

La cólera es una emoción íntimamente ligada con el hígado, del mismo modo los miedos, si no

se resuelven en el tiempo, comienzan a debilitar el riñón o las obsesiones comienzan a debilitar el páncreas, y comienza a aparecer una diabetes o la nostalgia, la tristeza, la añoranza, a la larga producen daño al pulmón.

Particularmente en el caso de cáncer: ¿Considera que es posible obtener resultados satisfactorios usando exclusivamente terapias naturales?

Yo he podido ver en algunos casos pacientes que han salido adelante utilizando solamente tratamientos naturistas o alternativos, pero también he podido ver pacientes en los cuales ese enfoque no ha sido efectivo. Por lo tanto, yo diría que esto es una cuestión muy individual y además, no existen grandes estudios que nos puedan ayudar a entender las razones por las que no todos los pacientes reaccionan igual a ese enfoque de tratamiento.

Por esos motivos, es muy difícil para nosotros, cuando un paciente viene a la consulta y me dice doctor tengo un cáncer, quisiera que usted me trate con métodos naturales y voy a dejar lo que el médico convencional me ha indicado. Es una responsabilidad muy grande porque yo no le puedo dar una seguridad al 100%, no sería ético de mi parte.

Lo que hacemos es diseñar un tratamiento de acuerdo a su caso particular, desde el punto de vista natural, lo acompañamos, pero le damos toda la información de los pros y los contras de seguir ese enfoque y obviamente, no le quitamos la opción de seguir con su tratamiento convencional y le sugerimos que lo comente con su familia.

Otra cosa muy diferente es cuando el paciente viene decidido y me dice que no quiere hacer tratamientos convencionales (radioterapia, quimioterapia) de ninguna manera. En ese caso es una decisión del paciente, pero yo como médico tengo la obligación de hablarle y decirle a qué se está exponiendo y qué le puede ofrecer la medicina natural o alternativa.

Aquí es muy importante la ética, porque yo he escuchado a muchos naturistas, generalmente que no son médicos, ofrecerles el oro y el moro a los pacientes, aun sabiendo que puede haber una respuesta que no sea satisfactoria en el paciente, eso es muy delicado.

Particularmente en el cáncer, en base a mi experiencia, creo que definitivamente no es una enfermedad que se vaya a lograr una vacuna o una cura porque es una enfermedad degenerativa causada por los malos hábitos de alimentación pero también de los problemas internos del paciente y la forma de evitarlo tiene que ir por ahí. ¿Estás de acuerdo?

Existen algunos estudios que son discutibles como la teoría del doctor Reyker Hamer, (Alemania), la que dice que en todos los casos un cáncer proviene de un desorden psicoafectivo, de un trauma del paciente (foco a nivel cerebral).

El Dr. Hamer mapeo prácticamente todos los cánceres a nivel cerebral, con la ayuda de escaneos del cerebro de los pacientes y encontró que las alteraciones en ciertas partes del cerebro, se relacionaban con algunos tipos de cáncer en particular. Además, encontró que esas alteraciones se relacionaban con traumas que habían sufrido los pacientes

Hamer decía que en la medida en que se resolviera ese foco a nivel cerebral, el tipo de cáncer que se había producido a nivel periférico, debería desaparecer. Sus estudios han sido bastante discutidos, a pesar de esto tiene muchos seguidores

Sin embargo, la hipótesis que el planteo estuvo correcta, de pronto lo que no estuvo correcto fue pensar que uno podía tomar decisiones estrictas y decirle a un paciente, deje su tratamiento de quimioterapia o radioterapia y haga el tratamiento que le estaba ofreciendo y que lo iba a llevar a curarse.

Hay que entender que los tratamientos de quimioterapia, aunque son muy fuertes y no solamente matan a las células tumorales, sino que también agreden a las células sanas, han dado resultados en un cierto porcentaje de casos, eso no lo podemos negar.

Por ello, tomar la decisión de quitarle de pronto el tratamiento al paciente, dependiendo del momento en que se encontraba el proceso de su enfermedad, podría ponerlo en riesgo. En la

medida en que no se haya resuelto el problema psicoafectivo que estaba alimentando el cáncer, entonces lo único que estaríamos consiguiendo es favorecer el crecimiento del tumor.

Nosotros hemos tenido varios casos de pacientes de cáncer que renunciaron al tratamiento convencional y comenzaron a trabajar justamente el motivo posible de la aparición de la enfermedad, que era una circunstancia psicológica interna crónica y han logrado mejorarse notablemente, es más, hay otros que han mejorado su calidad de vida.

Lo que ocurre es que a veces el cáncer avanza tanto y hace metástasis en otros órganos y a pesar de su agresividad, el paciente puede tener una expectativa de vida con calidad, por encima de los pronósticos.

Existen estudios que muestran que la quimioterapia termina con el paciente antes que el curso normal de la enfermedad. ¿Qué nos puedes comentar sobre eso?

Esa es justamente la barrera de contención que tenemos. Los medicamentos quimioterápicos están siendo cada vez más efectivos por ejemplo, hay casos de leucemia que aplicando un quimioterapéutico específico, el paciente se cura, lógicamente hay una sobrecarga de toxicidad, pero el paciente se cura. Hay cánceres que son curables utilizando la quimioterapia, pero esa es una decisión muy personal del paciente.

Si uno analiza y logra descubrir cuál es el origen sutil que está produciendo la aparición de ese tumor, podríamos de pronto hasta hacer ambos tratamientos o incluso reducir la cantidad de dosis de quimio para el paciente, si se sigue un enfoque integrativo, porque de eso se trata, de reducir al máximo la cantidad de medicación que se aplica al paciente.

¿Qué tipo de terapias naturales ofrecen en el centro médico y cuál es el perfil que se da con más frecuencia entre los pacientes que lo visitan?

Aquí en el centro médico lo que más utilizamos es medicina sintérgica, acupuntura y medicina natural. A partir del análisis del paciente, se define el enfoque más adecuado para su caso y seleccionamos una dieta biológica naturista, pero también utilizamos técnicas de hidroterapia, entre ellas los baños de hipertermia, los baños de vapor, la hidro colono terapia, utilizamos también y recomendamos la geoterapia, es decir el uso de la arcilla, lógicamente esto es ya para uso ambulatorio, se le enseña al paciente cómo utilizarlo.

También aplicamos la fitoterapia en toda su extensión, utilizamos una gama de plantas medicinales peruanas, bajo la forma de cocimientos, de infusiones, aplicaciones, de lavados externos.

Finalmente, utilizamos terapias físicas y entre las más utilizadas puedo mencionar el tai chi, el yoga, terapias manuales como la digito puntura, la masoterapia (<https://es.wikipedia.org/wiki/Masoterapia>) o el shiatsu.

Los pacientes que más vienen son los que tienen enfermedades crónicas degenerativas y generalmente vienen derivados por otros que ya han venido. Nosotros no hacemos propaganda de ningún tipo, todos los pacientes se pasan la información de boca a oído.

En muchos casos los que nos visitan son pacientes que ya han ido a medicina convencional, que vienen siendo vistos por diversos especialistas y quieren tener una opción, una propuesta diferente para un problema que no han podido resolver.

Nosotros siempre somos respetuosos y éticos con el tratamiento que están siguiendo y les transmitimos que nuestro tratamiento va por un camino paralelo, que no va a dificultar en nada el esquema que están siguiendo por la vía convencional.

Para aclarar, por enfermedades degenerativas se entiende, el cáncer y la artrosis, que son las más comunes. También vemos casos de enfermedades respiratorias, bronquitis alérgica, rinitis alérgica, asma bronquial, alergias de todo tipo y síndrome alérgico, que no solamente afecta a las vías respiratorias, sino también la piel y en general a todo el organismo.

¿Qué relación tiene el consumo de carne y otros insumos animales con la incidencia de ciertas enfermedades?

Hay varios estudios que se han hecho al respecto y creo que es irrefutable que las carnes y en general las proteínas animales en exceso, producen mayor acidez, lo que incrementa el pH del organismo y es conocido también que el cáncer necesita de un ambiente ácido para reproducirse y crecer.

De ahí que cuando un paciente con cáncer va a un médico naturista o integrativo, le va a recomendar que haga una disminución del consumo, sobre todo de carnes rojas. A veces les permiten las carnes blancas, pero lo ideal es seguir una dieta de tipo vegetariana, sería lo más apropiado.

Ahora, no solo recomendamos una dieta vegetariana sino también que esta tenga una tendencia naturista, porque a veces el paciente dice ¡ah! dieta vegetariana, entonces dejo de comer carne pero comienzo a comer chocolates, a tomar gaseosas, comida chatarra y eso no es bueno.

El otro aspecto importante en el caso de los pacientes con cáncer es quitar el azúcar, que también es un elemento acidificante, pero se puede reemplazar por stevia o un poquito de miel de abeja o de caña. Junto con el azúcar, es importante evitar las harinas refinadas, la comida chatarra, lo enlatados, los embutidos, los alimentos plastificados, y consumir mayor cantidad de frutas, salvo que el paciente sea diabético y en esos casos se le da la recomendación de que consuma frutas ácidas o semi ácidas. Adicionalmente, se les recomienda comer bastantes verduras y semillas de todo tipo.

¿Qué recomendaciones daría a las personas que lean esta entrevista, con relación a la dieta y otros aspectos del estilo de vida (ejercicio, sueño, relajación, etc.)?

En cuanto a la dieta, como ya menciono antes, lo ideal es seguir una dieta vegetariana o al menos con un bajo consumo de proteínas animales.

De la mano con un bajo consumo de proteínas animales, es conveniente incrementar el consumo de vegetales tanto crudos como cocidos. Para las ensaladas, preparar una buena vinagreta que contenga ajo, cebolla, rabanito, que son grandes protectores de la vía oral y ayudan a los pacientes que padecen de problemas respiratorios. Es recomendable utilizar aceites vegetales sobre todo prensados en frío como el de oliva virgen, de linaza, de sacha inchi, etc.

Adicionalmente, es importante considerar los siguientes tipos de alimentos:

- Las semillas son un elemento importante que no se debe dejar de lado, como la linaza, por sus componentes que han sido acuciosamente estudiados. La linaza se debe remojar en agua de un día para otro y se le puede licuar con jugo de fruta.
- Las semillas de chía también, que han demostrado propiedades para bajar los triglicéridos.
- El ajonjolí tostado
- Las pecanas, las almendras y en general las nueces, que son grasas excelentes y un excelente alimento para el sistema nervioso. Consumidas moderadamente no representan ningún problema.
- Las leguminosas verdes (que vienen en vaina) que en verano caen mucho mejor porque son más frescas (alverjitas, habas, vainitas, frejol verde).
- Las leguminosas secas (menestras), siempre remojándolas en una buena cantidad de agua, de preferencia durante toda la noche, para evitar la formación de gases, porque son más fuertes que las verdes.
- El aceite de sacha inchi, que ahora se expende no solamente en forma líquida sino también en cápsulas, es excelente para bajar el colesterol.

Todos los que he mencionado son alimentos, no medicamentos.

Sobre los lácteos

En cuanto a los lácteos, generalmente los adultos ya no deberían consumirlos sin embargo, hay gente a la que les gusta o están muy acostumbrados a ellos. Yo recomendaría el consumo de lo que llamamos leches vegetales (entre comillas ya que sabemos que no es leche), estas son un líquido blanco que simula ser leche. Puedo recomendar la de almendras, de coco, así como la leche andina, que es una mezcla de 7 semillas (Linaza, cebada, cañihua, kiwicha, maíz, etc) y es una fuente importante de nutrientes. La leche de almendras es una fuente nutritiva excelente para los veganos, que con eso prácticamente crían a sus hijos

Yo creo que la dieta que comento debería ser practicada por todos. Si una persona es carnívora puede comer algo de carnes blancas, pero teniendo en cuenta las directrices que hemos mencionado. Yo creo que puede perfectamente utilizarse como una dieta terapéutica, salvo que la persona se encuentre en dietas de desintoxicación, entonces ahí hay que ser más estrictos con la alimentación, hacer una dieta a base de verduras o de jugos o hacer unos ayunos de fin de semana, que también ayudarían para que el paciente se desintoxique.

Otras recomendaciones

En otro tipo de recomendaciones, yo le diría a toda persona que padece una enfermedad crónica que haga una evaluación sobre su propia vida (como una autobiografía), que comience a recordar cómo fue su niñez, si tiene a sus padres vivos, que les pregunte cómo fueron sus primeros años de vida, cómo fueron los 9 meses de embarazo de la mamá.

Todo eso son memorias, son informaciones que quedan grabadas en el disco duro del futuro ciudadano y jugarán un papel importante en las reacciones que tengamos a nuestras relaciones diarias y en nuestra actitud de vida frente al mundo.

Yendo más allá, sugeriría incluir la psicología transpersonal (https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_transpersonal) y ahí tendríamos que hablar de las relaciones familiares, las llamadas constelaciones familiares (https://es.wikipedia.org/wiki/Constelaciones_familiares), que según Bert Hellinger (psicoterapeuta alemán) (https://es.wikipedia.org/wiki/Bert_Hellinger) su creador, todo el pasado, las emociones, las vivencias que les toco pasar a nuestros padres, abuelos y antepasados en general, que de alguna manera no fueron resueltos, generan una energía que no nos pertenece directamente, pero que como parte del grupo familiar nos está cayendo sobre la espalda y puede estar vinculada con la enfermedad que padecemos en la actualidad. En otras palabras, recibimos las consecuencias de toda esa energía provocada. Considero que esto es importantísimo.