



Ephetá

MISIÓN SALUD

Un programa de desintoxicación en tiempo real,
para renovar mente, alma y cuerpo

BIENVENIDOS

¡Abrocha tu cinturón de seguridad!

¡La aventura comienza!

Te invitamos a vivir en solo 7 días un maravilloso viaje para balancear tu vida.

Todo un retiro de salud.

Vamos a quitar lo que sobra, agregar lo que falta y conectar las piezas.

Esto es Ephetá.

Es cumplir el mandato bíblico de renovación total.

(EFESIOS 4,23)

CONTENIDO

Prólogo	11
Introducción	14

 DÍA 1 RUAJ. ¡PULMONES, A RESPIRAR!	24
Detox Ephetá No. 1: Pulmones	42
Terapia física Ephetá No. 1	44
Dieta Ephetá No. 1: Amarilla (de la miel)	44
Suplemento Ephetá No. 1: Selenio	45
Espíritu Ephetá No. 1: Alaba y ábrete	46
Taller: Alaba y ábrete	48

 DÍA 2 MEM. ¡CORAZÓN Y RIÑONES A CIRCULAR!	50
Detox Ephetá No. 2: Corazón y riñones	68
Terapia física Ephetá No. 2	70
Dieta Ephetá No. 2: Roja (de la carne)	70
Suplemento Ephetá No. 2: Magnesio	71
Espíritu Ephetá No. 2: Bautízate	72
Taller: Renovación bautismal y unción con agua	74

 DÍA 3 GUIMEL. ¡EL TRIPLE AYUNO INTESTINAL!	76
Detox Ephetá No. 3: Tubo digestivo	94
Terapia física Ephetá No. 3	96
Dieta Ephetá No. 3: Verde (de Daniel)	96
Suplemento Ephetá No. 3: Aloe vera y probióticos	97
Espíritu Ephetá No. 3: Silencio	98
Taller: Meditación contemplativa y sacrificio del silencio	100



DÍA 4 ICHTHYS. ¡GLÁNDULAS, A PESCAR TOXINAS!

102

Detox Ephetá No. 4: Glándulas	130
Terapia física Ephetá No. 4	132
Dieta Ephetá No. 4: Naranja (cetogénica)	132
Suplemento Ephetá No. 4: Omegas	133
Espíritu Ephetá No. 4: Confiésate	134
Taller: Confiesa tu pecado y quémalo	135



DÍA 5 MILCHAMAH. ¡LA BATALLA DE LOS CINCO SENTIDOS!

136

Detox Ephetá No. 5: Cinco sentidos	150
Terapia física Ephetá No. 5	152
Dieta Ephetá No. 5: Blanca (Penta)	152
Suplemento Ephetá No. 5: Glutación	153
Espíritu Ephetá No. 5: Imposición de manos	154
Taller: Imposición de manos	156



DÍA 6 SHUB. ¡A MOVER EL ESQUELETO!

158

Detox Ephetá No. 6: Huesos duros	174
Terapia física Ephetá No. 6	176
Dieta Ephetá No. 6: Huesos (beige)	176
Suplemento Ephetá No. 6: Vitamina D3	177
Espíritu Ephetá No. 6: Perdona	178
Taller: El perdón	180



DÍA 7 METANOIA. ¡DIVINA-MENTE!

182

Detox Ephetá No. 7: Final-mente	204
Terapia física Ephetá No. 7	206
Dieta Ephetá No. 7: Morada (Shalom)	206
Suplemento Ephetá No. 7: Triptófano	207
Espíritu Ephetá No. 7: Renuévate	208
Taller: Comunión que sana y salva	209

Anexo 1	210
Anexo 2	306
Anexo 3	308



ADVERTENCIA

Esta obra no pretende curar, ni tratar patologías.
Se centra en consejos del autor para mejorar la
calidad de vida de los pacientes.

PRÓLOGO

Un verdadero retiro de salud.

(P. MARIN)

De la mano de Dios vamos a darle calidad a nuestra vida fortalecidos con la conciencia de una medicina biológica, renovada en una fuente de mejoramiento de vida, integrando todo nuestro ser, físico, psíquico y espiritual, en un ambiente natural. Este programa nos ayudará a amar y cuidar el cuerpo, paso a paso, día a día. "Ephetá" nos ayudará a descubrir la grandeza del cuerpo, la sanación con la medicina natural y la contemplación, que estará fortalecida con la oración. Dirigido y orientado por mi amigo y compañero, el gran científico Hugo Galindo Salom, MD.

PADRE MARINO MARÍN

SACERDOTE DIOCESANO

La salud es la unidad que da valor a todos los ceros de la vida.

(BERNARD LE BOUVIER DE FONTENELLE)

La buena salud es un bien muy anhelado por todos los enfermos, al tiempo que no siempre es tan adecuadamente cuidada por aquellos que consideran tenerla. Para alcanzarla, mantenerla y mejorarla es bueno comprender la maravillosa realidad que es el ser humano, el cual trasciende su compleja estructura corpórea para integrar de una manera sorprendente su contraparte mental junto a la espiritual, las cuales guían con sentido y propósito a cada persona en el transcurso de su

existencia. Por esto, si la búsqueda es hacia la mejor salud, con todos sus beneficios, es esencial actuar siempre en el ser integral e incluir acciones dirigidas a la mente, el cuerpo y, por supuesto, el espíritu.

Ya la ciencia moderna conoce que aquello que de manera importante afecte a cualquiera de estos integrantes del ser va a alterar su equilibrio y por ende la buena salud. Así, por ejemplo, la mala adaptación al estrés afecta de manera directa el área mental y de allí al cuerpo físico. La alimentación inadecuada, o la falta de actividad física apropiada, alteran la expresión biológica de los humanos, y más temprano que tarde, sus efectos llegan a su mente, e impiden contar con claridad mental, por ejemplo, afectando al tiempo el equilibrio emocional necesario para desarrollar los potenciales de la vida a plenitud, lo que nos recuerda la famosa frase "*mens sana in corpore sano*" (mente sana en cuerpo sano), tan utilizada hoy en diferentes ámbitos de la vida.

Ahora bien, el área espiritual fue el rector de la vida por siglos, hasta que, a finales del milenio pasado y los albores de este, fue perdiendo su real importancia por los descubrimientos en la naturaleza biológica del ser y la mejor comprensión de la mente, pues se maravillaron con la parte sin comprender la integralidad del todo. Sin embargo, la misma ciencia ha documentado de manera amplia y suficiente cómo la espiritualidad es un elemento real y esencial en la salud de todo ser, favoreciendo el bienestar y la buena salud cuando su presencia es activa y preponderante, o afectando de manera desfavorable cuando esta no se presenta, o su expresión y vivencia son insuficientes para darle sentido a la vida y la manera de dirigir sus propios pasos. Así, entonces, una persona que practique de manera real un camino espiritual consiente cuida mejor su organismo, es más responsable con su salud mental y bienestar físico, al tiempo que se siente parte activa de una humanidad, que valora y respeta en sus diferencias, lo que la lleva a ser un exponente valioso y útil dentro del grupo social al que pertenece.

Por todo lo anterior, valoro de manera muy positiva la propuesta de renovación integral de siete días, que se puede volver guía de la propia salud de manera indefinida, y que de la mano de un excelente ser humano, y aún mejor médico, el Dr. Hugo Galindo Salom, llamada Ephetá,



se presenta de manera amplia y suficiente en esta obra. En ella, paso a paso, se puede desintoxicar el cuerpo de todo lo acumulado, liberar la mente de lo que contamina y hace daño, al tiempo que se favorece el reencuentro con el espíritu y el sentido de la propia existencia.

Para terminar, no me queda más que agradecer al Dr. Hugo la oportunidad de acompañarlo en este gran proyecto, al tiempo que invitar al lector a que haga parte de él en su vida, para que, alcanzando la renovación integral de su ser, recupere, cuide y conserve la mejor salud posible.

SANTIAGO ROJAS

MÉDICO CUIDADOS PALIATIVOS

INTRODUCCIÓN

Como médico epidemiólogo, me cuesta trabajo “tragar entero”. Para los que no saben en qué consiste esta especialidad de la medicina, les explico que es simplemente la búsqueda incesante de la verdad. Cuestionamos los resultados de la medicina que practican los colegas, a largo plazo.

Dios dio por terminada su obra el séptimo día, y en este día descansó. (Génesis 2, 2)

Recuerdo mucho cómo mi madre acudía en toda ocasión a sus innumerables proverbios, algunos bíblicos. Sin duda, uno de mis favoritos era: ¡Ni tanto que queme al santo, ni tan poco que no lo alumbre! No debemos dejarnos arrastrar por la publicidad que hacen las multimillonarias empresas que producen el nutriente del nuevo siglo, ni creer en la panacea que produce la última molécula descubierta, o el novedoso método quirúrgico de tecnología de punta. Igualmente, debemos ser tan cautelosos con los charlatanes, brujos y hechiceros que tanto daño le han hecho a la imagen de la medicina natural, como a los arrogantes ultraspecialistas, que gozan sentando cátedra muchas veces a favor de la industria farmacéutica.

Entonces, en lo que respecta a la conquista de la salud plena, ¿cuál es la verdad? Tal vez nunca la sabremos, porque no existe un estado de salud total. Siempre tendremos un achaque. Podríamos ser más flexibles utilizando el término *salud óptima*. Así nos referiremos al máximo bienestar que podamos lograr, guardando la proporción lógica de algunos malestares inevitables.

En medicina es muy frecuente percibir la velocidad con que hoy se rompen los paradigmas de ayer, con simples falacias. Es lógico, pues, suponer que el mundo exija resultados rápidos. Para un cirujano, un ginecólogo, un pediatra o un ortopedista, es muy fácil demostrar resultados de sus intervenciones en corto tiempo. Grafiquémoslo: ¿un tumor en



la próstata? ¡Echémosle bisturí, hormonas, y listo! ¿Hemorragias uterinas?, ¡sale el útero! ¿Una espectacular fractura?: la ferretería lo soluciona. ¿Se me sube la presión?, la bajo con drogas hipotensoras. ¿Problemas de azúcar?, ponte la agujita. ¿Se tapó la cañería?, *bypass* coronario. ¿Úlcera gástrica? Bomba de protones. ¿Viene un bebé? ¡Con “episio” nace! ¿Arrugas? Bótox y ácido hialurónico.

Y muchas, muchísimas veces el eminente doctor se lleva los aplausos. Nos gusta lo medible, lo rápido, lo que se nota a corto plazo. No en vano han llevado a la pantalla chica los concursos en que volvemos lindos a los feos. Pero no se leen las etiquetas de los productos en los supermercados. Para eso está la foto de la sonriente modelo, o el acuerpado Mr. Universo. Por eso, nuestra medicina no es tan taquillera. Exceptuando la sensación de mayor vitalidad, jamás notarás de manera inmediata la infinita bondad de consumir unas uvas al desayuno. O pescado (sin mercurio) tres veces por semana, o pan integral, o suprimir el azúcar. O lo que sucede en la microsuperficie de los bronquios al dejar de fumar. Y mucho menos los inmensurables efectos del cambio de actitud, de manera de pensar y de la madurez espiritual.

LOS PILARES DE EPHETA

Se basan en los pasajes bíblicos

- Abre tu mente (Mc 7,34)
- Renueva tu espíritu (Ef 4,23)
- Revive tu cuerpo (Ez 37,14)

¿DÓNDE NACE EPHETÁ?

Este programa surge después de muchos años de reflexión sobre los incompletos resultados de la medicina. En casi todas las áreas, pero especialmente en el total fracaso de las terapias en pacientes con cáncer. Aparte de los devastadores efectos secundarios de quimio y radioterapia, es asombrosa la alta tasa de reincidencia.

No se sabe a ciencia cierta cuál es el porcentaje de pacientes que recurren en la enfermedad a corto plazo después de recibir estas terapias. Y nadie se atreve a cuestionarlo.

Es curioso ver a nivel mundial que los oncólogos comienzan a cambiar radicalmente sus hábitos de vida, cuando a ellos mismos se les diagnostica el cáncer.

Son ya docenas de médicos que han acudido a mi consultorio, “temerosos” por sus vidas, después de enfrentar el mismo terror que padecieron los pacientes: ahí sí vale la pena considerar muchas opciones.

Pero antes de eso, las preguntas más comunes ante la duda suelen ser ¿Qué alternativas tengo? ¿Funciona la fe? ¿Se justifica cambiar de hábitos? ¿Sirve la megadosis de vitamina C?

Y las respuestas, en medio de la incertidumbre, no varían demasiado: “No se ha comprobado”; “si sirviera, todo el mundo la usaría”; “no hay estudios que lo demuestren”; “eso no sirve para nada, no se deje estafar”, etc.

En otras palabras: como desconozco el tema, siga solo mi camino, pero firme un consentimiento informado de que acepta todos los riesgos con los medicamentos de la industria farmacéutica, incluso la muerte... ¡Increíble! Y lo firman los pacientes, como corderos a punto de ser inmolados.

Ephetá nace de una protesta a esta masacre. A este egoísmo de los médicos. Luego de ver tantos pacientes fallecer, destrozados, me he cuestionado ante Dios si lo que afirmamos los medio dioses es el único camino.

Posteriormente, en 2009, llega el Retiro de Emaús a mi vida. Jamás olvidaré la homilía de cierre del retiro de un sacerdote peruano, el padre Arturo Urias; trataba sobre la curación de Jesús a un sordomudo bloqueado por años. Le dio una orden verbal: ¡Ephetá! Quiere decir “ábrete”. O mejor, “desbloquéate”. Ahí nace Ephetá.

“Ven y te mostraré cosas grandes y maravillosas que tu ignoras”. (Jeremías 1,5)

Salgo del retiro y lo discuto con mi esposa, la odontóloga Roccy, quien asienta con su mirada y me da su espaldarazo. Nace Ephetá, Misión Salud. Como fundación, como marca registrada, como programa holístico. En resumen, una idea hecha realidad.



Si se te concede un deseo, pide una idea.

(WALT DISNEY)

Pero, naturalmente, toda idea es el resultado de meses o años de evolución. Así que hay unos antecedentes personales.

EN MI CUERPO

Todos tenemos “momentos gatillo” que disparan nuestra genética dormida. Epheté es el resultado de tres de estos momentos a lo largo de mi vida.

Nací a la orilla del mar Caribe y me crié en las playas de Cartagena, haciéndole un tributo al cuerpo. Vanidad propia de la edad y la región.

Mi pasión era dominar las olas y surfear en ellas sin una tabla, con lo cual lográbamos despertar asombro entre locales y visitantes. Simultáneamente, me dejé seducir por la moda del tabaquismo desde los 15 años de edad, batalla que libré hasta los 30.

Lección Epheté No. 1: Cuando entrenas tu cuerpo, en cualquier dirección, él responde.

Reflexión Epheté No. 1: ¿Eres diestro o zurdo? Trata de escribir una frase con la otra mano. ¿Notas la diferencia? Tu cuerpo es templo del Espíritu Santo, ¿con qué lo nutres?

EN MI ALMA

Al terminar la secundaria ingresé al Ejército, simplemente a cumplir (sin querer) un deber patrio, y por “llamado de Dios” soy enviado con las tropas del batallón Colombia al Sinaí. En mi mente solo era un escalón más de esta temporal aventura militar.

¡Y qué sorpresa la que me esperaba en Israel! Abrí una puerta que jamás nadie volvió a cerrar: guiado por el sacerdote del batallón, leí la Biblia completa y conocí (o mejor, viví) la Palabra de Dios. Allá, donde sucedieron los hechos.

Y desde ese momento la Biblia rige mi vida. Habita en mí como un fuego, que a veces quisiera apagar. Pero no puedo.

Tristemente, el león de Judá es atacado por el león rugiente de San Pedro (1Pe 5,10) y permito que lo devore. Ego hinchado por la novedosa sabiduría bíblica, me dejo tentar por “huestes”, fascinado por los mensajes subliminales en la música inadecuada. Y como el que juega con candela se quema, pues me quemé

Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que seas sano, así como tu alma esté en prosperidad (3 Juan 1,2).

Lección Ephetá No. 2: Cuando entrenas tu alma, en cualquier dirección, ella responde.

Reflexión Ephetá No. 2: ¿Contra qué estamos luchando? Pablo nos dejó toda una armadura para protegernos contra los ataques del demonio a nuestra alma. ¿Te sientes blindado? ¿Con qué alimentas a diario tu alma?

EN MI MENTE

Estudio Medicina, dispuesto a servir al Señor con mi profesión, ¡Y vuelve y juega! Culminado mi rural, viajo a Australia a estudiar para volver a enfrentar a una bendición disfrazada de sorpresa; toda una confrontación con un pastor evangélico, quien reta no solo mis estudios de médico, sino mi fe. Rett Toplis venía trasladado a Sídney y, para acortar la historia, creamos una amistad que permite poner a prueba sus “prédicas de sanación”. Con imposición de manos, soy sanado de un rebelde tabaquismo de años... para la vergüenza e incomprensión de tantos años de pregrado alopático.

Lección Ephetá No. 3: Si entrenas tu mente, en cualquier dirección, ella responde.

Reflexión Ephetá No. 3: Tu mente cree lo que lee. ¿Con qué alimentas tu mente?



UN NOMBRE EXTRAÑO

La poderosa palabra que utilizaba Jesús para sanar a los enfermos era la expresión griega *ephetá*. Significa algo así como “ábrete”, “libérate”, o mejor, “desbloquéate”.

Era una orden de sanación, que se reflejó no solo en el sordomudo del lago de Galilea, sino en muchos otros como el leproso de Betsaida. Un bloqueo en cualquiera de los componentes de nuestro trinitario ser (mente, cuerpo y alma) va a producirnos una enfermedad. Nuestro programa intenta desbloquear esta maquinaria.

Renuévense en el espíritu de su mente, y revístanse de la nueva naturaleza, creada en conformidad con Dios en la justicia y santidad de la verdad. (Ef. 4,23)

Tu parte es la fe. La de Cristo es sanarte. La del médico se limita a conectarlos.

Jamás un médico sana. Solo manipulamos, de manera arrogante, la obra de Dios.

¿Y EL LOGO?

Tres ruedas dentadas, cada una girando sobre su eje, pero sincronizadas entre sí. Nota que tienen tres tamaños distintos.

El orden depende de ti. Hay una grande, una mediana y una pequeña. A cada una corresponde tu cuerpo, tu mente y tu alma. Y a medida que pasan los años van intercambiando los tamaños.



¿CÓMO ESTÁS TÚ, HOY?

Te invito a contestar un pequeño quiz. Si cada rueda dentada simboliza las áreas de tu vida, dale una ubicación a cada una.

La A asignémosla para describir tu cuerpo. Ella predomina en tamaño si en tu vida hoy es muy importante tu figura. Si haces deporte a diario. Si renuevas tu ropero con frecuencia.

Asignemos la B si la intelectualidad es lo tuyo hoy. Si lees o estudias a diario. ¿Eres estudiante? ¿Universitario, tal vez?

Y asignémosle a la C la característica espiritual. Si vas a misa a diario. Si lees la Biblia sin cesar. Si vives en función del servicio sin lucro a los demás.

Ahora bien

A: Cuerpo (rueda pequeña)

B: Mente (rueda mediana)

C: Alma (rueda grande)

I. ¿Qué área predomina en tu vida hoy?

1. A B C (somático)
2. B A C (intelectual)
3. C B A (espiritual)

II. ¿Cuál es la causa de tu actual enfermedad?

1. A B C (física)
2. B A C (mental)
3. C B A (espiritual)

III. ¿En qué orden tratarla, según el camino Epheté?

1. A B C
2. B C A
3. C B A

No hay una respuesta universal, pues cada individuo es un mundo. Pero nosotros proponemos arrancar con la mente, para que se corrija el alma y se sane el cuerpo. Si cambias tu manera de pensar (mente), y te liberas de tu pecado (alma), se va a reflejar en la sanación de tu enfermedad (alma). Adoptamos el concepto de que Espíritu es Dios. Es universal, que rodea y fluye alrededor de todo. El alma es una porción de cada individuo, que le da vida a esa criatura. Es parte de ese espíritu, pero le corresponde a cada individuo vivo.



¿QUÉ CAMBIAR?

El aire que respiramos, los líquidos que ingerimos y los alimentos que consumimos contienen los principales tóxicos que ingresan en nuestro cuerpo físico. Los pensamientos fuertes de otros y las emociones ajenas calan en nuestros huesos y nos modifican día tras día.

Faltan algunos, como los sonidos que superan el umbral de tolerancia, las sustancias que contactan nuestra piel, y, en general, todo lo que impacte nuestros cinco sentidos. Pero iremos ocupándonos de cada uno en su debido momento.

¿Será realmente importante el aire inhalado? Al parecer nos da lo mismo respirar a cualquier velocidad, en cualquier lugar y cualquier tipo de aire. ¿Es el agua que tomamos simplemente agua? ¿Importa su pH? ¿Su dureza? ¿Acaso la fuente? ¿Dice la Biblia algo al respecto? ¿Yo soy así, y punto? ¿Y de los alimentos, qué? ¿Cada cuánto sacamos la basura de casa? ¿A diario? ¿Día por medio? ¿Semanalmente? Imaginémosnos que por alguna razón inesperada nos vemos impedidos de deshacernos de ella con la frecuencia acostumbrada. ¿Qué tal acumular los desperdicios un par de semanas o meses, y seguir produciéndolos, sin poder retirarlos? ¡Caos!

Esto es exactamente lo que le sucede a nuestro cuerpo. Atiborramos nuestro pobre intestino de alimentos en descomposición, desesperados por salir. Hoy en día se ha roto el paradigma de la "dieta sana". Si lo que ingerimos no va acompañado de una evacuación diaria, esta nos hace tanto daño como la dieta chatarra. Aunque suena un poco exagerado, es preferible consumir unos perros calientes y gaseosas con papas fritas, si evacuamos a diario, que un té herbal, con verduras al vapor y frutas frescas, si se quedan en nuestro organismo por más de dos días. La basura es eso, basura.

¿Y QUÉ PIENSA DIOS?

Al parecer, nos quiere sanos. La versión Bíblica Hispana de 1964 dice: "Si ponen ustedes toda su atención en lo que yo, el Señor su Dios, les digo, y si hacen lo que a mí me agrada, obedeciendo mis mandamientos

y cumpliendo mis leyes, no les enviaré ninguna de las plagas que envié sobre los egipcios, pues yo soy el Señor, el que los sana a ustedes" (Éxodo 15:26).

Pero estamos rodeados de envidiosos enemigos que nos atacan a diario. Jesús decía a los discípulos: "Sepan que los envió como corderos en medio de lobos". (Lucas 10,3)

Hay un sanador que es Dios. No hay otro. Y tiene un propósito real: vernos sanos, a cambio de reconocerlo y escucharlo. He aquí pues uno de los primeros grandes pactos de Dios con los humanos: darle nuestra obediencia a cambio de recibir de él la salud. La teoría calvinista ha evitado el verdadero sentido bíblico cristiano. Según Calvin, ser cristiano es sufrir.

Muchos sacerdotes enseñan que sufrir, financiera o físicamente, era el camino para la virtud cristiana y complacer a Dios.

Esto se enseñaba en seminarios a pesar de la obvia contradicción con la voluntad de Dios del amor y la compasión que enseñan las Escrituras.

Cristo demostró que la teoría del sufrimiento ignora la forma agresiva en que Jesús lidiaba con la enfermedad, con un componente clave que es la fe. Recordemos que Jesús nunca dijo "Yo te he sanado" sino "Tu fe te ha sanado".

Preferimos, pues, la teoría pentecostal, que afirma que ser cristiano es sinónimo de salud y alegría.

Es imposible atajar o impedir el odio de los lobos humanos que nos rodean. Pero sí es posible blindarnos con fe en la sangre de Cristo y revestirnos con su Palabra diaria.

Esta también dice: "Después que ustedes hayan sufrido por un poco de tiempo Dios los hará firmes fuertes y seguros" (1 Pedro 5, 10).



LA RENOVACIÓN

Iniciemos, pues, este viaje de hacer pequeños ajustes diarios de salud en siete días, ojalá sin retorno. Vamos a ordenar lo que no está en su puesto. Vamos a limpiar la casa. Quidemos lo que sobra, para luego añadir lo que falta. Como lo dijo San Pablo a los habitantes de la podrida ciudad de Éfeso: “Renuévense”.

Recomendamos leer una propuesta de renovación por cada día y practicarla. Son siete, sin ningún orden cronológico: podemos, por lo tanto, completar la totalidad del programa en una semana. No es necesario ser muy estrictos, ni generarnos más angustias de las que ya padecemos de sobra. ¡Relajados! Si hoy lo olvidamos, mañana retomamos el camino. Más bien que la meta sea disfrutar desarrollarlo al ritmo de cada uno. Y si fue de su agrado, hacerlo parte de sus vidas, como miles ya lo estamos haciendo.

Los invito a intentar conmigo y el padre Marino Marín este programa llamado *Ephetá*, honrando la palabra que usaba Jesús en sus curaciones milagrosas (Marcos 7,31). Mi mejor maestro de medicina me dijo una vez: “¿La mejor medicina del mundo? La de resultados”.

Y si te funciona, pues ya tendremos un nuevo sano en el planeta y un cliente menos para la industria farmacéutica. ¿Justo, cierto?

ANEXO 1

Nutrientes

¿Saben cuál es la frase más citada en medicina?

“Que tu medicina sea tu alimento, y tu alimento sea tu medicina”.

–Hipócrates

LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

No existe el “alimento completo” que pueda generar todos los nutrientes esenciales balanceados para mantener una salud óptima. La leche, por ejemplo, es ideal en el neonato pero en el adulto es insuficiente su aporte de hierro. El pan aporta suficiente cantidad de almidón pero no contiene suficiente vitamina C, proteínas o agua. Un individuo alérgico al gluten puede generar rechazo al pan blanco. El huevo es un alimento que contiene todos los aminoácidos esenciales, gran cantidad de proteína y minerales como el calcio, pero carece de carbohidratos, de agua y de sodio. Y así la lista parece no terminar. Por ello el axioma de “no es lo que comemos, sino cómo lo balanceamos”. No debemos, pues, basar nuestra dieta en un solo grupo de alimentos, sino combinar de acuerdo a su aporte nutricional y variar permanentemente la alimentación. En la actualidad, los expertos en nutrición recomiendan el consumo diario de un alimento de cada grupo. Es decir, una hortaliza, una fruta, un tubérculo, un lácteo, una proteína, un cereal y una grasa.

CARBOHIDRATOS (AZÚCARES)

El humano moderno occidental tiene una tendencia marcada a los alimentos dulces. Endulzar la comida no es solamente un efecto de búsqueda de sabor, sino un acto emocional. Al dulce se le ha relacionado con el placer, romance, buenos momentos e incluso con estímulos o premios. Esto ha generado un sobreconsumo de los carbohidratos refinados desde el siglo XIX, con algunas enfermedades con las que se ha asociado como la obesidad, la caries dental, la diabetes y la enfermedad

coronaria. En promedio, en Occidente cada persona consume 50 kilos de azúcar por año. Este carbohidrato refinado, que no es considerado un nutriente esencial, se encuentra presente en las bebidas gaseosas, en los postres, en las tortas, en los helados, en los dulces, en los cereales y en una gran variedad de elementos caseros.

Los azúcares se conocen como carbohidratos debido a que su estructura consta de carbono, hidrógeno y oxígeno (ver tabla 2).

Carbohidratos	Fuente	Estructura
Glucosa (dextrosa)	Frutas, miel	Monosacárido
Fructosa	Frutas, miel	Monosacárido
Sacarosa	Azúcar de caña	Disacárido
Lactosa	Leche	Disacárido
Maltosa	Bretones	Disacárido
Amilasa	Fécula	Polímero
Celulosa	Verduras	Polímero

ÍNDICE GLICÉMICO

Esta es una medida de la capacidad de un alimento de elevar el azúcar sanguíneo en comparación con el patrón glucosa. La glucosa tiene un índice glicémico del 100% (ver tabla 3). El índice glicémico de los alimentos es difícil de predecir debido a que este depende no solamente del azúcar de cada alimento sino de la tasa de digestión y la respuesta hormonal. El bajo índice glicémico de la pasta, es decir, su lenta liberación de glucosa, es una de las razones por las cuales es considerado uno de los alimentos perfectos. Debemos evitar el consumo excesivo de alimentos con un alto índice glicémico como la zanahoria y los *corn flakes*.



TABLA 3. ÍNDICE GLICÉMICO	
Zanahoria	90%
Lactosa	85%
Corn Flakes	80%
Miel	75%
Pan Blanco	70%
Papas	70%
Muesly	66%
Uvas Pajas	64%
Bananos	62%
Sacarosa	60%
Maíz	60%
Spaghetti	50%
Naranjas	40%
Manzana	39%
Yogurt	36%
Fríjoles	35%
Leche	34%
Fructosa	20%

REACCIÓN MAILLARD

El consumo de grandes cantidades de azúcar sobrecarga al páncreas, incapaz en ese estado de producir suficiente insulina. Esto genera una sobrecarga de glucosa y fructuosa en la circulación sanguínea, las cuales se pueden unir a las proteínas y producir la *reacción Maillard*. Esto ocurre inicialmente en el ojo, y genera cataratas, un problema común de los diabéticos. Cuando la glucosa o la fructosa permanecen mucho tiempo en la circulación sanguínea, cada órgano del cuerpo, incluyendo el músculo cardíaco y el tejido renal, es sujeto a glicosilación y ataque por radicales libres.

Esto conduce a un deterioro generalizado que conduce al envejecimiento. Los polímeros resultantes de la reacción Maillard son conocidos como productos de Amadori. Aparte de la reacción de Maillard, la glucosa puede reaccionar con el oxígeno circulante y formar peróxido de hidrógeno, un fatal radical libre.

Debemos reducir nuestro consumo de azúcares simples al mínimo posible ya que la generación de radicales libres producida por los carbohidratos refinados acelera el envejecimiento, genera cambios en el estado de ánimo, diabetes y obesidad. Un postre ocasional no afecta la salud, pero el hábito sí lo hace. La miel, contrario a lo que muchos agricultores argumentan, no contiene muchos beneficios sobre el azúcar de caña. La dieta moderna es rica en azúcares refinados, lo cual nos impide evitarla. El 50% de una pequeña cucharita de salsa de tomate, por ejemplo, consta de azúcar; y el aclamado saludable yogurt a menudo tiene un 22% de azúcar, para no mencionar el contenido de azúcar de las gaseosas. Basta con dar un vistazo a los carritos de supermercados y notaremos que la mitad de los alimentos que seleccionan los consumidores contienen azúcares. Los endulzantes artificiales son más saludables que el azúcar de mesa, pero no hay estudios suficientes sobre la relación en la salud humana a largo plazo.

LÍPIDOS (GRASAS)

TABLA 4. CLASIFICACIÓN DE LAS GRASAS

Según su origen:

De origen animal

- Usualmente sólidas a temperatura ambiente.
- Manteca, grasa de carne, piel de pollo, tocino, crema de leche

De origen vegetal

- Usualmente líquidas a temperatura ambiente.
- Aceite de canola, de oliva, maíz, girasol, soya, el aguacate.



Según su saturación de carbonos

- Saturada
- Insaturada (1. mono y 2. poli)

Saturada

- Enlaces sencillos (ej.: Ac palmitito 116: omega 0) $\text{ch}_3\text{-ch}_2\text{-ch}_2\text{ch}_2\text{-ch}_2\text{-cooh}$, carne, jamón, cordero, cerdo, leche, mantequilla, queso crema, aceite de coco, de palma, margarina, manteca. Aumentan el colesterol y la placa de ateroma.

Insaturada

- Omega 9 (mono)
- Omega 6 (poli)
- Omega 3 (poli)

Monoinsaturada (MUFA)

- Un enlace doble (ej.: ácido oleico 18: omega 9) $\text{ch}_3\text{-ch}_2\text{ch}_2\text{-ch}_2 = \text{ch}_2\text{-ch}_2\text{-cooh}$.
- Aceite de canola, oliva, maní, nueces y aguacate. Disminuye el colesterol y triglicéridos en la sangre. Aumenta el colesterol bueno (HDL).

Poliinsaturada (PUFA)

- Dos o más enlaces dobles (ej.: ácido linoléico (18: omega 6) $\text{Ch}_3\text{-ch}_2\text{-ch}_2\text{-ch}_2 = \text{ch}_2\text{-ch}_2\text{-cooh}$.
- Ácido linoléico (18: omega 3) $\text{Ch}_3\text{-ch}_2\text{-ch}_2\text{-ch}_2 = \text{ch}_2\text{-ch}_2\text{-cooh}$
- Aceite de maíz, cártamo, soya, girasol, pescados. Disminuye los niveles de colesterol en la sangre y la placa de ateroma.

Según su esencialidad (aporte a la salud). No esenciales

- Saturados
- Nocivos en exceso
- Monoinsaturados saludables
- No esenciales (omega 9)
- Ácidos grasos trans
- Creados por hidrogenación de los aceites para hacer margarina o manteca
- Alimentos de paquete
- Aumenta el colesterol y disminuye el HDL en la sangre
- Esenciales (EFA)

¡El organismo los necesita y no puede producirlos!

- Omega 6
- Omega 3

Omega 6: interfieren en el metabolismo de los 3 y viceversa. Compiten por “zinc delta desaturasa”. Exceso de 3 o 6 es nocivo.

Lo ideal: omega 6 y 3 (2:1) Leche materna.

Controla el colesterol, membranas celulares, cerebro. Ac. araquidónico (PG, TX, PGI).

Aceite de onagra, semillas de girasol, aceite de canola, nueces, verduras, granos, pollo y carne.

Omega 3: disminuye los triglicéridos, LDL, aumenta HDL. Sistema inmune, retina y cerebro. Requieren vitamina E.

Sardinas, atún, salmón, bacalao, trucha, trigo, espinaca, linaza, verduras, aceite canola.

TABLA 5. CONSUMO PROMEDIO DE GRASA AL DÍA	
Papas fritas	45 gr.
Pizza	30 gr.
Hamburguesa	25 gr.
Salchichas	25 gr.
Carne y pollo	15 gr.
Confíte dulce	15 gr.
Mantequilla	10 gr.
Donuts	10 gr.
Helado	10 gr.
Huevos	6 gr.
Pescado	1 gr.
Verduras	0.1 gr.
Frutas	0.1 gr.
Pasta	0.1 gr.
Cereale	0.1 gr.
Pan	0.1 gr.



TABLA 6. DIETA DE GRASAS IDEAL

Grasa trans	0 x semana
Grasa saturada	1 x semana
Grasa mono insaturada	2 x semana
Omega 6:3 (2:1)	3 x semana

Cada tipo de ácido graso esencial puede interferir con el metabolismo de los otros debido a la competencia que existe por la enzima dependiente del zinc, delta6-desaturasa. Un exceso de ácidos grasos, omega 6, reduce el metabolismo del omega 3, ácido linolénico. Una alta ingesta de aceites de pescado, por lo tanto, puede conducir a una deficiencia de los metabolitos del ácido linolénico.

TABLA 7. COMPOSICIÓN DE UN HUEVO (HERVIDO)

Componente	Concentración*
Calorías	80
Proteínas	10%
Grasa total	11%
Grasa saturada	3%
Colesterol	0.5%
Sulfuros	0.06%
Metionina	0.4%
Cistina	0.3%
Calcio	30 mg
Magnesio	6 mg
Zinc	0.7 mg

* 60-gramos de huevo.

ANEXO 2

Programa Ephetá

Día a Día

TABLA 9. TERAPIAS EPHETÁ

Día	A - Suprime	B - Agrega	C - Conecta
Nº1. Pulmones	Humo	Aire puro	Relajación + camina 10'
Nº2. Corazón y Riñones	Orden desayuno	Agua alcalina	Vit C 20g + spa 20'
Nº3. Digestivo	Toxinas digestivas	Ayunow	Ozono + camina 30'
Nº4. Glándulas	Venenos ambiente	Grasas sanas	Vit C 40g + camina 40'
Nº5. Órganos Sentidos	Estrés Oxidativo	Antioxidantes	Saonx + árbol limón
Nº6. Huesos	Sedentarismo	Ejercicio	Camina 60'
Nº7. Mente	Pensamientos nocivos	Sanación eucarística	Myers

TABLA 10. DIETAS EPHETÁ DÍA A DÍA

Dieta - Día	A - Suprime	B - Agrega	C - Conecta
Nº 1. Amarilla (de la miel)	Azúcar	Pollo y miel	Selenio
Nº 2. Roja (de la carne)	Sal	Carne, banano y agua	Magnesio y potasio
Nº 3. Verde (de Daniel)	Proteína animal. Pan	Frutas, verduras y granos	Aloe
Nº 4. Naranja (cetogénica)	Fritos, manteca	Salmón, aguacate, coco	Omega 3
Nº 5. Blanca (penta)	Amenaza blanca	Ensalada César	Glutation
Nº 6. Hueso (beige)	Café, gaseosas	Pavo, queso	Vitamina D3
Nº 7. Morada (shalom)	Frutas	Pescado, yuca	Triptófano

ANEXO 3

Etiología espiritual de las enfermedades

TABLA. 11. ENFERMEDADES EPHETÁ

DIETA - DÍA	A - SUPRIME	B - AGREGA	C - CONECTA
Nº 1. Epheta / Soberbia	Soberbia	Humildad	Alaba y ábrete
Nº 2. Lepra de Nahaman / Rencor	Rencor	Unción agua	Bautizate
Nº 3. Ayuno de Daniel / Miedo	Miedo	Silencio	Contempla (Rosario)
Nº 4. La Pesca Milagrosa / Lujuria	Lujuria	Limpieza	Confiesa
Nº 5. Las manos impuras / Celos	Celos	Confianza	Imposición manos
Nº 6. Los huesos secos / Odio	Odio	Perdón	Sanación interior
Nº 7. La última cena / Depresión	Depresión	Gozo	Eucaristía

CHARLAS / TESTIMONIO

Día 1	Sana tu Mente Nicodemo
Día 2	Sana tu Espíritu Hemorroisa
Día 3	Sana tu Cuerpo Leproso

TALLERES

Día 1	Preparación de jugos orgánicos
Día 2	Todo entra por la boca

TABLA. 12. ETIOLOGÍA ESPIRITUAL DE LAS ENFERMEDADES

Condición	Causa relacionada
Artritis y osteoporosis	Odio, rencor, amargura
Asma, sinusitis, bronquitis	Temores, traumas, rechazo
Ceguera, cataratas	Idolatría, ocultismo
Dolor espalda, lumbago, hernias	Odio, amargura, rebelión
Cáncer de seno, quistes	Murmuración, chismes, odio conyugal, infidelidad, abortos
Cáncer cervical, infección urinaria	Promiscuidad, odio conyugal
Cáncer de colon	Maldiciones, brujería, conjuros
Sordera	Temor a la muerte
Diabetes	Baja autoestima, rechazo, víctima
Desórdenes digestivos	Ansiedad, temores, ira, angustia
Otitis	Aborto, maldiciones, reiki
Eczema	Brujería, masonería, ocultismo
Quistes en ovarios	Complejos, traumas infancia, rencor conyugal, falta de perdón
Hipertensión arterial	Resentimiento, ambición, rencor, ira
Insuficiencia renal	Ira, rencor, odio
Escoliosis	Abuso sexual, odio, rencor, amargura
Cáncer de próstata	Lujuria, pornografía
Cáncer gástrico	Gula, odio

REFERENCIAS

1. Disertación sobre el origen espiritual de las enfermedades. Hugo Galindo y Rett Topliss en Sydney, Australia. 1998. Obra: Healing (P. Wayman Mitchell).



Para cada dolencia, una música

Insomnio (Nocturnos de Chopin)	Op. 9 n.º 3
	Op. 15 n.º 2
	Op. 9 n.º 2
Hipertensión	Las cuatro estaciones de Vivaldi
	Serenata nº13 en Sol Mayor de Mozart
	Música acuática de Haendel
Ansiedad	Concierto de Aranjuez de Rodrigo
	Las cuatro estaciones de Vivaldi
	La sinfonía Linz, k425 de Mozart
Dolor de cabeza	Sueño de Amor de Liszt
	Serenata de Schubert
	Himno al Sol de Rimsky-Korsakov
Dolor de estómago	Música para la Mesa de Telemann
	Concierto de Arpa de Haendel
	Concierto de oboe de Vivaldi
Energéticas	La suite Karalia de Sibelius
	Serenata de Cuerdas (op. 48) de Tschaikowsky
	Obertura de Guillermo Tell de Rossini
Para la sanación y armonía de tu hogar	Todo lo de Wolfgang Amadeus Mozart

Canción referencia programa Ephetá

LA CREACIÓN

Piero

Todo era frío, sin vida y tenebroso
Cuando de pronto se oyó la vos de Dios
La luz rasgo con un trueno las tinieblas
Y el mundo entonces de la nada surgió.

Nace el universo, la tierra soleada
Brisa de alborada de la creación
Espigas que ondulan, savia que se agita
Seres que se invitan a alabar a Dios.

Estribillo

Por eso hay que cantar aleluya,
Por eso hay que cantar aleluya,
Por eso hay que cantar aleluya,
Aleluya, aleluya, aleluya.

Al crear la vaca Dios hizo la leche
Hizo el dulce de leche, todo lo hizo bien
Crea el firmamento, pone en él la luna
Crea medialunas, todo lo hizo bien.

Estribillo

Por eso hay que cantar aleluya,
Por eso hay que cantar aleluya,



Por eso hay que cantar aleluya,
Aleluya, aleluya, aleluya.

Crea Dios las aguas frescas y muy anchas
Para hacer la plancha y poder nadar
Dios crea ballenas, crea mojarritas
Que en las lagunitas se pueden pescar.

Estrillo

Por eso hay que cantar aleluya,
Por eso hay que cantar aleluya,
Por eso hay que cantar aleluya,
Aleluya, aleluya, aleluya.

Al crear a Eva crea Dios las madres
Obra formidable, todo lo hizo bien
Cuántos seres brincan ante nuestra vista
Todo es una pista para hallarlo a él.

Estrillo

Por eso hay que cantar aleluya,
Por eso hay que cantar aleluya,
Por eso hay que cantar aleluya,
Aleluya, aleluya, aleluya.



VUELVO A VIVIR

HIMNO EPHETA - MISIÓN SALUD

(AUTOR: RAFAEL CASTRO BUITRAGO)

Un nuevo propósito ha llegado a mí...
Revisar la vida y reconstruir...
Renovarlo todo y volver empezar...
Por mí por los míos, lo puedo lograr...

En la travesía yo solo no estoy...
Una gran familia sostiene mi ser...
El cielo se mueve todo a mi favor...
Con Dios a mi lado espero lo mejor...

Tengo que, quitar lo que sobra, poner lo que falta...
Y unirlo todo esa es mi misión (Bis)... **Epheta.**

Abro hoy mi corazón y dejo entrar a Dios en mi vida...
Abro hoy, desbloqueo hoy, vuelvo a nacer, vuelvo a vivir... (Bis)

EL SHEMA

(DEUTERONOMIO 6,4)

LA ORACIÓN EPHETÁ

Considerada por los judíos la oración más poderosa que existe en el mundo. Nace como un llamado de Dios a Moisés para advertir la total fidelidad a un solo Dios. Jesús la pronunciaba en algunos casos cuando quería llamar la atención del pueblo

Es una frase fuerte, de Dios a su pueblo. Cargada de riqueza espiritual, que cuando un hombre se atreve a usar, está prometiendo públicamente que será fiel a un sólo Dios, a una sola fe, a un solo bautismo y a una sola mujer.

Aparece en el último libro de la Torá o Pentateuco bíblico, el Deuteronomio:

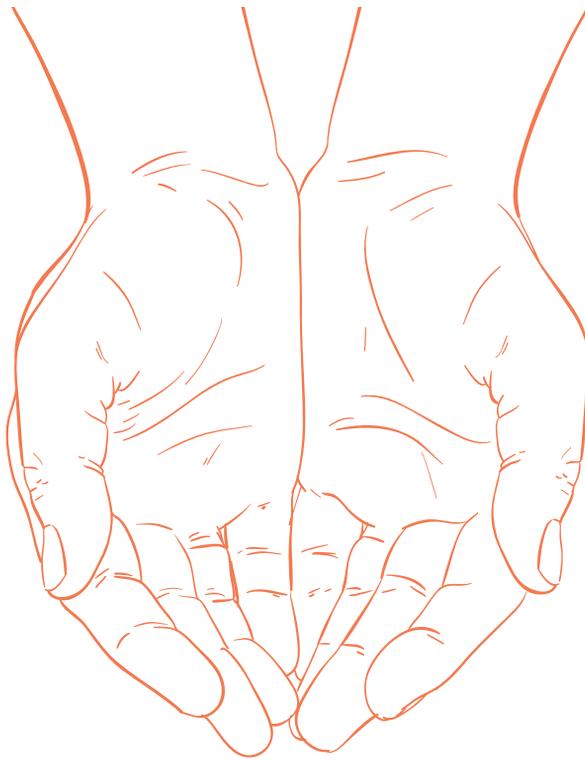
“Escucha, oh Israel, el Señor es nuestro Dios, el Señor es uno”

דְּתָא הַוָּהִי וְנִיהֲלָא הַוָּהִי לְאַרְשֵׁי עַמִּי

Shemá Israel, Adonai, Elohen, Ejad

Considerada la expresión fundamental de la creencia judía monoteísta, es decir: Creo en un único Dios.





Si seguimos en la Biblia el texto un poco más adelante, la plegaria consiste en tres fragmentos extraídos del Deuteronomio (Deut. 6, 4-9; 11, 13-21) y de los Números (Num. 15,37-41). Estas tres partes son consideradas como un resumen del éxodo de Egipto. De hecho, el Talmud señala que en los tres textos se pueden encontrar sutiles referencias a los Diez Mandamientos.

El Shemá es visto como una oportunidad para recordar los diez mandamientos.

El texto hebreo de los dos primeros párrafos del Shemá, tal como se escriben en un Mezuzah, que se hallan en las puertas de todos los judíos que lo reconocen

Ephetá es una invitación a creer que solo hay un Dios todopoderoso, único capaz de curar, sanar y salvar. No hay otra medicina más poderosa

Te invito a afirmarlo: El Señor es nuestro Dios. Es uno sólo. Y Jesús es el camino para llegar a él

Agradecimientos



A Rocy, mi esposa, y a mis hijos, por su paciencia y amor durante los años dedicados a esta obra; a mis pacientes de cáncer, que tanto me han enseñado, al Dr. Ian Dettman, mi mentor incansable, y al padre Marino Marín, guía espiritual de este proyecto.



Ephetá
MISIÓN SALUD