

SOBREMESA

Lourdes Mendoza

Opine usted:
lumendosa@icloud.com
@lumendoz



El paciente cero



¿VER PARA CREER O CREER PARA VER?

Juan Ricardo Pérez-Escamilla, el cofundador del portal **Oraculus** y creador del estudio **A.R.M.A.**, se convirtió en el paciente cero.

CAFÉ CON DOBLE PIQUETE Y REDOBLE DE TAMBORES

Juan es la primera persona en el mundo en revertir la calvicie sin una sola medicina ni cirugía. ¡Así como lo están leyendo! **Y a las pruebas me remito.** Siendo aún más específica, logró lo que, hasta hoy, **la ciencia considera imposible.**

Y como ya es viernes, les traigo esta historia que va más allá del pelo.

Juan vivía con un **nivel de estrés** que, si lo midiera del 1 al 10, él mismo dice que estaba **en mil.** No podía parar. Fue entonces cuando nació el método **Kylma**: una combinación de respiración consciente, inmersión en agua fría, exposición al calor y ejercicio.

Lo más increíble del caso **es que este método aplica a todo ser humano.** Hemos normalizado el estrés a niveles sin precedentes y, como “todos” estamos estresados —**CEOs, políticos, abogados, banqueros, estudiantes, periodistas**—, a todos nos aplica.

¿DEJAR DE SER PELÓN ES SÓLO EL INICIO?

El método **Kylma** no sólo lo ayudó a recuperar su paz interior, sino también a iniciar una **regeneración**

celular profunda que podría **transformar la salud global.** El resultado: un estado de calma, paz profunda y felicidad.

Todo comenzó en marzo de 2023. Juan viajó a Polonia para escalar el monte Śnieżka en condiciones extremas: -25°C, con ráfagas de viento de 80 km/h, lo que daba una sensación térmica de -50°C. Lo hizo sin camisa, sin guantes ni gorro; sólo con shorts y botas. Ese viaje —dice— fue el más transformador de su vida. Ahí aprendió algo que cambiaría todo: **el poder de la respiración.**

Al regresar a México, se preguntó: ¿y si es posible revertir la alopecia sin medicamentos? Porque, si los tratamientos funcionaran, no habría tantos hombres y mujeres calvos.

Así nació su protocolo. Empezó con disciplina, documentando cada etapa. Al tercer mes, las fotos no mentían: su pelo empezaba a regresar. “Claro, el pelo no se cae de un día para otro, y tampoco regresa así. No es magia, es biología aplicada con esfuerzo y constancia”.

En todo el reino animal, sólo el ser humano pierde el pelo. **¿La razón? No es la genética.** Es el estrés crónico y el uso constante de agua caliente sobre el cuero cabelludo. Pregúntate: **¿qué otro animal se baña con agua caliente? Exacto, ninguno.**

La curiosidad lo llevó a estudiar, leer e investigar. Así conoció al **Dr. David Szydlo, jefe de Psiquiatría del Hospital ABC** y profesor en **Yale.** Juan le contó cómo sentía que su cerebro estaba inflamado... y cómo había aprendido a “desinflamarlo”. El doctor quedó sorprendido. Hoy, él lidera el comité científico que acompaña la validación de **Kylma.**

LOS RESULTADOS SON VERDADERAMENTE PROMETEDORES

Porque la calvicie es una enfermedad autoinmune y, si Juan logró revertirla, eso **abre la puerta a la posibilidad de revertir cualquier condición autoinmune.** ¡Quihúboles!

Lo más revolucionario es que aprendió a enseñarle a su cuerpo a regenerar sus pro-



pias células madre, lo que –al menos en teoría– podría sanar cualquier enfermedad. Los cambios que ha observado son monumentales: personas con esquizofrenia, bipolaridad, depresión, TDAH o insomnio profundo han mostrado mejoras sorprendentes. Incluso, me habló del caso de alguien con cáncer que está respondiendo de forma positiva. **Esto apenas comienza. Es, literalmente, la punta del iceberg.**

“Muchos me decían que escribiera un libro, pero yo no me creía autor. Hasta que un día empecé y no paré.” Así nació *El paciente cero*, ya es el **libro más vendido en Amazon** en las categorías de “vida saludable” y “antienvejecimiento”.

Este libro no es sólo sobre la calvicie. Es sobre cómo superar barreras mentales, desbloquear el potencial interno y volver a creer en uno mismo –incluso si te corrieron de varias escuelas, como le pasó a él–.

Juan me dice que tiene una misión, la cual es: ayudar a miles, quizás millones de personas, a transformar su país y cambiar el mundo. Además, lo dice con la misma convicción con la que se le está regenerando el pelo.

Si los dejé intrigados, el próximo martes pueden **comprobarlo con sus propios ojos** en el **Club de Industriales**, donde será la **presentación oficial** del libro a las 17:30 horas.

EN PARO, LA IMPARTICIÓN DE JUSTICIA EN LA CDMX

Gracias a la ‘4T’, los **juzgados civiles y familiares** siguen cerrados, ya que los trabajadores del **Poder Judicial local** exigen no sólo un aumento de sueldo, sino que les paguen las horas extra y los doten de instrumentos para realizar su trabajo. Pues resulta que con la **reforma-venganza de López Obrador y Claudia Sheinbaum**, están cerrando juzgados locales y a los trabajadores les están triplicando la chamba por el mismo sueldo. Por dar un ejemplo, en el juzgado 45 de lo civil ya tenían la carga de juzgado y medio de más, y estaban por recibir la de otro juzgado y medio; o sea 3 juzgados en 1.

Ayer, me cuentan mis fuentes, **cargadores que realizan despojos pagados** por el gobierno de **Clara Brugada**, el sindicato y el grupo de choque de Pablo Vázquez, o sea, los granaderos que, según la ‘4T’ ya no existen, pero sí existen, para detener las protestas y abrir los juzgados, no sólo golpearon a varios trabajadores hombres y mujeres sino que hasta hubo agresiones con piedras. ¿César Cravioto, algo qué decir? Obvio no, si fue deudor alimentario; ¡sería como pedirle peras al olmo! **#NoEstánSolos**



ESPECIAL



ESPECIAL

Agradezco a **Artículo 19** su solidaridad y la publicación de una **alerta por el acoso judicial** al que me está sometiendo **Adrián Rubalcava**, en la cual se exige a las **autoridades judiciales del juzgado 45° de lo civil desestimar la demanda** en mi contra, basándose en los **más altos estándares internacionales y nacionales de derechos humanos**, así como analizando la **ausencia de “real malicia”** o “malicia efectiva” establecida por la **SCJN**.

Además, llama al **director del Metro de la CDMX a retirar la denuncia** en mi contra y **le encomiendan a él**, y otras figuras con **proyección pública**, a **abstenerse de iniciar procesos judiciales contra la prensa** por nuestras coberturas periodísticas.



La periodista @lumendoz ha sido sometida a procesos de acoso judicial desde enero de este año.

Esto tras recibir una demandada por daño moral interpuesta por Adrián Rubalcava.

Aquí los detalles del caso: articulo19.org/acoso-judicial...

