

POR ISRAEL ROJAS R.

EL ORGANO DE LA SALUD



EL HIGADO

—¡A T E N C I O N !—

El estudio y la Meditación, conducen al Saber, al Poder y a la Plenitud del Vivir.

El Alcoholismo conduce, a la Cárcel, al Hospital y al Manicomio.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ

EL ORGANISMO DE LA SALUD

Por ISRAEL ROJAS R.

No hay nada más importante en la existencia humana, que la Salud. ¡Estudie Ud. atentamente el problema!

El hígado, es no solamente el órgano de la salud, sino también la razón de ser de las enfermedades, pues pese a opiniones distintas, si dedicamos verdadera atención a la desintoxicación y nutrición de este precioso órgano, desaparecerán todas las molestias patológicas, o enfermedades que afectan al ser humano.

El hígado, es la víscera más grande del cuerpo y la que realiza la específica función de transformar las sustancias alimenticias, para que ellas sean aprovechadas por el torrente sanguíneo, pues éste es el que lleva el alimento a todas las células del cuerpo.

Hígado sano, **salud perfecta**; hígado intoxicado, desequilibrio total de las funciones orgánicas.

El reumatismo, arterioesclerosis, tumores, diabetes, asma, enfermedades cardiovasculares y en general todas las afecciones del cuerpo, que se han especificado con diferentes nombres, tienen su razón de ser en los desequilibrios del hígado.

El hígado, es el centro por excelencia de todos los procesos de mutación orgánica, y por lo tanto, si él no está cumpliendo las funciones que corresponden a su intensa labor, el organismo se altera y aparecen las diversas enfermedades catalogadas.

El hígado, tiene que verificar la transformación del quimo en quilo y luego lanzar la substancia al torrente

sanguíneo, para que éste cumpla las funciones de reparación, transformación y nutrición del cuerpo.

Hígado sano, persona sana.

Se llama hígado sano, cuando las funciones de asimilación y de eliminación o excreción de los residuos corporales, se verifican normalmente.

El aparato anexo al hígado, es el intestino, con sus dos zonas: intestino delgado, e intestino grueso.

El intestino delgado, tiene su parte principal en el duodeno; el duodeno es el que recibe los alimentos que han sido debidamente mezclados en el estómago con los jugos peculiares, y después de absorbidos a través de la vena porta, pasan al hígado y allí son metabolizados y trasladados al corazón, el cual lanza las sustancias nutritivas a través del torrente sanguíneo, a todo el cuerpo.

Si el hígado está intoxicado, parte de sus toxinas pasan a la sangre y circulan por el cuerpo, causando las diversas enfermedades catalogadas.

Si el hígado está sano, cumple normalmente sus funciones de transformación y selección y así el organismo se renueva permanentemente, en condiciones de salud y bienestar.

El hígado se intoxica por dos grandes razones:

1ª Por carencia de nutrición adecuada, y 2ª Por las emociones esporádicas, las cuales contraen las células del hígado y no permiten que él verifique su trabajo normal.

El hígado segrega una extraordinaria substancia, llamada bilis, la cual va depositándose progresivamente en la vesícula biliar, la que está ubicada en medio de los lóbulos del hígado, tal como se ve en el N^o 13, que ilustra

este folleto; la bilis allí depositada, aguarda el proceso de la digestión y cuando el alimento llega al duodeno, ella se descarga sobre el intestino, con el fin de alcalinizar los alimentos, neutralizando el exceso de ácidos y desinfectando luego todo el trayecto intestinal, porque una sola gota de bilis destruye, mata millones de microorganismos dañinos; de tal suerte que si el hígado no segrega suficiente cantidad de bilis, el proceso de la digestión se altera notablemente, resultando como consecuencia el exceso de acidez, que es lo que experimentan la mayor parte de los enfermos, después de haber ingerido alimento.

Pesantez en la zona de la digestión, gases, lenta eliminación de residuos y en la mayor parte de los casos, casi ausencia total de eliminación, es lo que intoxica el cuerpo y produce: arterioesclerosis, reumatismo, asma, diabetes, y multitud de enfermedades más, que sería largo enumerar.

Como ya dijimos, el aparato anexo al hígado, de extraordinaria importancia en la salud humana, es el intestino.

El intestino, está compuesto de dos grandes zonas: el intestino delgado o zona de la asimilación; y el intestino grueso, que es la cloaca en la cual se depositan los residuos, para luego ser eliminados en tiempo oportuno.

El intestino tiene un trayecto de 16 yardas estirado, y unas 9 yardas en su estado natural contraído, pues está organizado con rugosidades análogas a las de un Acordeón; en estas rugosidades, se depositan los residuos, los que difícilmente son eliminados, y entonces la sangre los absorbe, siendo la razón de ser del endurecimiento arterial, reumatismo, tumores, asma, etc.

El intestino se demora en eliminar los residuos, cuando el hígado está intoxicado y no puede por lo tanto producir la normal cantidad de bilis, o bien, ésta es reabsorbida y pasa a la sangre, causando multitud de molestias, que sería largo enumerar.

De tal suerte que la salud depende, de la correcta dual función del hígado, en los procesos de asimilación de lo aprovechable, y luego la eliminación de los residuos.

Descontando el ligero desayuno, el ser humano toma dos porciones de alimento bastante notables, que dejan residuos, los cuales deben ser eliminados en tiempo cíclico regular; de tal suerte que dos buenas y completas excreciones del intestino, deben verificarse en 24 horas, de lo contrario, no puede haber salud.

Cuando no se verifican dos correctas eliminaciones intestinales en 24 horas, la persona se está intoxicando, y de hecho enfermándose progresivamente.

La enfermedad, se hace ostensible a la conciencia del individuo, en un momento dado, pero la incubación ha sido un proceso largo de intoxicación, por carencia de una verdadera eliminación de los residuos, los que se han depositado en algún lugar del cuerpo, causando la alteración del normal estado del organismo, siendo tal estado catalogada como la enfermedad A — B — o C—. La causa siempre es la de residuos no eliminados, o en excepcionales casos, alguna infección; pero de todas maneras, substancias extrañas que deben ser eliminadas del cuerpo.

Como en un pequeño folleto que pretende servir eficazmente a la humana sociedad, no es tan importante aumentar el concepto doctrinario de la cuestión, sino el

práctico del mismo, procedemos inmediatamente a indicar los sistemas para desintoxicar el organismo, y de hecho normalizar las funciones del hígado, por medio de su purificación y correcta nutrición.

La intoxicación intestinal, conocida también con los nombres de: estreñimiento, constipación, o bien en forma muy objetiva: vientre "duro", se debe tratar con las siguientes fórmulas:

Fique (hoja) una onza.

Gramma una onza.

Ajenjo, sexta parte de una onza.

Se cuece todo en un litro de agua y se toma un vaso (de tamaño común), en ayunas, sobre las comidas, y antes de acostarse. El tratamiento se hace hasta terminar la cura.

Cuando el paciente se siente bien, debe de ir disminuyendo las cantidades diarias, hasta abandonar el plan y permitir a la naturaleza su trabajo normal.

NOTA: Las siguientes fórmulas, se preparan en cocción como, la anterior, y se toman en igual forma.

Raíz de zarzaparrilla $\frac{1}{2}$ onza.

Gramma, 1 onza.

El zumo de berros regenera el hígado.

Viravira, 1 onza.

Gramma, 1 onza.

Uchuba, $\frac{1}{4}$ de onza.

Gualanday, $\frac{1}{2}$ onza.

Gramma, 1 onza.

El zumo de col regenera el hígado.

Rama de guanábano, 1 onza.
Gramma, 1 onza.
Verdolaga, 1 onza.

El jugo de uva en cantidad, regenera el hígado.

Nombres populares y técnicos de las plantas:

Zarzaparrilla —Smilax médica chilicatel— chamis.
Gramma = Triticum Repens.
Viravira = Gnaphalium.
Uchuba = Chysalis peruviana.
Gualanday = Jacaranda.
Guanábano = Anona Muricata.
Verdolaga = Postulaca aleracia.

Como ya dijimos, cualquiera de las fórmulas se prepara y se usa según las instrucciones claras, indicadas para la primera.

Hemos aconsejado plantas de los diferentes climas, para que el lector no encuentre dificultad en su aplicación.

Frutas que desintoxican el hígado e intestino:

Pitahaya (blanca), ciruelas pasas, papaya (con parte de su corteza bien madura), corteza de mandarina, bananos (lo menos 5 en cada dosis) tomando encima un buen vaso con agua, naranjas, (comidas en cantidad) con su pulpa.

El suero de leche es un gran desintoxicante del hígado, del intestino, y cura la arterioesclerosis. El paciente

debe tomar lo menos 5 vasos diarios, el primero en ayunas, y un $\frac{1}{4}$ de hora, antes de cada comida.

Las frutas bien maduras, son grandes desintoxicantes, comidas en cantidad, y de una sola cada vez, sin mezclar en ese momento, con ningún otro alimento.

Habiendo dado una muy definida información, de como desintoxicar el cuerpo para lograr buena salud; pasaremos a informar cuáles son los alimentos que nutren, fortifican y dan vigor y fortaleza al cuerpo humano.

En primer lugar, todos los alimentos de carácter oleaginoso, son fundamentales para mantener el cuerpo sano y fuerte; mencionaremos los que están más a la mano del pueblo colombiano.

Almendras del Brasil, nueces, maní, coco, almendras de marañón, avellanas y en general las almendras, queso conservado, pan integral, leche pura (decimos pura, porque infortunadamente el comercio vende agua y harinas diversas con leche, perjudicando la salud del pueblo y sobre todo la vida de los niños, que son y representan el porvenir de la humanidad, crimen social que debiera ser sancionado vigorosamente).

COL (el llamado tallo por el público colombiano, es la col). La col, es indudablemente uno de los más sanos y poderosos alimentos con que cuenta la humanidad. En Europa comen coles en abundancia, los ingleses, franceses, alemanes, italianos, y en el Oriente: los egipcios, indos y japoneses. Comen coles en abundancia, porque saben que son poderoso alimento y medicina a un mismo tiempo. La col posee fósforo y azufre, elementos básicos de la vida celular, y además, las demás sales minerales indispensables a la salud.

Los griegos consideraban que la Col, era gran preventivo contra el cáncer y contribuía eficazmente a frenar el proceso de destrucción, que esta enfermedad ejerce en los pacientes.

Sintetizamos: **frutos oleaginosos, Coles, manzanas y uvas**, son fuente de salud y bienestar. ¡No lo olvide Ud!

Los frutos oleaginosos o almendras, se deben comer muy bien masticados, y los que carecen del hábito de usar tan preciosos alimentos, deben empezar con pequeñas cantidades, e ir aumentando progresivamente a medida que el organismo se habitúa.

Uno de los secretos de la salud, si hemos de utilizar esta palabra, **consiste en masticar muy bien los alimentos.** Otro está, en no tomar nunca líquidos inmediatamente sobre las comidas, pero usarlos en regular proporción en medio de ellas. Un vaso de agua pura, o un jugo de frutas una hora o más después de haber almorzado o comido, resultan un verdadero tesoro para la salud.

Muchas personas viven enfermas, porque no toman suficiente cantidad de agua o de jugo de frutas. El cuerpo humano necesita un mínimo de 7 vasos de agua, o de jugo de frutas diariamente.

Como ya dijimos, otra causa de las enfermedades, fuera de la intoxicación o de la desnutrición, es la infección, la que ocurre por dos causas: la vida psico-sexual sin cuidado, sin higiene; y la otra, los gérmenes exteriores que pueden penetrar en el cuerpo, especialmente por las fosas nasales y la boca.

Son plantas excepcionalmente depurativas, la zarzaparrilla y el gualanday, las que se pueden usar indistintamente a razón de $\frac{1}{2}$ onza para litro de agua, tomando

3 buenos vasos diarios, en ayunas o sobre las comidas.

Cuando exista alguna infección en las fosas nasales, o en la garganta, deben hacerse sorbetorios y gargarismos con agua sal tibia y 3 gotas de limón, mañana y noche hasta conseguir la curación.

Los mejores desinfectantes naturales son: el limón, el ajo, la cebolla y el ají.

En estos desinfectantes se puede confiar siempre, usándolos sin temor, porque en ningún caso hacen mal. Para una más amplia ilustración acerca del uso de estos desinfectantes naturales, recomendamos la preciosa obra "Mis Observaciones Clínicas Sobre el Ajo, el Limón y la Cebolla", por el Profesor N. Capo.

Enfermedades degenerativas y su curación.

Reumatismo: Raíz de romaza 1 onza; corteza de sauce, 1 onza; hojas de aguacate, 1 onza. Se cuece todo en un litro de agua, y se toma un buen vaso en ayunas y sobre las comidas.

Paludismo: Para curar el paludismo, el paciente toma en ayunas la infusión de 5 hojas de mirto, hasta conseguir el resultado.

Ajos machacados y tomados en aguardiente puro, curan el paludismo.

El paciente debe comer, ajos, en la ensalada.

Diabetes: Infusión de una hoja de eucaliptus y $\frac{1}{2}$ onza de la planta llamada chipáca, en Cundinamarca, o masiquia en Antioquia, tomando 3 tazas diarias, en ayunas, sobre las comidas, y comiendo en ensalada con sal, buena cantidad de apio, se cura totalmente esta degenerativa enfermedad.

Anemia: La anemia es producida por gusanos intestinales, catalogados con diferentes nombres, o por hemorragia.

En el caso de parásitos intestinales, hay necesidad de purificar el intestino de esos bichos, entre los cuales figura la "amiba" como la más abundante y conocida. El paciente debe tomar jugo de piña, el primer vaso en ayunas y uno sobre cada comida. También puede utilizar el cocimiento de gualanday, tomando igualmente una taza en ayunas y sobre cada comida, hasta conseguir el resultado.

Para recuperar el vigor de la sangre, se debe comer buena cantidad de cebolla en ensalada, y tomar jugo de uva, sin fermentar.

La humanidad no debe olvidar que los componentes bioquímicos del jugo de la uva, son lo mejor que existe para purificar y regenerar la sangre.

Asma: Para curar el asma, en primer lugar, purificar el hígado y en segundo lugar, tomar tres buenos vasos de agua pura, asoleada en frascos amarillos. Tomar hidromiel (agua con miel de abejas).

Salud Psíquica: Como decíamos al principio de este folleto, el aspecto emocional afecta extraordinariamente la salud del hígado, porque las contracciones del sistema nervioso simpático, cierran los canales de la circulación de los flúidos y entonces se producen alteraciones muy notables en las funciones orgánicas. Por tal razón, es indispensable alimentar también el ser Psíquico, con lecturas de naturaleza edificante, optimista, para no estarse alterando constantemente con las insignificantes minucias de la vida.

Hay que aprender a vivir ideal y sensatamente.

Es necesario alimentarnos bien físicamente, pero como humanos debemos también cultivar nuestro ser Psíquico, nuestro interior. Solamente un corazón y una inteligencia plenos de ideales, hacen la vida digna de vivirse; además no debemos olvidar que la salud depende, más del estado moral, que de las comodidades físicas.

Los griegos fundamentaron su grandeza en tres cultos, y hoy podemos revivirlos, para regenerarnos física, intelectual y moralmente. En el lado físico, correcta nutrición y eliminación de las escorias, o residuos de la digestión.

Algún ejercicio regular físico, utilizando la gimnasia sueca, (sin aparatos), o la gimnasia yoguística.

No debemos hacer más gimnasia que la indispensable a nuestro bienestar; someter el cuerpo a esfuerzos exagerados, atléticos, es degenerar los centros vitales y atrofiar el cerebro. En las dehesas hay vigorosos toros; la humanidad necesita, es hombres inteligentes y de noble corazón.

No se ejercite Ud. para convertirse en toro, eduque su inteligencia, y ennoblezca su corazón, para ser un elemento útil asimismo y a la vida humana y social. Decir siempre la verdad, es fundamental para el bienestar personal y colectivo.

Rendir culto a la Belleza, y practicar el Bien, hacen de la vida algo digno de vivirse.

Libros que nos enseñan a vivir sanos:

Medicina Herbaria, por Alcover.

El Médico del Hogar, por Boue.

Hatha Yoga, por Ramacharaka.

Cúrese Comiendo y Bebiendo, por Israel Rojas R.
El Secreto de la Salud y la Clave de la Juventud,
por Israel Rojas R.
Cúrate del Hígado, por Vander.
Vitaminas, por Vander.

Libros que nos muestran el camino de la salud moral:

Alegría del Vivir, por Marden.

Los Caminos del Amor, por Marden.

Armonía con el Infinito, por R. W. Trine.

El Crimen del Silencio, por Marden.

Curso de Magnetismo Personal, por O. H. Hara.

Para despertar el sentido superior de la conciencia,
lea libros por: Krum Heller., Ramacharaka, Max Heindel,
Annie Besant, Leadbeater, etc.

Estos folletos se publican con cooperaciones volun-
tarias y son para

DISTRIBUCION GRATUITA

“FRATERNIDAD ROSACRUZ ANTIGUA”

Apartado Nacional 1416
BOGOTA, D. E. - COLOMBIA S. A.

FRATERNIDAD ROSA - CRUZ
DE COLOMBIA
BIBLIOTECA - BOGOTÁ