

# Cáncer

## no hay por qué temerle 4-5

**Próstata** Alivio natural 22

**Elimine los cálculos biliares** 14

**Amígdalas** ¿Para qué sirven? 6

**Aceites** Verdad incómoda 10-11

**Peligros del colesterol BAJO** 27

## Especial Estética

- Anorexia 18
- El culto al cuerpo 19
- Cómo adelgazar saludablemente 20-21

20 % DESCUENTO EN CONSULTA  
10 % DESCUENTO EN TRATAMIENTO  
"SÓLO POR MES DE OCTUBRE"

CallCenter  
600 633 3333 Fono: 233 1427  
Horarios de atención telefónica: de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs y sábado de 9:00 a 14:00 hrs

**Sexo es vida**  
Disfunción Eréctil  
(Impotencia Sexual)  
Eyaculación Precoz  
(Incapacidad de controlar la eyaculación)  
MEN'S MEDICAL GROUP QUALITY

Disfunción eréctil y eyaculación precoz

'La falta del deseo sexual'

Vea este interesante artículo en pág. 33

# Cartas

## Cosmética natural

*Qué bueno que hayan escrito sobre el tema de la cosmética. Para mí es inquietante que tantas marcas que ofrece el comercio prueben sus productos en animales y muy poca gente esté informada de esto. Me parece una práctica cruel e innecesaria, ya que si los productos no tuvieran tantos químicos dañinos, no necesitarían de tantas pruebas.*

*Yo busco productos libres de pruebas en animales y con la menor cantidad de químicos, y es muy difícil hallarlos. Muy bueno el dato de una alternativa casera que dan en la pág. 12 de la edición 101.*

L.B.

## Alimentación cruda para perros

*¡Hola Guardián! Primero debo felicitarlos por su trabajo. Hace alrededor de medio año que los sigo sin falta. Sus publicaciones son muy buenas y motivadoras para quienes estamos en proceso de cambiar hábitos y tener una mejor calidad de vida. Mi duda va un poco relacionada con los amigos que nos rodean, los animales.*

*Tengo un perro labrador de 3 años diagnosticado con displasia de codo a los 5 meses, algo bastante triste. Estuvimos un tiempo tratándolo con glucosamina y sulfato de condroitina, entonces cojeó hasta el año cuando deje de dárselo, más que nada por falta de dinero. Ahora con el frío ha vuelto a cojear y sentir bastante dolor. Su alimento normal es Pedigree más verduras cocidas (una especie de sopa sin aderezos).*

*Atentamente,  
Diego*

Estimado Diego,  
Generalmente las lesiones de los perros duran poco cuando son alimentados lo más parecido posible a como cazarían en la naturaleza.

Vale la pena tratar de balancear su comida hasta este punto (natural originario), incorporando carne cruda de a poco, porción que puede ir aumentando en un 25% por semana. Si tiene recelo por posibles parásitos, puede eliminar cualquier riesgo con sólo congelar la carne que compra, y dejándola descongelar a temperatura ambiente antes de dársela.

Tenemos una perrita chica que fue atropellada y se recuperó rápidamente consumiendo dos huevos crudos al día, un hueso carnudo, un poco de alimento seco y mucha agua.

También es muy beneficioso que lo saque a pasear por largos trechos si se muestra dispuesto, ya que los labradores

son de territorios amplios y necesitan de la actividad física y la compañía.

Finalmente, sería importante observar el comportamiento de su mascota con personas que no sean de su entorno o de la familia, ya que al igual que los niños, muchas veces los perritos recurren a sus debilidades para llamar la atención y manipular los sentimientos de sus dueños.

*Cordialmente,  
Ruth y Gonzalo*

## ¿Leche de soya cancerígena?

*Soy un seguidor de este importante periódico y mi pregunta es la siguiente: desde hace mucho tiempo en mi casa somos consumidores de leche de soya, ya que muchas revistas especializadas recomiendan tomarla sin restricción. Pero en Internet está circulando una información muy preocupante que dice que dicha leche y sus derivados producen cáncer.*

*Tengo la seguridad de que ustedes tendrán que estar informados de esta inquietante información, y es por ese motivo que ruego una respuesta clara y bien documentada para tomar una determinación sobre el consumo de dicha leche.*

*Me quedo muy atento a su pronta respuesta que es muy importante para mí y miles de personas que consumen estos productos.*

*Atentamente,*

M.B.

Estimado M.B.,  
Es un gusto responder sus inquietudes a través de este medio. Mi apreciación y la razón por la que escogí publicar su carta es porque sé que los alimentos están siendo intervenidos hasta el punto en que logran confundirnos.

Es cierto que hay alimentos (tanto naturales como otros) que "pueden" aumentar la "probabilidad" de cáncer, mas lo nuevo aquí no son los alimentos sino más bien su formato y la supuesta probabilidad de cáncer.

De partida, investigaciones de la Fundación Weston Price han revelado que la enorme cantidad de alimentos derivados de la soya consumidos hoy en día, NUNCA han sido parte de una alimentación **natural tradicional**. Esta legumbre es alta en fitoestrógenos promotores de la hormona femenina estrógeno, que fomenta la inflamación, el dolor, la sensibilidad y un desenlace hormonal/emocional altamente reactivo. Todo lo cual obviamente aumenta la probabilidad de producir cáncer. Además de esto, debemos sumarle el factor N° 1 causante de tumores y muchas otras enfermedades: los altos

niveles de estrés, en el que es más fácil de caer entrando en este juego de confusión.

Volviendo a una alimentación natural y sin excesos, es decir, balanceada, y manteniendo la calma, a través de la observación de los muchos factores que componen los rieles de vida por los cuales se desliza el organismo humano, evitaremos caer en el nefasto juego de la Industria de la Enfermedades.

Aparte, está la preocupación de la modificación transgénica del poroto de soya que le incorpora un pesticida de manera artificial. Tras leer extensamente al respecto, podemos concluir que la soya es un alimento difícil de digerir y que la única forma realmente segura de consumirla sería en pequeñas cantidades en el formato tradicional; es decir, fermentada para mejorar su absorción y eliminar los antinutrientes e inhibidores de enzimas presentes en el poroto de soya. Salsa de soya verdadera o tamari, miso, tempeh y natto, usándolos sólo como condimento, como lo hacen tradicionalmente las culturas que se han beneficiado de su consumo. (Vea la edición N°95, pág. 4 del GS)

*Esperamos haberlo ayudado.  
Cordialmente,  
Gonzalo Carrasco*

## Muchas gracias

*Hace unos días compré la edición N°100 del periódico. Han pasado algunos años desde que compre el N°1 que costaba \$200, donde me llamó la atención el artículo del vinagre de manzana para adelgazar. Luego el N° 2, "Aumente su estatura", cosa que comprobé con mi hija con los ejercicios que allí salían. Y así he ido comprando mes a mes este maravilloso y valiente diario; cosa de la cual no me arrepiento, ya que ha cambiado mi vida, la de mi familia y amigos a los cuales les aconsejo comprarlo. Pensé que sería acortado, pero gracias a Dios y a la fortaleza y sabiduría de don Ronald Modra (QEPD), esto no ocurrió.*

*El año pasado mi hija tuvo un problema de estrés muy fuerte, lo que la hizo bajar de peso en forma alarmante. La llevé con la Sra. Nancy Muñoz y con una alimentación sana, más vitaminas, en el transcurso de 6 meses, mi hija subió de peso y superó su problema de nervios, sin haber tomado ningún antidepresivo ni cosa parecida (gracias Sra. Nancy).*

*Yo tuve un problema del manguito rotador en el hombro, y comencé a tratarme con la apiterapia de las maravillosas abejitas de Fabián que trabaja con ustedes y, aparte de ser un muy buen profesional, tiene un trato cordial, cercano y siempre positivo. El problema se solucionó en 7 meses de aplicación sin medicamentos, operaciones y sin haber detenido mi vida en ningún momento.*

*Muchas felicidades por estas 100 ediciones y que día a día seamos más los GUARDIANES DE LA SALUD.*

*Atentamente,  
N.M.*

## Dolor de rodilla

*Hola amigos, primero que todo los felicito por haber cumplido 100 ediciones de vuestro prestigioso informativo, y espero sigan por muchos años más ayudándonos a darnos cuenta de la verdadera manera de vivir sano en este mundo tan distorsionado.*

*Actualmente tengo 48 años y desde hace unos 10 años he comenzado a sentir molestias en una de mis rodillas, que últimamente han ido en aumento. Investigando he descubierto que tomar glucosamina con condroitina sería beneficioso para este tipo de lesiones que afectan las articulaciones. Pero según el Dr. Salomon Jakubowicz del programa "Ni Una Dieta Más", la glucosamina no ayuda en nada para este tipo de lesiones, y además engorda.*

*Yo no estoy hablando mal del doctor, pero como uno debe informarse muy bien antes de tomar algo, lo que él ha dicho me desconcierta y me deja con muchas dudas. Pensaba consumir 1.500mg de glucosamina y 1.200mg de condroitina.*

*Les pido que por favor me ayuden a resolver estas dudas. Sin más que agradecer vuestra atención, les saluda cordialmente,*

*J.A.C.,  
Chillán*

Estimada J.A.C.,  
El dolor de rodilla es bastante común entre deportistas y personas activas que han entrado en una etapa de tranquilidad o han comenzado una actividad diferente.

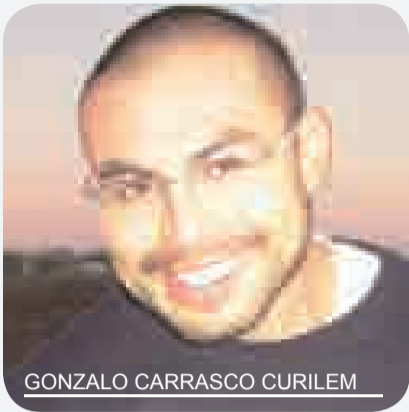
Se produce al regenerar el tejido óseo desgastado. La inflamación generada a raíz de esto provoca dolor y roce en el extremo del hueso que llega a la articulación.

El dolor que se produce sólo en una rodilla demuestra algo específico, pues si fuera un problema de debilitamiento en el tejido conectivo (articulaciones), incluiría caderas, codos, etc. y allí serviría la base natural de la glucosamina y condroitina, que está verdaderamente biodisponible en cartílagos y médulas.

En su caso, es más eficiente la suplementación con vitamina C, E y omega 3, acompañado de ejercicios controlados y sin impacto.

*Saludos atentos,  
Equipo El Guardián de la Salud*

## Mensaje del Director



GONZALO CARRASCO CURILEM

¿Sabía usted que Beethoven llegó a quedar sordo, al punto de que para conversar lo hacía por escrito? Sin embargo, compuso sus más célebres obras después de esto.

Bueno, seguro los que gustan de la música clásica sí lo sabían, yo no. Pero la vida de este hombre dedicado es un ejemplo, y nos deja mucho que pensar. Por supuesto, lo primero es que **el éxito no depende de las circunstancias.**

Por otra parte, el hecho de que un sordo pudiera escribir las más bellas sinfonías, sea tal vez una mega demostración de lo que puede llegar a hacer un hombre que cree. Sin embargo, esta creencia también nos podría llevar al otro extremo.

Veamos; el afán de hacer disfrutar la música y contribuir fue lo que movió

a Beethoven a componer ya sordo. Pero, ¿qué moverá a los que insisten en teorías ilógicas como el VIH, el VPH y los demás VH (virus humanos)? ¿Qué impulsa a que se sigan utilizando formas y sistemas que no sirven?

Tenga mucho cuidado en lo que está creyendo.

Bien lo describió un gran autor: *Nadie tiene más posibilidades de caer en el engaño que aquel para quien LA MENTIRA se ajusta a sus deseos.*

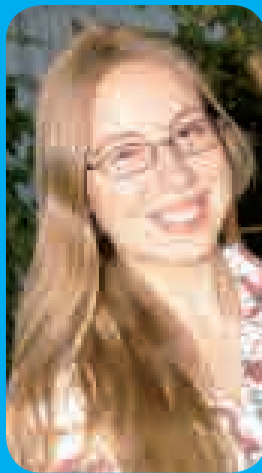
La creencia en lo bueno se llama Fe, y la creencia en lo malo se llama Temor. Busque las definiciones, analícelas y escribanos, pues de las decisiones que tome con respecto a esta definición depende gran parte de su vida. Pero también examine el diccionario en el que quiere creer.

Las personas y sus actos generalmente son cosas distintas; todos cometemos errores, lo importante es no perseverar en ellos.

Hagamos la paz con todos, ¡mas no con todo!

Un abrazo y hasta la próxima, si Dios así lo quiere.

## Editorial



RUTH MODRA EDITORA EJECUTIVA

Si usted es un lector asiduo de este medio esperamos que se haya dado cuenta de que mes a mes es nuestro fiel intento, con la ayuda de Dios, el de mejorar la calidad y presentación de la información que entregamos.

Por lo que en esta edición quisiera destacar la incorporación de dos nuevas secciones: "Vanguardian", que se enfocará en presentar material e investigaciones vanguardistas en el área de la salud, para mejorar su calidad de vida; y "Salud de la Mujer", donde iremos dosificando los descubrimientos de un destacado investigador y doctor ginecólogo chileno.

Pero, en la página 26, también estamos inaugurando ¡nuestro primer poster educativo!

En las últimas ediciones hemos ido consolidando varias secciones, como son Cartas; Editoriales y Mensajes; Principios para el Éxito (que comenzó en la edición N°100); Conociendo las Flores de Bach (que comenzó en la edición N°94); Cocinando Saludablemente (aunque en esta edición las recetas son más bien "menos malas" que saludables); Columna del Deporte; el artículo póstumo de nuestro querido fundador Ronald Modra Roberts; Cuidando Nuestras Mascotas; Charlas y Talleres; Secretos de la Abuela; La Huerta; Entrelíneas; Sr. Watcher; ¿Sabía usted?; Noticias Internacionales; Remedios Milagrosos; ¡ah! y no olvidemos la frascita de Esperanza, la tierna conciencia de la próxima generación, en la contraportada.

Y para no quedar fuera de lugar en el pequeño espacio que me queda en esta página tan positiva, les dejo el siguiente pensamiento:

"Ya que las enfermedades (incluyendo el cáncer) son procesos donde nuestro cuerpo está intentando sobrevivir y recuperarse, hagamos ya lo que tenemos que hacer para terminar de sanar ¡y comencemos a vivir!".

## Esperanza



Quiero compartirles un cuento terapéutico:

"Cuando era pequeño me encantaban los circos, especialmente el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de su gran tamaño, peso y fuerza. Sin embargo, después de la actuación el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada unos centímetros en el suelo con una cadena que aprisionaba sus patas.



Me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo, podría liberarse con facilidad y huir. ¿Qué lo sujetaba entonces? Por suerte para mí, alguien encontró la respuesta: "El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño".

Imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Seguramente en aquel momento empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Pero no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él. Imaginé que se dormía

agotado y al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día y al otro... Hasta que un día el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

**Cree que no puede.** Y lo peor es que jamás ha vuelto a poner a prueba su fuerza.

Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas. Vivimos pensando que "no podemos" hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo lo intentamos y no lo conseguimos.

Tu única manera de saber si puedes es intentarlo de nuevo poniendo en ello ¡todo tu corazón!"

Jorge Bucay (Recuentos para Demián)

### Sr. Watcher advierte:

Todos los artículos trabajados por el equipo de El Guardián de la Salud y de carácter informativo, terminan con .

El resto del material representa publicidad que puede o no estar de acuerdo con nuestra línea editorial.

La publicidad es sólo eso.

Las personas deben procurar no volverse dependientes y escoger el producto o terapia que necesiten de manera informada, investigando siempre el origen de dichos bienes o servicios.

Para leer ediciones anteriores, puede visitar [www.guardiansalud.cl](http://www.guardiansalud.cl) (con 1 edición de desfase); adquirirlas en Alameda N°494, frente al cerro Santa Lucía, Santiago; o solicitarlas vía encomienda con depósito bancario. Fono: (02) 633 06 95 - [info@guardiansalud.cl](mailto:info@guardiansalud.cl)

**El Guardián de la Salud publica mensualmente sólo un periódico por vez. No tenemos ninguna relación o vínculo con otros medios similares.**

La intención del periódico y sus escritores no es diagnosticar ni prescribir, sino ofrecer información sana que ayude al lector a cooperar con su médico en la común búsqueda de la salud. En el caso de que alguien use esta información sin aprobación de su médico, estará auto prescribiéndose; por el ejercicio de este derecho, El Guardián de la Salud no asume responsabilidad alguna.

El diario deniega, hasta el máximo permitido por la ley, toda responsabilidad o perjuicio hacia cualquier persona u otra entidad que surja de, o se conecte con, cualquier información contenida en un artículo, material publicitario u otras declaraciones que aparezcan en El Guardián de la Salud.

Las posiciones y opiniones expresadas en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y no representan necesariamente el pensamiento del Director, pero se dan a conocer para reafirmar el derecho que tienen las personas a tener sus propias opiniones y creencias. Más aún, cuando el éxito de la medicina alopática ha sido tan poco que impulsa este derecho en quienes opinan que se justifica reanudar la investigación.

Todo el contenido de El Guardián de la Salud está protegido por la ley de propiedad intelectual y no se puede utilizar o reimprimir sin permiso escrito del Director.

**Puede adquirir ésta  
y todas las ediciones  
de nuestro periódico  
llamando al fono  
(2) 2633 0695  
o directamente  
en casa matriz:  
Diagonal Paraguay 491,  
esq. Alameda,  
Santiago de Chile.**

**Consulte por la  
suscripción y reciba los  
ejemplares cómodamente  
en su domicilio.**

