Curarse en Salud

Revista de la Coordinadora Higienista

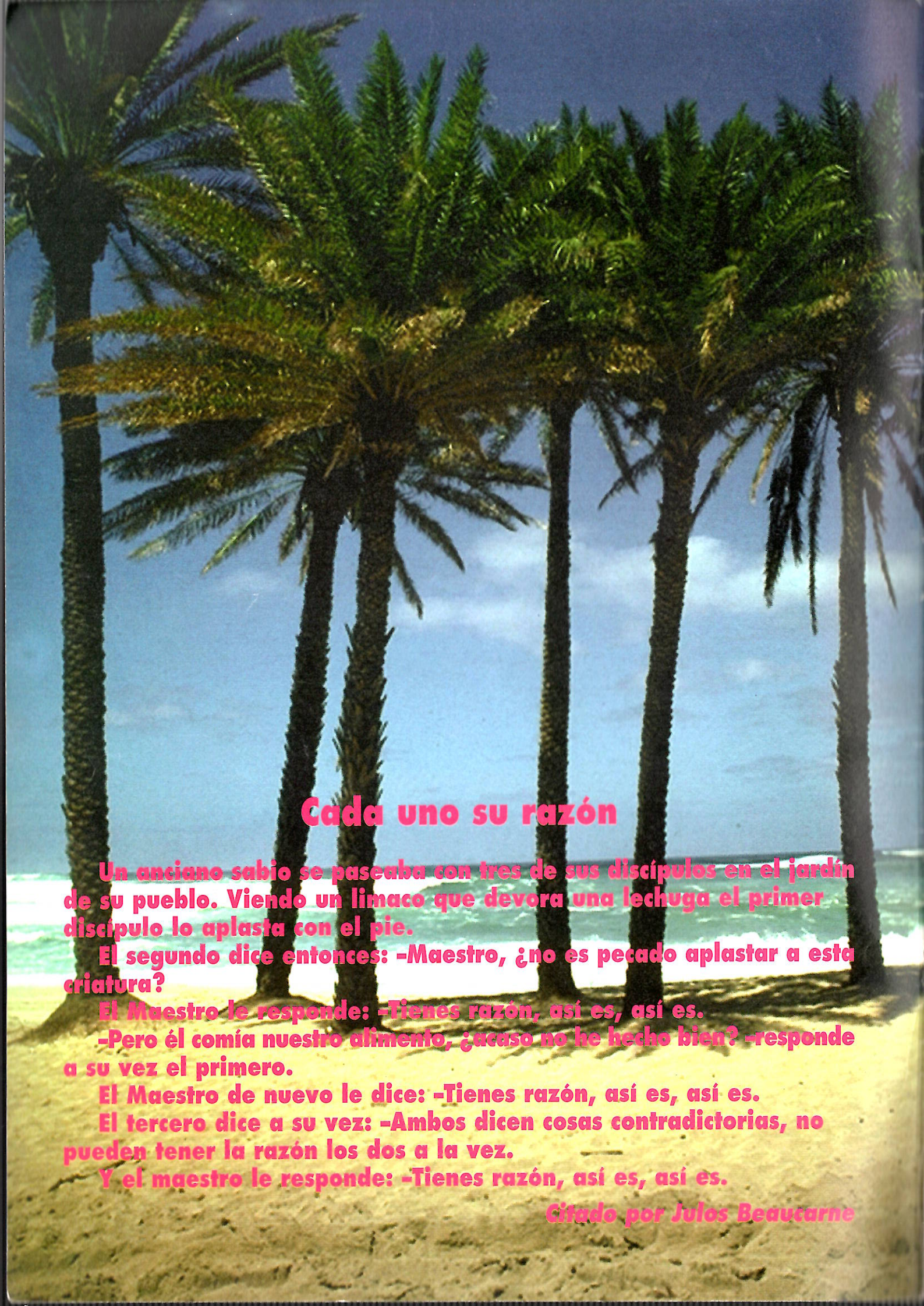
Número 3
Verano 1997

La artritis

No malgastar los recursos naturales

La menstruación es una enfermedad

Historial de vida



Cada uno su razón

Un anciano sabio se paseaba con tres de sus discípulos en el jardín de su pueblo. Viendo un limaco que devora una lechuga el primer discípulo lo aplasta con el pie.

El segundo dice entonces: -Maestro, ¿no es pecado aplastar a esta criatura?

El Maestro le responde: -Tienes razón, así es, así es.

-Pero él comía nuestro alimento, ¿acaso no he hecho bien? -responde a su vez el primero.

El Maestro de nuevo le dice: -Tienes razón, así es, así es.

El tercero dice a su vez: -Ambos dicen cosas contradictorias, no pueden tener la razón los dos a la vez.

Y el maestro le responde: -Tienes razón, así es, así es.

Citado por Julos Beaucarne

CURARSE EN SALUD

NÚMERO 3 • *Verano 1997*

EDITADA POR LA
COORDINADORA DE HIGIENE VITAL
Revista coordinada por **Karmelo Bizkarra**

Colaboradores:
Walden Fernández Lobo • Juan José Núñez (médico)
Julio Fernández • Karmelo Bizkarra (médico)
Eneko Landáburu (médico) • Antonio Palomar (médico)
Garbiñe Aranguren (psicóloga) • Enrique Iranzo
Luis Torres Fenoil • Balta de la Hiniesta
e *In memoriam* André Torcque

Depósito legal: NA 1.842-1997
Fotocomposición: Fonasa. Pamplona
Impresión: Gráficas Lizarra. Estella (Navarra)

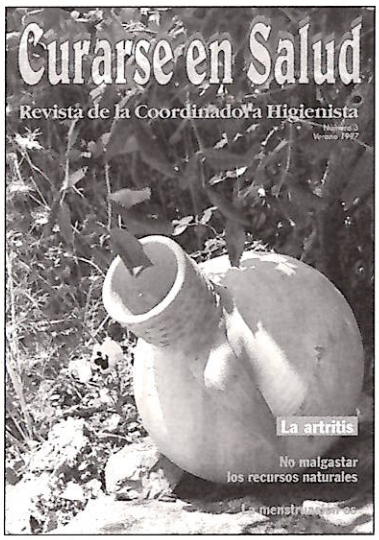
Las opiniones expresadas en "CURARSE EN SALUD" son del autor y no necesariamente representan a toda la Coordinadora de Higiene Vital.

COORDINADORA DE HIGIENE VITAL
Tel.: 989 153 729
Apdo. de Correos, 67 – 05480 CANDELEDA (Ávila)

SUMARIO

- ¿Qué soy yo? 2
- Permitámonos expresarnos 4
- Artritis, gota... 6
- La menstruación es una enfermedad 19
- ¡Salud, mujer! 22
- Historial de vida 24

- Recortes 5
- Cuerpo-mente 15
- Recetas higienistas 16
- Libros 18
- Hemos leído 26
- Cursos y encuentros 32
- Algunas ideas 28
- Buzón de socios 29
- Noticias 31



¡Hola amigos y amigas!
Aquí os llega el número tres de la revista.

Dicen que a la de tres va la vencida, pero aún necesitamos vuestra-nuestra ayuda para seguir adelante.

El ser humano actual ha perdido hace mucho la capacidad de discernir entre ideas liberalizadoras y válidas para mejorar la salud, y las que sólamente nos venden algún nuevo producto milagroso, que nos cure sin esfuerzo, aunque sea, un producto totalmente "natural" cómo la vida misma.

Este pueblo nuestro, este planeta tierra, necesita una educación para la salud.

No olvidemos que la mayoría de la clase médica esta sólamente especializada en la enfermedad y no saben mucho de salud, al menos los especialistas que no se han preocupado de conocer y practicar hábitos higiénicos favorables para el equilibrio físico, mental y social, y si se quiere en el profundo sentido de la palabra: espiritual.

En las Facultades de Medicina actuales se estudia la enfermedad, cómo diagnosticarla y cómo tratar los síntomas con una medicación o con una intervención quirúrgica, pero no se enseña **LA SALUD**, cómo prevenirla, mantenerla o recuperarla con medios físico-psíquicos más sanos y equilibrantes.

Hace falta una escuela de salud, una escuela de vida, pero lamentablemente hay pocos "escolares" para estas asignaturas pendientes. Necesitamos unas enseñanzas más liberalizadoras que nos ayuden no sólo a que los síntomas de las enfermedades se vayan sino a que nos sintamos más **EN CONTACTO** con nosotros mismos y con los demás.

Pero desgraciadamente para alejarnos más aún de ese contacto y de la sensibilidad de nuestro cuerpo, están las medicinas y las "reparaciones quirúrgicas".

"Usted siga viviendo de la misma manera y cuando se encuentre enferma nosotros le curamos, sin que tenga que cambiar la forma de vida que le llevó a la enfermedad".

¡Y así nos va!

Te animamos a entrar en contacto con nosotros y a colaborar en la revista. No seas "paciente", entre todos podemos conocer mejor la salud, la forma de mantenerla y recuperarla.

COORDINADORA DE HIGIENE VITAL
Tel.: 989 153 729
Apdo. de Correos, 67
05480 CANDELEDA (Ávila)

¿qué soy yo? (I)

Existe un tipo de cuestiones cuya respuesta parece tan evidente que nunca nos las llegamos a plantear con seriedad. Así si preguntara: "¿Donde termino yo y empiezan lo demás?", la respuesta puede parecer sospechosamente evidente y simplista. En principio podríamos establecer, sin grandes dudas o discusiones, esa frontera en la piel. Lo que está dentro de la piel, somos nosotros, nuestro propio ser; lo que está fuera es lo otro, lo demás.

Sin embargo, indagando un poco la veracidad de esta respuesta, aparentemente de perogrullo, empezamos a encontrar las primeras serias dudas y dificultades.

Cito al monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh: "Sabemos que si nuestro corazón deja de latir, el flujo de nuestra vida se detendrá y por eso apreciamos tanto nuestros corazones.... Mira a la inmensa luz que llamamos sol. Si deja de brillar el flujo de nuestra vida también se detendrá; por tanto, el sol es nuestro segundo corazón, nuestro corazón fuera de nuestro cuerpo."

Lo mismo podemos decir del aire que respiramos, el agua que bebemos, los alimentos que ingerimos. El aire es nuestra esencia, el agua nuestra propia sangre, los alimentos nuestros huesos y músculos. Así, no podemos pretender que nuestra sangre sea pura si las aguas que nos sostienen están contaminadas; igual ocurre con el aire, con el entorno en general.

Comprendiendo que nuestra aparente, solo aparente, separación con el resto, con el mundo, es ilusoria, pasa a un primerísimo plano la protección y el cuidado del medio ambiente como un tema absolutamente prioritario del que depende nuestra buena salud, nuestra supervivencia y la de nuestros descendientes. Si el medio ambiente está deteriorado también lo estaremos nosotros.

En definitiva, a la inicial pregunta de donde se halla el límite de mi propio yo, comprobamos que, de la piel hacia afuera, el tema no está tan claro como en un principio pudiera parecer y que nuestra dependencia del entorno es total por formar parte indisoluble con él. Y así, al llegar el Otoño, si la hoja comprendiese que su vida no le pertenece realmente, sino que le viene dada por la del árbol, cobra otro significado su inminente muerte y destrucción. Lo mismo ocurre con nosotros y el entorno, el Cosmos que nos ha producido.

Veamos ahora el asunto de piel para adentro. No hay duda de que, en principio, nos identificamos con nuestro cuerpo al que procuramos mimar y atender de la mejor forma posible que no es siempre la más correcta posible. Pero aquí, una vez más, vuelven a surgir dudas. Decimos que "tenemos" un cuerpo, no que "somos" un cuerpo. Tenemos un cuerpo, como tenemos una casa, un perro, un coche, si bien es muy posible que nuestro perro este mejor alimentado y que nuestro coche este mejor mantenido que nuestro cuerpo. Es decir que dentro de ese cuerpo se encuentra, en algún lugar ese algo más que el Yo.

Si te dijese: "Qué mala cara tienes, parece que tu hígado (tu cuerpo) está hecho polvo." Es posible que te alarmes, que te dé la conocida hipocondría, que incluso alteres tu forma de vida o que simplemente pases. Pero si te digo:" Que mala cara tienes, parece que tienes la mente enferma." ¡Ah! hasta aquí podíamos llegar. La reacción será probablemente de enfado, como si te hubiese insultado. La conclusión es que nos sentimos mucho más identificados con nuestra mente que con el cuerpo hacia el que experimentamos un sentimiento más bien posesivo.

De esa actitud deriva probablemente el maltrato que la mayoría de nosotros damos a nuestros cuerpos, esos maravillosos organismos, y ciertamente no máquinas, que llevan a cabo de forma prodigiosa, mejor milagrosa, una serie complejísima de actividades con la mayor naturalidad y sin aparente esfuerzo. Sin nuestra intervención consciente, el cuerpo digiere, metaboliza, se renueva, respira, elimina... con una majestuosa perfección. Así la llamada Filosofía Perenne mantiene que el cuerpo es una forma grosera del alma, el alma una forma sutil del cuerpo. O en términos más actuales, el cuerpo una frecuencia baja del alma; el alma una frecuencia alta del cuerpo.

Nos sentimos mucho más identificados con nuestra mente que con el cuerpo hacia el que experimentamos un sentimiento más bien posesivo

De ahí deriva la importancia y la responsabilidad de cuidar este cuerpo no sólo para gozar de buena salud, disfrutar de larga vida, tener una vejez digna sino también para mantener una mente y un espíritu en el mejor de los estados. "Mens sana..." Así todas las tradiciones religiosas en general contienen reglas dietéticas, normas para mantener buena salud como un paso necesario hacia una verdadera práctica espiritual.

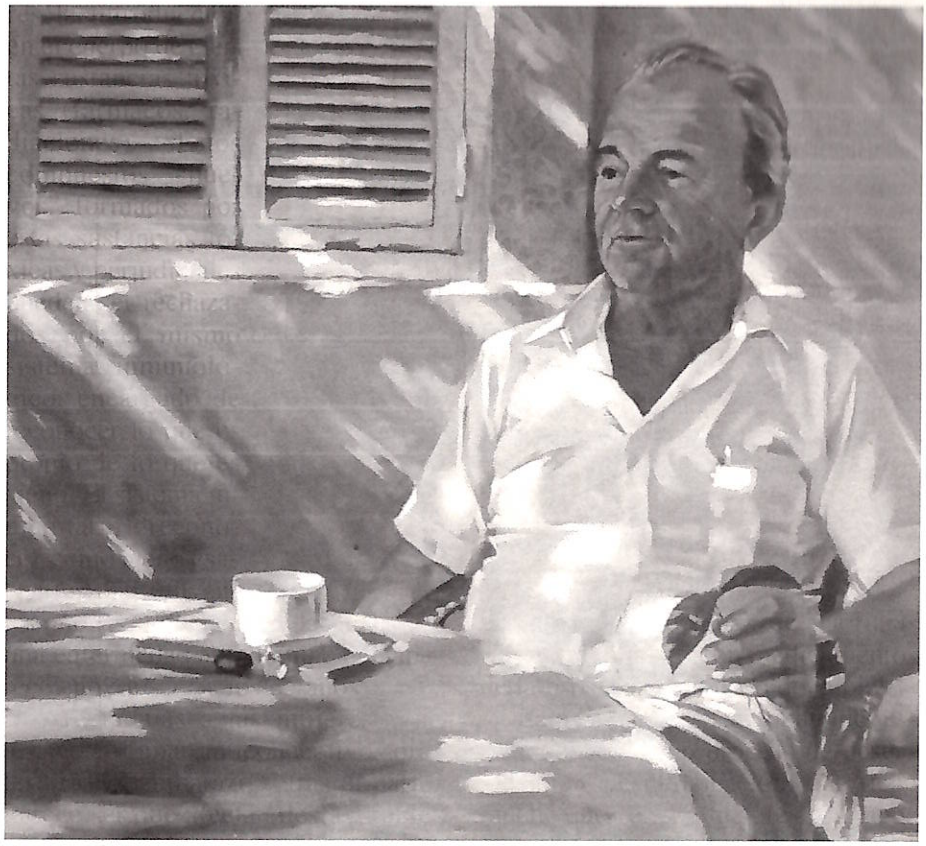
Volviendo de nuevo a nuestro tema, en principio todo apunta al hecho de que nos identificamos pues más con nuestras mentes. Nuestro yo,

La importancia y la responsabilidad de cuidar este cuerpo no sólo para gozar de buena salud, disfrutar de larga vida, tener una vejez digna sino también para mantener una mente y un espíritu en el mejor de los estados

que parece habitar en algún lugar de la cabeza, lamentablemente no se identifica con la totalidad de la mente, pues buena parte de ciertos contenidos psíquicos, por una serie de complejas razones, son rechazados y proyectados. Ese yo, que no acepta buena parte del material psíquico, se va cada vez más atrincherando en un círculo estrecho y recoleto y por este retroceso y aislamiento debe pagar un altísimo precio. Esa limitación autoimpuesta genera a su vez una impresionante reducción de la alegría de vivir, de la vitalidad, de la espontaneidad, de la ternura, de la solidaridad... O como expresa magistralmente Ken Wilber: "... al mismo tiempo que el individuo va poniendo conflictos en su alma" va también estableciendo enfermedades.

Así pues, por regla general, la persona no se acepta a sí misma, no acepta la evidente existencia de ciertas tendencias tales como la agresividad, la envidia, la egomanía, inconfesables impulsos eróticos, la mezquindad... que son proyectados convirtiéndose en la "sombra" que como la sombra física nos acompaña siempre aún cuando nos olvidemos de su existencia. En definitiva este automático mecanismo de proyección es la causa principal de que los propios defectos ocultos sean los que más nos perturban, los que con menos facilidad excusemos a los otros. Con mayor o menor intensidad, todos hemos participado alguna vez en alguna "caza de brujas". En el curso de la historia esta caza de brujas ha adquirido dimensiones espectacularmente trágicas y apocalípticas: fascismos; la Inquisición; el Ku Klux Klan; los cabezas rapadas; la persecución de homosexuales...

En el fondo "la sombra" aparece al existir una resistencia, una falta de aceptación. Cuando la electricidad atraviesa un material, la resistencia que este opone se convierte en calor. En definitiva, nuestro minúsculo yo, tan alienado de su entorno, de la naturaleza, de sus semejantes, no es más que un subproducto, una resistencia neuromuscular crónica al flujo infinito y milagroso de la vida. Cuanto mayor sea esa resistencia, tanto más será el sufrimiento para nosotros y para los que nos rodean. Esa insufrible y abigarrada mezcla de dichas y tristezas, complejos, expectativas, obsesiones, opiniones, represiones, decepciones... que forman la trama y urdimbre de nuestra mente no liberada.



Debería constituir objeto de la más alta prioridad y urgencia la resolución de la aparente simple pregunta: "¿Qué soy Yo?" Los métodos educativos deberían incorporar desde la niñez como asignatura básica la Ciencia del Auto Conocimiento y todas las diversas disciplinas conectadas. Hasta que no tengamos una idea clara de esta fundamental cuestión, los problemas que hoy plagan y acechan a la Humanidad no tendrán fin. Y el futuro no parece muy promisorio. Al menos en el opulento Occidente en que nos movemos, la gran mayoría de la población se encuentra en un permanente estado de estupor y ofuscación provocados por la codicia, el consumo compulsivo y la influencia de los grandes medios de comunicación especialmente la televisión. Con la caída del comunismo el tenebroso mundo de Orwell en "1984" no se ha materializado pero sí quizás lo esta haciendo el no menos siniestro "Mundo Feliz" profetizado por Huxley.

Los métodos educativos deberían incorporar desde la niñez como asignatura básica la Ciencia del Auto Conocimiento y todas las diversas disciplinas conectadas

ENRIQUE IRANZO

Mira a la inmensa luz que llamamos sol. Si deja de brillar el flujo de nuestra vida también se detendrá; por tanto, el sol es nuestro segundo corazón, nuestro corazón fuera de nuestro cuerpo.

permitámonos expresarnos

El ser humano puede estudiarse a si mismo. Hemos acumulado grandes conocimientos sobre los mecanismos psicológicos que actúan en nosotros, pero no hemos logrado un cambio en nuestra capacidad de Gozar de la Vida.

● ● ●

Se ha potenciado el campo intelectual y vivimos alienados, separados de nuestro cuerpo y nuestras emociones (vivencias)

● ● ●

En nuestra sociedad, a pesar de que nos las hemos arreglado para que la vida sea mas cómoda y más segura, si miramos a nuestro alrededor observamos que nos encontramos en un estado de falta de vitalidad. Sabemos poco acerca de lo que *es vivir* de forma verdaderamente sana. Se ha potenciado el campo intelectual y vivimos alienados, separados de nuestro cuerpo y nuestras emociones (vivencias). Así, hemos *sustituido* la *vivencia* por el conocimiento de la vivencia... y ¿cual es el costo? El vivir autoimpedidos por unos valores socio-culturales como la apariencia, la imagen del prestigio, del estatus, la competitividad con sus relaciones basadas en el poder no tanto en la cooperación y en la solidaridad, que inducen al ser humano a marchar al ritmo que la sociedad marca, lejos de vivir con un criterio propio. Y poco a poco va haciéndose *ADICTO* a la droga que el aire social marca: necesita para respirar que los otros le aprueben: la acepten (aplauso exterior) aunque sea a costa de perderse a si mismo, puesto que se ha echado a vivir de puertas a fuera.

De aquí surge una identidad, un yo, limitado e ilusorio –porque la mayoría de las veces poco o nada tiene que ver con lo que se es realmente– es decir, la fuerza de este yo es proporciona a la capacidad de autocontrolar las emociones y los sentimientos. En una palabra llegamos a "ser duros" ante la adversidad, ante el dolor; negando una parte muy importante de nuestro ser: el cuerpo y sus sensaciones.

Así por ejemplo, en nuestra cultura, una persona puede estar afectada por una perdida (de un ser querido, de salud...) y encontrarse en una situación de baja laboral por un estado de tristeza, melancolía... automáticamente, en su puesto de trabajo es muy probable que dicha persona sea marcada con la etiqueta de "depresiva", con todas las consecuencias que ello supone: la utilización de

● ● ●

hemos sustituido la vivencia por el conocimiento de la vivencia...

● ● ●

cualquier etiqueta de enfermedad mental para reprimir manifestaciones humanas que en sí mismas son naturales y ello ocurre así por el mero hecho de que estas atentan contra el orden establecido, es decir "lo normal", "la cordura", "la productividad". En definitiva nos hallamos ante una no aceptación de las expresiones de dolor que cualquier ciudadano puede vivir en un momento de su ciclo vital. Así el sufrimiento psíquico se oculta, se tergiversa o se utiliza como amenaza.

Esto a menudo lleva a la persona a un conflicto entre sus necesidades de expresión y su necesidad de ser aceptado y nutrido. Por ello, necesitamos conocer y vivir CON nuestras emociones porque a través de ellas percibimos lo que nos atrae de la vida, lo que nos afecta. Una persona para que satisfaga sus necesidades precisa ser capaz de sentir lo que necesita y saber como manejarse a sí mismo y a su alrededor.

GARBIÑE ARANGUREN,
(Psicóloga y Terapeuta de Gestalt, Casa de Reposo OI-LUR)

Necesitamos conocer y vivir CON nuestras emociones porque a través de ellas percibimos lo que nos atrae de la vida, lo que nos afecta

RECORTES

NO ME DEJAS RESPIRAR

Los investigadores acaban de establecer una relación bioquímica entre la exposición ocasional al ambiente del tabaco y una reducción de la función pulmonar entre niños de 12 a 15 años.

Esto es lo que se conoce como fumadores pasivos, es decir las personas no fumadoras que respiran el humo de los fumadores que están cerca. Los niños son especialmente sensibles a este humo tóxico.

Según un artículo publicado en la revista American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, la capacidad pulmonar de los niños fue menor entre aquellos que contenían niveles altos de sustancias derivadas de la nicotina en la orina.

LOS NIÑOS QUE NACEN EN AMBIENTES CONTAMINADOS TIENEN MÁS RIESGO DE CÁNCER

Los niños que nacen cerca de fuentes de contaminación atmosférica e industrial tienen un 20% más probabilidades de morir de leucemia o de tumores sólidos (no sanguíneos) antes de llegar a la edad adulta que los que nacieron en ambientes más favorables, según unos investigadores británicos.

Los hallazgos se desprenden de un estudio realizado en la Universidad de Birmingham, en Inglaterra, en el que se siguió a un grupo de más de 22.000 niños que murieron a consecuencia de estas enfermedades en Gran Bretaña entre 1953 y 1980. Se publica en el Journal of Epidemiology and Community Health.

PREVENIR LA OBESIDAD PARA EVITAR LA DIABETES DEL ADULTO O DE TIPO II

Prevenir la obesidad es una de las herramientas más eficaces para prevenir la aparición de la diabetes del adulto o tipo II, que comienza normalmente después de los 30 años, según afirmaron expertos en Endocrinología y Diabetes reunidos en Madrid con motivo del VI Simposio de Nuevas Perspectivas en la Diabetes Tipo II, organizado en la Universidad Complutense de Madrid.

Los especialistas destacaron los beneficios que para la salud de la población obesa representa una pérdida de peso moderada, de 5 ó 10 kilogramos. Recientes estudios ponen de manifiesto que perder un cinco o un diez por ciento del peso corporal es suficiente para reducir el riesgo de complicaciones asociadas a la obesidad, entre ellas el de la diabetes tipo II. Un estudio epidemiológico realizado sobre una población de 11.500 enfermeras norteamericanas puso de manifiesto que una pérdida de peso de 5 kilogramos se relaciona con una reducción del 50% en el riesgo de desarrollar diabetes tipo II.

El Médico, 7-VI-97

VITAMINAS E INFARTO

En un estudio realizado en Finlandia y aparecido en la prestigiosa revista médica British Medical Journal, se indica que los niveles bajos de vitamina C en sangre son un factor de riesgo de infarto de miocardio.

Recordamos que la vitamina C se encuentra principalmente en la fruta y en la verdura, especialmente en su estado crudo. Los cítricos son ricos en contenido de esta vitamina.

MALTRATO INFANTIL

Cada año uno de cada 150 niños menores de seis años es víctima de malos tratos. Pero esto es sólo la parte emergente de un fenómeno cuyas dimensiones reales se desconocen. Se acepta que por cada caso de maltrato detectado existen otros 10 que pasan desapercibidos.

Aunque la incidencia de este problema en España parece ser menor respecto a otros países del entorno, el maltrato infantil constituye la segunda causa de muerte en los primeros cinco años de vida y es el traumatismo craneoencefálico el principal motivo.

Para los profesionales médicos es ya evidente que la detección del maltrato físico o psíquico, la falta de cuidados y el abuso sexual son un actividad obligada dentro de los programas preventivos de salud dirigidos a la infancia.

Josep Bras, pediatra de un centro de salud de Barcelona y coordinador del grupo de expertos de Prevención en la infancia, de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria señala: "Es obligación del sanitario intentar reconocer a aquellos niños que pertenecen a familias de riesgo y sospechar cuanto antes signos de maltrato".

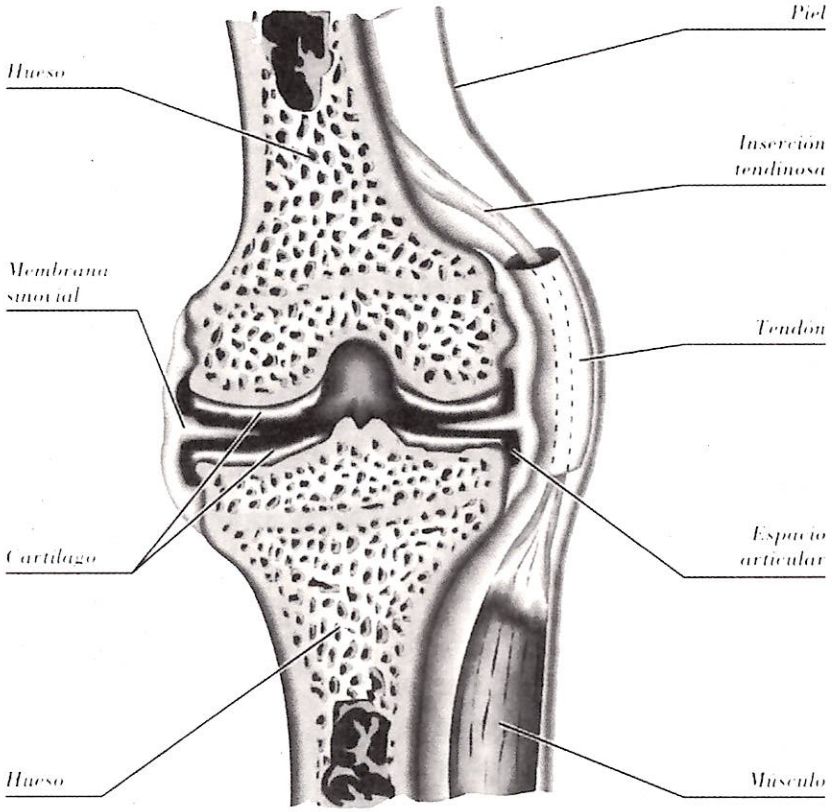
Aspectos como la inmigración, la toxicomanía, el nivel socioeconómico bajo o aspectos familiares, como la paternidad adolescente, las relaciones familiares conflictivas, embarazos no deseados, el hecho de que uno de los progenitores no sea biológico, separaciones de la madre o la existencia de enfermedad mental en alguno de los progenitores, son indicadores de un mayor riesgo que requieren más vigilancia. Pero este problema alcanza a todos los sectores de la sociedad.

Este maltrato, cuando ocurre dentro de la familia, indica las tensiones de relación vividas entre los padres y la necesidad de una descarga de tensiones psíquicas y emocionales, pero que en este caso pueden llevar incluso a lesiones graves o en el peor de los casos a la muerte. Una sociedad que no respeta ni cuida a los niños es una sociedad enferma, señala que el niño o niña que tenemos en nuestro interior, necesitado de cuidados, afectos y de liberación de angustias o de miedos, está desatendido o acallado.

De esta manera proyectamos nuestras "sombras" sobre los más débiles, que se convierten así en chivos expiatorios de nuestras emociones de angustia y miedo originados por nuestras propias frustraciones.

la artritis, gota...
enfermedades reumáticas (II)

DR. KARMELO BIZKARRA
Casa de Reposo Zuhaizpe



La artritis es una inflamación de la articulación como mecanismo de defensa de los tejidos que la forman ante cualquier agresión. Puede afectar a una o a varias articulaciones.

En la inflamación hay un aumento de circulación sanguínea, una mayor afluencia de células y componentes de la sangre que intentan evitar la agresión y retirar los restos de tejidos dañados.

El objetivo de esta inflamación es la reparación del tejido dañado de la articulación mediante sustitución y reparación.

Mientras la artrosis, como vimos en el número anterior, consistía en una degeneración y pérdida del cartílago y hueso de la articulación, la artritis es una enfermedad en la que se inflama el tejido sinovial (la membrana sinovial rodea la articulación). Es una reacción inflamatoria (por eso hay una hinchazón de la articulación).

Los síntomas

La articulación inflamada, como cualquier otra inflamación, va acompañada de hinchazón, enrojecimiento y calor, o aumento de la temperatura local que se siente al tocar la piel que la recubre. Estos síntomas indican la mayor llegada de sangre a la zona, vasodilatación y enlentecimiento de la sangre. La hinchazón es debida a que hay un paso de líquido y sustancias de la sangre hacia fuera, hacia el espacio que rodea las pequeñas arterias.

El cuarto síntoma de toda inflamación, incluida la artritis, es el dolor. Es un dolor en general intenso, que continua en reposo, de predominio nocturno y que aumenta al mover la articulación.

El último síntoma es la incapacidad de la articulación para mantener su función y se acompaña de una disminución de la movilidad articular, bien a causa del dolor tan intenso que se produce al moverla o debido a la destrucción de las estructuras articulares (cartílago y hueso) provocada por el proceso inflamatorio.

Con mucha frecuencia se realizan muchos exámenes y pruebas para diagnosticar la enfermedad, mientras que las respuestas de la persona afectada, en la mayoría de los casos, permiten tener un diagnóstico.

Son típicos también los dolores nocturnos que despiertan al afectado, y al levantarse necesitan un estiramiento de la articulación.

Aguda y crónica

La artritis puede ser aguda o crónica. En la artritis aguda la inflamación dura unos días, aparece bruscamente y los mecanismos de reacción inflamatoria son semejantes aunque las causas de la inflamación sean diferentes (hinchazón, calor, enrojecimiento, dolor, incapacidad para movilizar la articulación).

En cambio la artritis crónica aparece lentamente, se mantiene durante mucho tiempo y suele provocar alteraciones de la articulación. Se acompaña de menos calor local, suele faltar el enrojecimiento de la piel y el dolor es menos intenso, por lo que la persona frecuentemente no sabe precisar cuando comenzaron los síntomas. Con el tiempo aparecen secuelas por destrucción de los tejidos y las cicatrices resultantes de la reparación.

En la artritis crónica, a diferencia de lo que ocurre en la artritis aguda, se produce una respuesta del sistema inmunológico de la persona contra el agente agresor.

Clases de artritis

La artritis tiene en su origen causas diferentes y se podrían dividir en:

Artritis inflamatorias

Son diversas formas de artritis que además se acompañan de síntomas generales, como la fiebre.

Algo en común a todas ellas es que no son supurativas (no se forma pus en el interior de las lesiones) las mas frecuentes son: artritis reumatoide, espondilitis anquilosante, artritis psoriásica y las artritis que acompañan a las enfermedades del tejido conjuntivo, de la que la más conocida es el lupus eritematoso sistémico.

Artritis metabólica

Son artritis debidas a problemas del metabolismo de los que la más conocida es la gota.

Artritis con infección

Son las artritis en las cuales encontramos bacterias, hongos o parásitos. Se acompañan de un absceso articular acúmulo de pus en la cavidad articular.

Formas de artritis más comunes:

LA ARTRITIS REUMATOIDE

Es una de las formas de artritis mas conocidas y frecuentes, que se sitúa en varias articulaciones y que puede dar además otras alteraciones de los órganos internos. Afecta tres o cuatro veces más a mujeres que a hombres y puede aparecer en cualquier periodo de la vida. Se sitúa además principalmente en las pequeñas articulaciones de las manos y los pies, y en ambos lados y también en la columna cervical alta. Algunas formas de artritis reumatoide cuando se prolongan en el tiempo dan lugar a importantes deformaciones articulares. En la articulación hay un engrosamiento y edema (retención líquida) de la membrana sinovial, luego se adhiere al cartílago, lo destruye y reemplaza. Tiempo después, los huesos pierden su alineación y se desvían. Hay aumento de calor local pero no enrojecimiento. La movilidad articular esta disminuida en parte por el dolor y en parte por la tensión en el interior de la articulación. La hinchazón se produce por la inflamación de la membrana sinovial y por el acumulo de líquido en la articulación.

En este proceso, el cuerpo produce anticuerpos y sustancias tóxicas contra sus propias células y por ello se conoce como enfermedad autoinmune. El cuerpo se vuelve contra si mismo. Aparecen alteraciones articulares y también otras más generales.

La artritis reumatoide produce dolor en las articulaciones que continúa en reposo, hinchazón, sensación de rigidez (dificultad para los movimientos), limitación de la movilidad y deformación de la articulación.

El dolor varía desde una pequeña molestia hasta un dolor intenso y persistente.

La rigidez articular después de la inactividad es muy frecuente. Se nota especialmente por la mañana y desaparece al cabo de cierto tiempo (puede durar mas de una hora), cuando la persona afectada empieza a utilizar las manos para realizar sus tareas habituales. En las formas mas típicas afecta a las muñecas, las manos y los pies. Afecta de forma casi constante a las articulaciones de las muñecas y de las manos. Otras veces puede comenzar por el codo, los hombros, las rodillas, la columna cervical u otras articulaciones.

Este proceso afecta a otros órganos del cuerpo: piel, aparato respiratorio, corazón, sistema nervioso, ojos. Con frecuencia hay otras manifestaciones generales: fiebre, pérdida de peso, malestar general, que incluso aparecen antes de las afecciones articulares. Pasan varios años antes de que haya destrucción del cartílago y bastantes años mas tarde aparecen las deformaciones de las articulaciones. A las deformaciones características acompañan una debilidad y atrofia de los músculos.

Se sabe que los cambios climáticos y las temperaturas de regiones húmedas y frías pueden incrementar las molestias de estos pacientes. (Enfermedades reumáticas, Sociedad Española de Reumatología).

Curiosamente durante el embarazo se observa una clara mejoría, más visible al final del embarazo y a veces la mujer no siente ningún síntoma en esta situación. Después del parto se produce una recaída brusca en un plazo que va desde algunos días a varios meses. Por el contrario parece existir relación con un aumento de síntomas durante la menstruación (el médico nº 632).

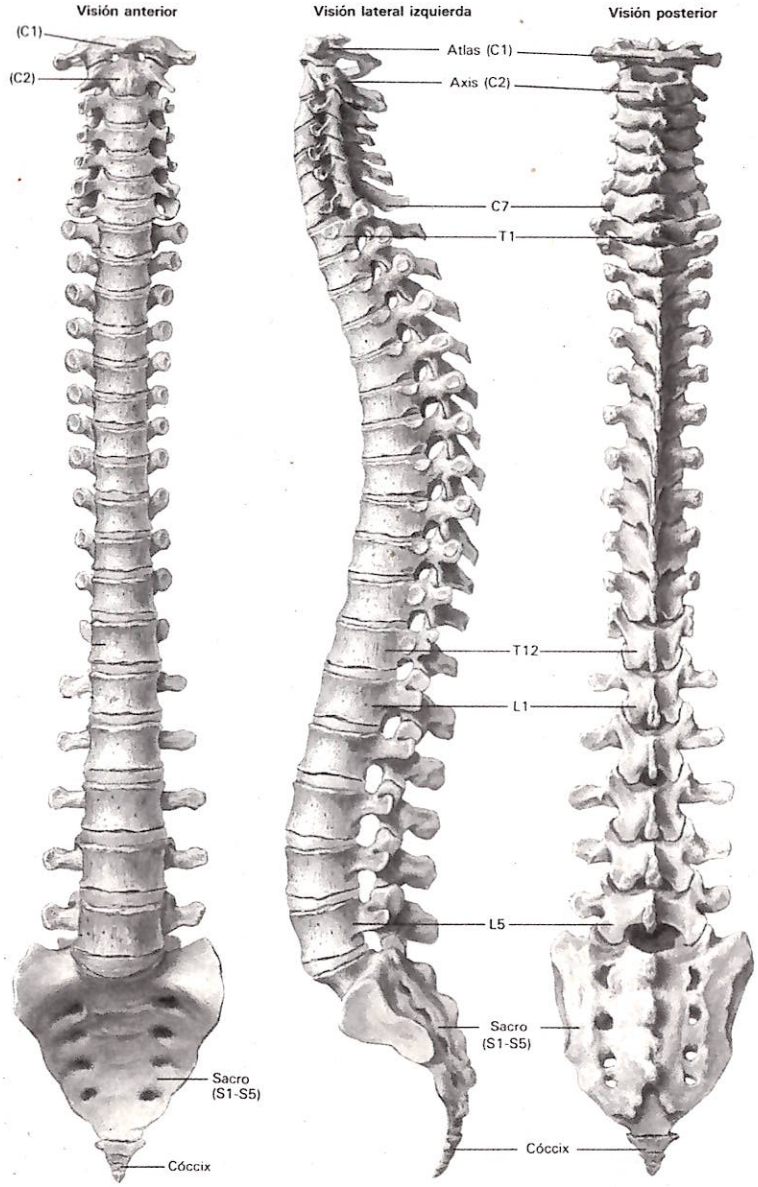
La evolución es crónica y en forma de brotes. Entre los brotes puede encontrarse bien o los dolores son más llevaderos.

Según el profesor Bernard Amor si a la artritis se añaden factores ambientales perjudiciales, tales como el exceso de peso, una actividad física demasiado intensa o una alimentación desequilibrada tendrá consecuencias nefastas sobre la enfermedad.

● ● ●

Si a la artritis se añaden factores ambientales perjudiciales, tales como el exceso de peso, una actividad física demasiado intensa o una alimentación desequilibrada tendrá consecuencias nefastas sobre la enfermedad

● ● ●



Algún día se verá que las alteraciones de las células y elementos corporales producidas por los medicamentos, las vacunas, las radiaciones... producen cambios en la estructura corporal y dichos cambios se incorporan a las células, de tal manera que el cuerpo los reconozca como ajenos a él y los ataque, dando lugar a una autoagresión contra las propias células del cuerpo.

Este mismo proceso probablemente se ponga en marcha por los contaminantes: aditivos de los alimentos, del agua, insecticidas, pesticidas, contaminantes del aire, etc... Estas sustancias como tales, acumuladas en el cuerpo, alteran además la propia composición corporal. Llegado el momento puede ser que el cuerpo no reconozca como propios estos nuevos "compuestos" formados y los agreda con anticuerpos y sustancias citotóxicas (tóxicos celulares). Esta puede ser una causa importante de las llamadas enfermedades autoinmunes.

Los fármacos pueden desencadenar la síntesis de anticuerpos anti-DNA (el DNA es la base de la transmisión genética y unido a proteínas forma los cromosomas) (Varios. Medicine nº 52 serie 7ª). Los diversos autores llaman sorprendentemente "fisiológicos" a estos anticuerpos y comentan que no parecen, ser patológicos ¿Es poca patologia alcanzar el núcleo central de transmisión genética?

Observaciones hechas por Brocks en Australia confirman que tras el estrés emocional el sistema inmunológico queda debilitado. Ciertos linfocitos (una forma de célula blanca de la sangre) pierden la función de destruir los agentes de enfermedad de las infecciones y de las inflamaciones.

El factor psicológico es vital en la aparición de este proceso. El estrés es un elemento importante en la aparición de alteraciones en la inmunidad y la artritis es una enfermedad autoinmune.

Desde el punto de vista psicosomático y según Federico Navarro, psiquiatra de la línea de W. Reich, en la infancia de estos enfermos existió una represión de parte de la madre, hacia su necesidad y deseo de moverse o alejarse. No les dejo libertad de movimientos. ¡Estate quieto! es la palabra repetida por la madre. Esto impidió que el aparato locomotor se descargase, determinando una tensión muscular crónica (libro: *Somatopsicodinámica de las Biopatias*). De esta manera se origina el reuma por causa psicológica.

La tensión muscular crónica agarrota los huesos en las articulaciones. Ya que los músculos unen los huesos en las articulaciones, si están contraídos la articulación se encuentra en tensión y se altera.

Según F. Navarro estos enfermos se encuentran entre el deseo de servir a los demás y la tendencia agresiva para controlar el ambiente, asi como la incapacidad para abandonarse. Esto provoca un aumento del tono muscular, una tensión muscular crónica. Ello le lleva a la necesidad de actividad corporal como descarga.

La agresividad retenida y la incapacidad de abandonarse pueden explicar dos de los síntomas que expre-

El factor piscológico es vital en la aparición de este proceso. El estrés es un elemento importante en la aparición de alteraciones en la inmunidad y la artritis es una enfermedad autoinmune

san esta tensión en las personas con artritis reumatoide, en el cuello (control) y en las manos (cuando no se libera la tensión, la mano tiene tendencia a quedarse cerrada, en forma de puño) Un niño o una persona con rabia contenida tiene el puño cerrado.

Esta tensión crónica altera como hemos dicho la articulación que mueve esos músculos. No olvidemos además, que cuello y manos están unidos ya que los nervios y las arterias que van a las manos nacen en el cuello y por lo tanto cualquier tensión en el cuello afecta a la inervación y circulación sanguínea de la mano. Si "cerramos" o contraemos el cuello la energía no circula en condiciones hacia las manos.

El especialista y pionero de la psicosomática Jellife, es uno de los primeros en llamar la atención sobre el factor psíquico en la artritis.

Otros autores (Johnson, Shapiro, Alexander) encontraron un freno a la expresión de las emociones en las personas afectadas de artritis y rabia contenida, así como sentimientos de culpabilidad.

Hay otros autores que han descubierto problemas psicoemocionales en el origen de las artritis a veces con resentimiento inconsciente. En el año 1957 Traut y Passarelli trataron a 88 personas con artritis reumatoide con ayuda de placebos (sustancias inertes o sin efectos, que se suministran diciendo que son medicamentos sin que la persona sepa que no tienen sustancias medicamentosas) por la boca y pudieron observar mejorías en la mitad de los casos. Y la mejoría fue tanto más importante cuanto más severa fuera la afección. (Citado por Dr. A. Passebecq, higienista y médico francés, en su libro "Reumatismo y artritis" Edit. Mensajero).

Se ha visto que las personas con alteraciones reumáticas mantienen contracciones o tensiones musculares sin darse cuenta de ello y que la tensión muscular disminuye cuando la persona exterioriza sus sentimientos agresivos. Si no puede exteriorizar los impulsos agresivos la tensión muscular se eleva paralelamente a la tensión interna. La tensión muscular en este caso se relaciona con impulsos hostiles agresivos, ansiedad y sentimientos de culpabilidad (recogido por Diere Beck, citado en su libro "Resúmenes de Patología Psicosomática"). Dieter Beck habla de una represión de la agresividad.

Los trabajos de Boucharlat y cols. sitúan a las personas afectadas de artritis reumatoide también en un bloqueo del impulso agresivo y el autor interpreta un perfil de ansiedad con "temor a ceder a los sentimientos" (libro citado, R.P.Ps.)

La escuela de Chicago (Dunbar, Alexander, Saul) sitúa la inhibición de la agresividad en la artritis reumatoide, que se expresa como conflicto a nivel muscular.

Cuidados higienistas

No hay medicamentos que curen esta enfermedad... tampoco otras. La curación no es la eliminación de los síntomas y como mucho, con el tratamiento de la artritis reumatoide se consigue disminuir el dolor. Además son tratamientos muy largos y continuos con lo que aumentan los efectos secundarios perjudiciales.

Igualmente los medicamentos utilizados para el tratamiento de la artritis reumatoide provocan alteraciones gástricas importantes como antiinflamatorios que son. Y otros medicamentos como los corticoides pueden producir alteraciones graves por su uso prolongado como son la arteriosclerosis, osteoporosis y aumento de la tasa de infecciones (Revista Medicine, nº 52 serie 7ª).

Se ha visto que las personas con alteraciones reumáticas mantienen contracciones o tensiones musculares sin darse cuenta de ello y que la tensión muscular disminuye cuando la persona exterioriza sus sentimientos agresivos

Otros medicamentos muy tóxicos utilizados son los citotóxicos, que como su nombre indica (cito - célula) son tóxicos celulares y el más utilizado es el metotrexato. Este medicamento es muy tóxico para el cuerpo y a largo plazo provoca alteraciones hepáticas cronicas.

Tampoco la cirugía es una solución, se utiliza unicamente para reparar zonas muy alteradas.

Como en las demás enfermedades, es importante una alimentación sana y llena de vitalidad: frutas, ensaladas, verduras, cereales integrales, eliminando los fritos, embutidos, carnes, alcohol... y regulando los derivados lácteos.En un brote agudo se recomienda una dieta a crudos, frutas o ensaladas o el ayuno a agua. El ayuno durante días puede ser una medida fundamental en esta enfermedad. Durante el ayuno el cuerpo desintoxica y regenera las zonas afectadas. La capacidad de autocuración del organismo se encuentra a todo rendimiento durante el ayuno. La energía que el cuerpo ahorra, al no tener que digerir y asimilar alimentos, la utiliza en el proceso autocurativo, guiado por la inteligencia corporal. El reposo absoluto en cama, que no debe ser prolongado, solo está indicado en las fases agudas de la enfermedad.Un estudio de la universidad de Wayne en los Estados Unidos demostró que 6 pacientes con artritis reumatoide se libraron total-

La actividad física regular es beneficiosa en la artritis. Los estiramientos musculares, con las diferentes técnicas hoy conocidas pueden ser útiles. El movimiento físico es una forma de descarga de la energía bloqueada en las contracciones musculares crónicas

mente de sus síntomas cuando se mantuvieron en una dieta sin grasas. Experimentos con 44 pacientes de artritis reumatoide demostraron que se producía una disminución del dolor y de la hinchazón cuando se eliminaban algunos alimentos de la dieta: derivados del trigo, maíz y carne de vaca. Es recomendable evitar el exceso de peso, la obesidad, por el efecto perjudicial que ocasiona en las articulaciones.

En julio de 1982 el Dr. Derek Wraith del Memorial Hospital de Londres indico Que: "El dolor articular y la hinchazón, los clásicos síntomas de la artritis pueden ser causadas actualmente por alergia a los alimentos en algunos pacientes". (Health Unlimited, Dr. Alan M. Immerman).

El ejercicio mantiene el tono muscular, evita la rigidez y previene las deformaciones y actitudes viciosas (Farreras - Rozman). La actividad física regular es beneficiosa en la artritis. Los estiramientos musculares, con las diferentes técnicas hoy conocidas pueden ser útiles. El movimiento físico es una forma de descarga de la energía bloqueada en las contracciones musculares crónicas.

En las fases de brotes recomendamos las compresas de agua a temperatura ambiente, si se quiere de arcilla (no como remedio terapéutico, sino como un elemento de la naturaleza, el contacto con la tierra que también lo buscan por instinto los animales).

Una vez más Cecil-Loeb (un clásico de medicina interna) acercándose a otras ayudas, sin efectos secundarios perjudiciales como tienen los medicamentos recomienda: diversas formas de aplicación de calor (piscina tibia, bañera). "Una piscina de agua tibia que permita el ejercicio bajo el agua es el método de elección para el paciente con síntomas graves; para la mayoría de los individuos el baño o la ducha de agua calientes son suficientes". La rigidez de la mañana puede disminuir con un baño caliente. Solo usamos el calor, por ejemplo, en forma de compresas de agua caliente cuando no hay signos de inflamación, calor y enrojecimiento. Sencillamente el agua y la tierra ayudan a descargar la energía bloqueada en esa zona.

La relajación ayuda igualmente a disminuir las tensiones musculares típicas de las personas con artritis.

Las personas con artritis necesitan apoyo psicológico que les facilite expresar su rabia contenida, con la palabra y a través del cuerpo. Las técnicas psicocorporales pueden ser muy útiles (Bioenergética, vegetoterapia reichiana,...) en este proceso. En la artritis es necesario buscar el desbloqueo muscular, desbloqueo de la coraza muscular (W. Reich) elaborada como defensa ante un mundo que se vive como agresivo. De la misma manera que en la edad media existía la armadura para ir a la guerra, la coraza muscular, las contracciones intensas musculares, reflejo de las tensiones psicológicas y emocionales, tienen que disminuir para facilitar que la persona exprese mejor sus emociones, sin tanto miedo a que "no le quieran" o le "rechacen".

Incluso desde el enfoque de la medicina convencional se reconoce la ayuda en esta situación de los masajes y ejercicios posturales, junto con técnicas de relajación o expresión psicoemocional

Hay que ayudarle a expresar sus sentimientos y sus emociones o impulsos agresivos retenidos o inhibidos en sus músculos contraídos.

El descanso es necesario en los brotes y las diferentes formas de descanso son: físico, mental, emocional, sensorial (de los sentidos; sin ruidos, televisión, etc.) y fisiológico (ayuno).

Es importante no pasar frío en esta situación, evitando también el cansancio, la excitación nerviosa y los choques emocionales. Como en toda crisis aguda hay que favorecer el sueño ya que durante el sueño se recupera el máximo de energía y se regeneran las estructuras dañadas.

Si hay fiebre no hay que combatirla pues ayuda en el proceso curativo y las dos maneras de no subir la fiebre son: el descanso (al contrario la actividad física aumenta la temperatura) y el ayuno (si es posible a agua y si no a frutas y ensaladas crudas, todos sabemos que una comilona aumenta también la temperatura corporal).

Una forma de descanso necesaria es el "descanso terapéutico", eliminar la medicación. Recomendamos hacerlo bajo la supervisión de un higienista experto ya que en principio pueden aumentar los síntomas como el dolor, debido a que la sensibilidad nerviosa, dormida por la medicación (analgésicos y antiinflamatorios) despierta. El cuerpo en situación de descanso terapéutico o paz terapeútica, ahorra energía, que no malgastan sus células para neutralizar las sustancias tóxicas introducidas en el cuerpo en forma de medicamentos. Esta energía ahorrada, bajo la dirección de la inteligencia del cuerpo, se invierte en los procesos de regeneración y curación de las zonas afectadas.

Paz terapeútica y paciencia, esperar un tiempo para que la capacidad de autocuración del organismo tenga tiempo de efectuar su trabajo. Sin olvidar que las enfermedades crónicas en su proceso curativo pasan, inevitablemente, por procesos de crisis agudas.

Hay por lo demás dos formas importantes de descarga de energía bloqueada y de tensiones musculares: el contacto con la tierra, andar descalzo por el césped o en la arena de la playa, allí donde rompen las olas ¿Quien no ha sentido también la descarga tensional ocurrida tras una ducha o un baño de agua de mar? El agua (el de un río limpio o el mar) ayuda a descargar.

Los baños de aire y de sol son necesarios. Se recomienda el sol de forma progresiva y no cuando calienta en exceso. Podemos ayudar a mantener la articulación afectada por un brote más fresca mediante compresas de agua o mojándonos continuamente con agua esa zona.

Los demás factores de salud de los que ampliamente hablamos en el

número anterior, en el artículo de la ARTROSIS, son totalmente aplicables y recomendables aquí.

Finalmente la persona afectada no tiene que quedarse con la sentencia medica, "su problema es para toda la vida". Naturalmente así será si continua viviendo de la misma manera. A igual forma de vida, la enfermedad continúa, pero si cambiamos la vida, la armonizamos y cuidamos, los procesos, a veces lentamente, no tienen mas remedio que disminuir, hasta llegar a curarse definitivamente, siempre que las alteraciones no sean ya deformaciones óseas.

Casi todo lo dicho para la artritis reumatoide es igualmente valido para los demás trastornos artríticos que veremos a continuación. Incluido los cuidados higienistas.

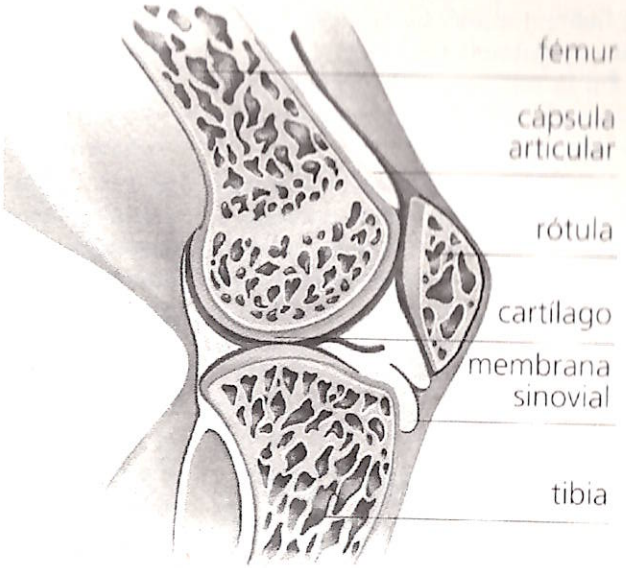
OTRAS ARTRITIS UNIDAS A PROCESOS GENERALES

Artritis unida a Lupus Eritematoso

El lupus eritematoso sistémico (sistémico o que afecta a todo el cuerpo) es una enfermedad del sistema conjuntivo también autoinmune, de la misma manera que en la artritis se forman anticuerpos y tóxicos celulares que atacan a las propias células del organismo. Otras veces se afecta la piel sin afectación general o principalmente la piel. En la forma típica aparecen placas rojas en la cara. En las formas graves afecta profundamente a la estética, de donde le viene el nombre *(Lupus*, del latín lobo porque recuerda a las mordeduras de este animal).

El cuadro puede aparecer por diversos estímulos externos, como por ejemplo: radiación y fármacos y acompañarse de procesos de aumento de bacterias y virus, en una persona predispuesta (Medicine, nº 52, serie 7ª).

Recordamos la alteración que puede producir en los compuestos celulares la introducción en el cuerpo de ciertas sustancias tóxicas (fármacos, radiaciones). Estos compuestos "nuevos" formados por estas sustancias tóxicas y perjudiciales pueden ser rechazados por el mismo sistema inmunológico, encargado de reconocer lo que es propio de lo que es ajeno. El sistema inmunitario "reconoce" como ajeno esas "partes constituyentes nuevas" del cuerpo y las ataca. Es una enfermedad autoinmune que aparece entre los 17 y los 35 años.



Afecta más a las mujeres y se agrava al tomar anticonceptivos orales, con el embarazo y tras el parto. Parece ser que afectan desfavorablemente ciertos factores ambientales, fármacos, estrés o factores nutritivos. En la dieta ocurre mejoría al bajar la cantidad de calorías y grasas animales. (Según el libro "Enfermedades reumáticas" de la Sociedad Española de Reumatologia y Farreras Rozman).

La posibilidad de que algunos fármacos (hidralazina, procainamida) pueden hacer aparecer un cuadro parecido al Lupus (seudolupus) ha justificado la hipótesis que sugiere un elemento químico externo como agente causante.

Artritis psoriásica

Hay una forma de artritis que a veces acompaña a la psoriasis (enfermedad descamativa de la piel), es la artritis psoriásica. Comienza entre los treinta y tantos y los cuarenta años de edad.

En el 70% de los casos afecta a las articulaciones de los dedos. En un 15% se parece a la artritis reumatoide y en un 5% se afecta la columna y se establece espondilis anquilosante (ver luego) (Farreras Rozman).

Su progresión es normalmente lenta.

Hemos visto, más de una vez, un aumento de la afección articular con disminución de la movilidad y dolor, en personas afectadas de psoriasis tras el tratamiento con medicamentos de la psosiasis cutánea o de la piel.

La psoriasis desde el punto de vista higienista es un proceso de descamación y desintoxicación, que tiene mucho que ver con factores psíquicos y emocionales. Si evitamos este proceso de eliminación exterior el proceso va hacia el interior, y como consecuencia puede haber una afectación a nivel articular. El problema cutáneo de la psoriasis puede ser provocado o agravado por estrés, traumatismos o ciertos fármacos (litio, bloqueadores beta, antipalúdicos). Esto lo indican tambien médicos de la medicina convencional (Mª E. Brito y E. Garmendia, Medicine nº 55, serie 7ª).

La mejora de la artritis psoriásica pasa por una mejoría de la psoriasis a través de los cuidados de la Higiene Vital.

Artritis crónica juvenil

Se trata de un tipo de artritis que afecta a una o varias articulaciones, que persiste varias semanas y que comienza antes de los 16 años. Es la enfermedad reumática crónica más frecuente en la infancia.

Su diagnóstico es a veces difícil porque con frecuencia no se quejan de dolor y sólo se aprecia una disminución de la actividad física (no quieren caminar, correr).

En los niños es más frecuente la afectación de la cadera y la fusión de las vértebras cervicales. A veces hay inflamación de los ojos (uveítis) y otras veces aparecen lesiones cutáne-

as, fiebre y a veces alteraciones cardiacas y pulmonares.

En la mayoría de los niños desaparece por si misma la enfermedad o los síntomas.

La alimentación sana (Frutas, verduras, frutos secos) es importante a esta edad, así como favorecer el ejercicio físico y la expresión de las emociones para evitar bloqueos musculares en las zonas donde luego aparece el problema articular.

ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

Es una enfermedad reumática crónica e inflamatoria, que afecta principalmente a la columna vertebral (*Spondylos* del latín vértebra) y siempre en la unión del hueso sacro con el ilíaco en la base de la columna vertebral (en la unión de la cadera con el sacro, final de la columna).

Afecta nueve veces más al hombre que a la mujer.

La artritis reumatoide y la artritis de la columna son las artritis más frecuentes.

La enfermedad provoca dolores en la parte inferior de la columna y rigidez en la columna por la mañana que mejora con el ejercicio. El dolor es más intenso con el reposo de la noche en la cama, durante la madrugada y con frecuencia la persona tiene que levantarse y pasear por la habitación unos minutos. El dolor puede agravarse con el esfuerzo físico, la tos y los estornudos.

El dolor frecuente va desde la nalga a la rodilla por detrás de la pierna y es alternante, unas veces afecta a la derecha y otras a la izquierda. Es necesario mantener una vida activa para evitar la aparición de rigideces y la anquilosis (falta de movilidad con unión de las vértebras).

La limitación de la movilidad de la columna vertebral en la zona del tórax disminuye la capacidad respiratoria y agrava los problemas.

Evoluciona con brotes. Con el tiempo la curvatura lumbar normal desaparece. Los dolores van disminuyendo pero en cambio aumenta la rigidez (anquilosis, de donde le viene el nombre). Al cabo de años aparecen los dolores dorsales y luego la persona se va encorvando (cifosis o "chepa" dorsal). Este encorvamiento limita la capacidad respiratoria, las bases pulmonares están "comprimidas" sin capacidad de expansión.

La región del cuello pierde movilidad en todas las direcciones y se va quedando rígida (anquilosada).

Con el paso del tiempo desaparecen los dolores y aparecen las grandes rigideces.

No olvidemos, como vimos con la artritis reumatoide, que cuando hay rigidez ósea hay una anterior rigidez muscular y por qué no decirlo una "rigidez psicológica". En la columna vertebral la efectación en la zona baja se relaciona con un bloqueo en la zona de la pelvis (inseguridad, miedo, represión sexual, etc...) y la afectación del cuello con el control, miedo a perder el control....

La persona afectada por este proceso necesita mantener la actividad física, acompañado de ejercicios de estiramientos de la columna vertebral y en general de todo el cuerpo, y aprender tambien a relajarse.

Necesita también ser consciente de los momentos de tensión psicológica y emocional ante los cuales contrae el cuerpo como una coraza muscular.

Los baños y las duchas calientes frecuentemente facilitan la actividad física (Cecil - Loeb).

En este proceso la persona necesita apoyo psicológico que le favorezca la expresión de emociones y en especial la de rabia contenida.

*Todo lo que definimos en los cuidados para la **Artritis Reumatoide** es también válido para la Espondilitis Anquilosante.*

Otras formas de artritis son las Artritis que van a la par de una "infección" en otra zona del cuerpo (zona intestinal y genitourinaria) o la artritis que acompaña a la Colitis Ulcerosa y a la Enteritis Regional (Enfermedad de Crhon).

ácido úrico y gota

La llamada gota es una enfermedad ocasionada por la localización de microcristales de ácido úrico en las articulaciones, y se manifiesta con crisis de dolor intenso, hinchazón local y enrojecimiento, que en el 70% de los casos se localiza en la articulación de la base del dedo gordo del pie. Otras veces afecta a las articulaciones del pie, tobillo, rodilla, muñeca y mano. Durante el reposo la piel se vuelve sensible al roce de las sábanas y el dolor aumenta. Pero a veces la artritis es leve y prolongada. Entre las crisis, la persona no tiene síntomas o algunas sienten cierta sensación de rigidez articular.

El ácido úrico es un resto del metabolismo de las proteínas, no útil para el organismo y que se elimina por la orina.

Desde la medicina convencional se consideran altas las cifras por encima de 6 mg. por litro de sangre en la mujer y de 7 mg. en el hombre. Desde el punto de vista higienista bajaríamos estos límites, pues indican una gran ingesta de proteínas, entre otras cosas.

Los niveles de ácido úrico en sangre aumentan tras ingestas excesivas de alcohol o de alimentos con abundantes purinas y se encuentran disminuidos cuando se siguen dietas pobres en proteínas (Enfermedades Reumáticas, Sociedad Española de Reumatología).

Cuando los cristales de ácido úrico llegan a la articulación, son "ingeridos" por las células del líquido articular y estas células se rompen en el interior de la articulación y se desencadena el proceso de inflamación.

Conforme se repiten las crisis, los cristales se van depositando en el hueso, en las proximidades de la arti-

culación, y pueden llegar a destruirla. También se pueden depositar en otras zonas: cartílagos de la oreja o los tendones expuestos a roces (talón y codo) o forman abultamientos bajo la piel, visibles y no dolorosos.

Como la gota es una enfermedad del metabolismo es frecuente que estas personas tengan otras alteraciones: niveles altos de azúcar, de colesterol y triglicéridos (grasas) en la sangre. Ello indica que es una alteración global del organismo, de su metabolismo.

Una tercera parte de los gotosos sufren cólicos de riñón y de ellos la mitad tiene una discreta insuficiencia renal.

Asimismo es frecuente la tensión arterial alta. Alrededor de la mitad de los enfermos de gota son hipertensos.

Aunque algunos autores no le den la suficiente importancia a la alimentación, en el libro citado "Las Enfermedades Reumáticas", escrito por la Sociedad Española de Reumatología se cita: *"La alimentación influye muchísimo en la aparición de la gota. Los excesos de comidas y, sobre todo, un elevado consumo de alcohol suelen ser en la mayoría de los casos los desencadenantes de ataques agudos de gota en personas con niveles de ácido úrico habitualmente altos"*.

El tratamiento de la hipertensión con diuréticos produce una elevación de los niveles de ácido úrico y predispone a sufrir de gota.

Estos son los factores de riesgo para padecer gota, recogido en el libro antes citado: *"Las cifras elevadas de azúcar y lípidos en la sangre, la herencia, mal funcionamiento del riñón, determinadas enfermedades, y con las intoxicaciones crónicas de plomo (por el uso de cerámica vitrificada para la conservación de alimentos y sobre todo por la contaminación del agua canalizada a través de cañerías de plomo). Esta intoxicación produce gota por disminución del filtrado renal y con ello de la cantidad de ácido úrico eliminado a través de la orina, además de retrasos en el desarrollo intelectual en la infancia"*.

Afecta 10 veces más a hombres que a mujeres; otro factor de riesgo son las costumbres sedentarias y la obesidad.

Las cifras de ácido úrico tienden a elevarse en todas las enfermedades en las que existe destrucción celular, como ocurre en determinadas enfermedades graves de la sangre: anemia hemolítica (se destruyen los glóbulos rojos) la leucemia o el cáncer, o puede aparecer después de intervenciones quirúrgicas.

Posiblemente por esta renovación celular (muerte y sustitución celular) y por la eliminación de los excesos de los depósitos de ácido úrico hacia la sangre para ser desechados al exterior por la orina, durante el ayuno hay un aumento de ácido úrico en sangre. Personalmente yo no he visto ninguna crisis de gota que tuviera lugar durante el ayuno, aunque si se cita clásicamente esta posibilidad. De todas maneras ésta sería una crisis desintoxicativa y regenerativa de la zona anteriormente afectada y no un empeoramiento.

Para prevenir las crisis de gota hay que evitar la vida sedentaria, el sobrepeso, eliminar el consumo de alcohol y evitar el exceso en las comidas sobre todo de alimentos ricos en proteínas.

Hay que evitar las bebidas alcohólicas, aunque sean de baja graduación, como la cerveza.

Los alimentos que más contienen purinas (unas proteínas del núcleo celular o nucleoproteinas) deben ser eliminadas de la dieta. Tradicionalmente la gota ha sido tratada con una dieta baja en purinas, pero ahora ha sido sustituido por los medicamentos para bajar el ácido úrico.

Aunque la mayor parte del ácido úrico se genera en el cuerpo, también aconsejamos desde el punto de vista higienista, eliminar los alimentos excesivamente ricos en purinas que luego generan ácido úrico: anchoas, sardinas (pescado azul), vísceras (sesos, riñones, hígado, mollejas), marisco, productos de caza (liebre, jabalí, perdiz, corzo).

La alimentación sana, evitando los alimentos dichos, es un factor que inevitablemente hace bajar la cantidad de ácido úrico en sangre.

Como este proceso se relaciona con elevación de azúcar en sangre, colesterol y triglicéridos, el cuidado de estos factores es importante también y así además evitaremos complicaciones. El ejercicio es muy aconsejable.

Por supuesto el tratamiento médico no es curativo, debido a que los factores que provocan la formación de ácido úrico permanecen.

Los factores de salud de los que largamente hablamos en el número anterior, en LA ARTROSIS, son igualmente recomendables en este proceso.

reumatismos de partes blandas

Se llama así a un grupo de dolencias que afectan al aparato locomotor (huesos y músculos) en estructuras próximas a las articulaciones como los tendones y las bolsas serosas. El tendón une los músculos a los huesos y la bolsa serosa es una especie de "almohadilla" llena de una pequeña cantidad de líquido cuya misión es facilitar el desplazamiento de los tendones o la piel sobre los huesos situados bajo ella.

La bolsa serosa se sitúa en zonas sometidas a roce o a presión intensa y sirve de amortiguación.

Tendinitis y bursitis

La tendinitis es la inflamación del tendón y la bursitis la inflamación de la bolsa serosa.

Se afectan con frecuencia por microtraumatismos repetitivos producidos en las actividades diarias, lo que causa su inflamación. Otras veces aparece con la práctica del deporte. Pueden ocurrir también a consecuencia de la gota o debido a depósito de otros cristales microscópicos en la articulación. Otras veces son consecuencia de enfermedades reumáticas generales.

La bursitis se localiza sobre todo en la rodilla, detrás del codo, cerca de un juanete o del hombro o en la nalga, y en ellas hay acúmulo de líquido.

Las tendinitis más frecuentes son las que rodean al hombro, el codo (el codo de tenista, que no solo afecta a este deporte sino a personas que habitualmente hacen trabajos con las manos y las muñecas), los que van hacia los dedos de las manos, los que rodean la cadera y la rodilla y el tendón del talón (tendón de Aquiles). Se afecta la membrana o vaina sinovial que rodea el tendón para facilitar su movimiento en los lugares de roce.

Las bursitis se tratan desde la medicina convencional aspirando el líquido acumulado y con reposo.

No somos partidarios de esta aspiración de líquido pues tiende a reproducirse fácilmente y además no evitamos sus causas.

Sí vemos la necesidad de reposo de la zona evitando la carga. Así como la aplicación de los factores de salud que aconseja la línea higienista (ver la ARTROSIS en el nº anterior), ya que hemos visto bursitis y tendinitis que ceden mucho más fácilmente de esta manera. Si la bursitis tiene su origen en la gota, aplicando estos factores se vuelve a niveles "sanos" de ácido úrico. Digo sanos y no normales porque lo "normal" ya indica con frecuencia una tasa alta de ácido úrico.

Siempre que hay una bursitis o tendinitis debemos *"soltar"* los músculos de esa zona que casi con toda seguridad se encuentran mas tensos que lo normal. Un masaje en manos de un experto o una sesión de osteopatía o quiropraxia pueden ser útiles. Igualmente útiles son los estiramientos de esa zona y los reajustes en la postura de la persona y en el movimiento realizado de forma repetitiva (técnicas como el R.P.G., el método Alexander, el método Mézierès, Eutonia...) son aplicables a estas situaciones.

La tendinitis del tendón de Aquiles es a menudo debida al calzado, calzado nuevo y rígido, y predisponen a ello las alteraciones en la estática del pie. Se trata del tendón que soporta las mayores tensiones al caminar o al correr, por lo que es frecuente que aparezca su tendinitis tras largas caminatas o actividades deportivas. A veces las lesiones del tendón se calcifican y dan lugar a una tendinitis calcificada, la zona más afectada es la del hombro (tendón del supraespinoso).

Nos oponemos totalmente a las infiltraciones de corticoides y otros medicamentos en las zonas afectadas por ser pan para hoy y hambre para mañana. Los corticoides tienen sus efectos secundarios graves, entre ellos la facilidad de producir descalcificación del hueso.

dolor generalizado o fibromialgia

Se caracteriza por ser un proceso de dolor crónico generalizado asociado a rigidez también generalizada sobre todo al levantarse por las mañanas. Se acompaña de fatiga, sienten como si les faltara energía, y alteraciones del sueño. El movimiento de intensidad un poco mayor a lo normal produce dolor, por lo que intentan evitarlo. Cada vez realizan menos esfuerzo, la masa muscular se empobrece y el nivel de tolerancia al ejercicio desciende aún más.. Para algunos autores éste síndrome se debería encuadrar dentro de los "Reumatismos Psicógenos" (o de causa psíquica). Para nosotros todos los reumatismos tienen un componente psicológico importante. Cuerpo-mente como una unidad.

"Puede estar precipitado por episodios de tensión psíquica, traumatismos u otras enfermedades" (Farreras Rozman) y se indica que puede comenzar tras un accidente de automóvil, separación matrimonial, divorcio, problemas con los hijos, etc... (Enfermedades Reumáticas de la S.E.R.)

El dolor es muy grande y afecta sobre todo al esqueleto y a la cintura pélvica (cadera) y escapular(hombros).

También es característica la presencia de puntos dolorosos a la palpación sobre tendones, huesos o músculos, que indican puntos de tensión y bloqueo muscular en las zonas afectadas y la sensación de inflamación en las manos y los pies.

En la mayoría de las personas hay alteraciones del sueño, que se indican como sueño no reparador. Esto indica el componente psicoemocional. Se acompaña de rigidez matutina y fatiga crónica que dificulta las labores cotidianas. Puede haber otras alteraciones psíquicas y orgánicas acompañantes.

Incluso desde el enfoque de la medicina convencional se reconoce "la ayuda en esta situación de los masajes y ejercicios posturales, junto con técnicas de relajación o terapia del comportamiento". En el libro de la Sociedad Española de Reumatología (S.E.R.) se dice que forman parte del tratamiento los masajes, ejercicios de estiramientos musculares y la aplicación de calor local. "Todas las medidas resultan muy eficaces". Algo parece que está cambiando en la "rígida estructura" médica.

Son frecuentes la ansiedad y la depresión.

Con frecuencia va unida a otras alteraciones articulares: artrosis, osteoporosis y de cada diez enfermos nueve son mujeres.

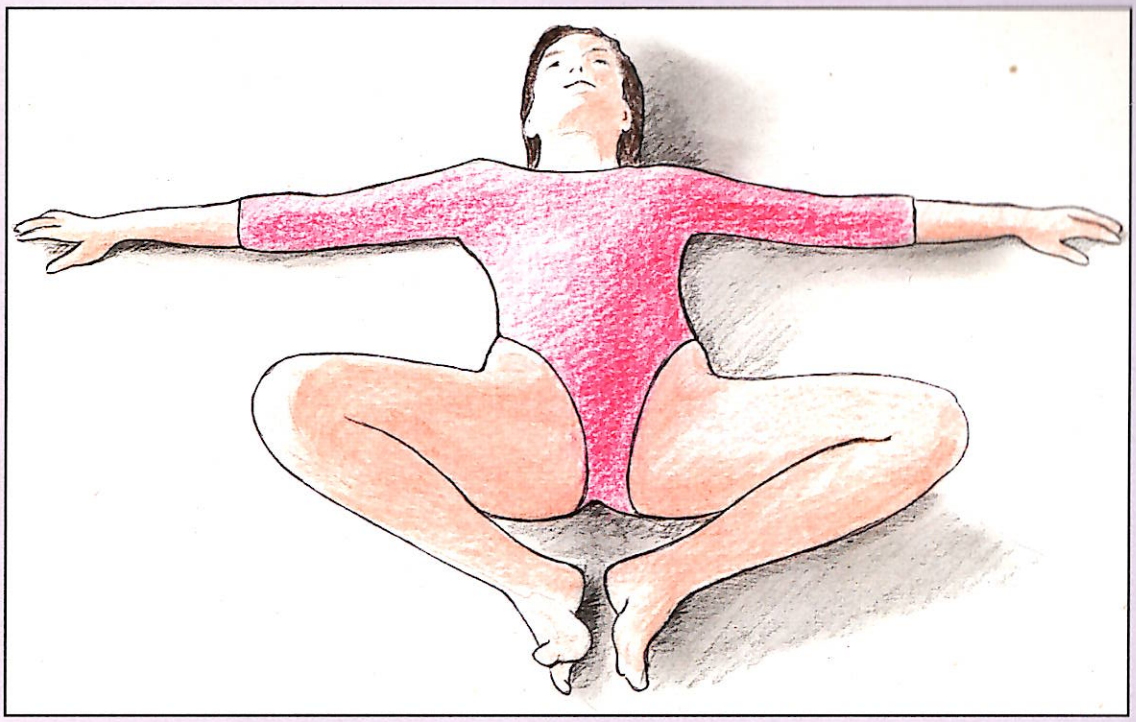
El ambiente frío empeora los síntomas. No olvidemos que ante el frío respondemos con una contracción muscular generalizada.

Según el libro citado "Enfermedades Reumáticas": "La mala respuesta ante situaciones de estrés es un rasgo importante en las personas con fibromialgias".

En cuanto a los cuidados higienistas podríamos añadir la aplicación de los factores de salud, el reposo y el equilibrio emocional, además de la alimentación equilibrada, y la utilización del contacto con la tierra el agua y el sol.

Estas personas necesitan un apoyo psicológico que les facilite una comprensión del proceso y un trabajo de desbloqueo psicocorporal que evite las tensiones y contracciones musculares generalizadas y los trastornos psicosomáticos ocurridos. Siempre teniendo en cuenta la unidad psicosomática cuerpo-mente. Salud a todas y a todos.

CUERPO-MENTE



ESTIRAMIENTO

Nos tumbamos sobre la espalda en el suelo y relajamos el cuerpo.

Flexionamos las rodillas, colocamos las plantas de los pies en contacto una con la otra y vamos separando las rodillas dejándolas caer hacia el suelo. Mantenemos los talones lo más cerca posible del culo.

Sin hacer ningún esfuerzo, únicamente dejamos que las "bisagras" de las ingles se vayan abriendo poco a poco. No hacer esfuerzos para no arquear la zona lumbar. Si aún sentimos algún dolorimiento lumbar podemos poner un ligero cojín o introducir las manos entre la columna y el suelo.

Nos mantenemos en esa posición durante unos minutos sintiendo como tiran los músculos de las ingles que se van abriendo. Cuando el estiramiento nos tira de la ingle y de los músculos internos de los muslos, podemos masajear con las manos y con suavidad esa zona, para ayudar un poco más a su apertura.

Después de unos minutos comenzamos a subir poco a poco las rodillas hasta volverlas a unir en la posición inicial. Si durante este último movimiento notamos temblores en las piernas, los vivimos sin miedo, los músculos se van "soltando" aún más. Es la manera que a veces tiene el cuerpo de soltar la tensión acumulada en dicha zona.

El estiramiento del dibujo actúa principalmente sobre los músculos de la pelvis, las ingles y los aproximadores de los muslos - localizados en su parte interna de éstos. Dichos músculos están especialmente rígidos en las personas con problemas de rodillas –ej. la artrosis– (ver revista nº 2) y estas personas no consiguen separar las rodillas más que en un pequeño ángulo o ángulo cerrado. La bisagra de la ingle está cerrada y no se abre debido a tensiones musculares en la zona. La separación mayor indica una mayor elasticidad o menor contracción de los músculos citados.

Los afectados de problemas de rodillas obtendrán un amplio beneficio si realizan esta postura todos los días, y los demás sentirán un menor bloqueo de la pelvis y de los muslos, mejorando así la circulación de sangre y de energía en la zona.

Esta postura está igualmente indicada en la mujer embarazada por abrir la zona de la pelvis y la zona genital externa. "Abrimos el canal del parto".

Con frecuencia la zona de la pelvis es vista como "sucia", ya que en ella se encuentran los órganos genitales externos, y las salidas de los conductos de la orina y de las heces. Esa zona comienza a contraerse en el control anticipado y excesivo de los esfínteres, en los niños pequeños. Queremos que el niño controle antes de tiempo las cacas y el pis, y le forzamos con ello a tensar los musculos de la pelvis (del periné). Posteriormente con el control y la represión sexual, y los sentimientos de culpa y, en el caso de la mujer, el sentimiento de ser agredida sexualmente , a veces desde edades tempranas, se va "cerrando" aún más dicha zona en una actitud defensiva.

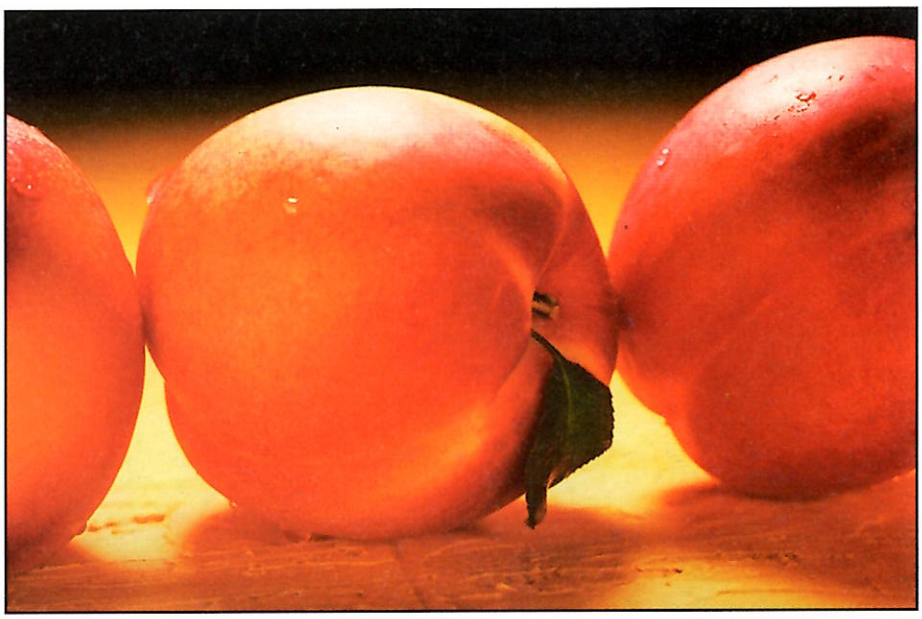
Este ejercicio nos ayuda a sentir esa zona tan noble como otra cualquiera, porque gracias a ella el cuerpo se mantiene sano, eliminando todo lo que le sobra, y además hace posible la unión profunda y placentera a nivel físico entre dos seres humanos y consecuencia de ello, a veces, la "aparición" de los niños y la propagación de la especie humana.

RECETAS HIGIENISTAS

MENÚ DE VERANO

Transcurridos los comienzos de la primavera, que es la época de mayor escasez del año, y superada incluso esta, llega el verano y con él, la época de la abundancia. De hecho, ya desde comienzos del mes de mayo, la abundancia de algunas hortalizas e incluso de algunas frutas comienza a ser cada vez mas visible. Las lechugas de primavera son complementadas por los rábanos, los deliciosos guisantes, los tirabeques e incluso por las no menos deliciosas habas. En cuanto a las frutas, las naranjas tardías pueden ir acompañadas ya de las fresas, los nísperos y más tarde de las cerezas y demás frutas de pipa. Pero, iniciado el verano, la variedad y la abundancia ya es bien evidente, por lo que resulta bien fácil confeccionar un menú de verano con tantos ingredientes.

Dado que la materia prima disponible se puede encontrar en estado fresco y dado también que en verano nos apetecen más los productos frescos, es por ello que el menú que proponemos va a ser básicamente de frutas y verduras frescas. Pero, para aquellos a los que les guste incluir algún plato cocinado en su dieta, les vamos a proponer uno muy famoso: la paella vegetariana, pero con la novedad de que va a ser cocida de forma muy conservadora. Normalmente en estas paellas, incluso en las vegetarianas, se suelen freír las verduras y hacerlas así más difícilmente digeribles e incluso cancerígenas a causa del aceite calentado que las recubre. Por ello la receta que proponemos vamos a denominarla "paella higiénica".



1. DESAYUNO

Fruta fresca: melón o sandía.

2. COMIDA

Primer plato

Ensalada de verano.

Ingredientes: lechuga, pimiento, pepino, zanahoria rallada, maíz dulce y aguacate. Si se desea, se puede rociar la ensalada con un chorro de aceite de oliva virgen.

Segundo plato

Paella higiénica.

Ingredientes: alcachofas, guisantes, judías verdes, zanahorias, champiñones, cebollas, espárragos y pimientos rojos. Azafrán, laurel, orégano y una pastilla de hortalizas deshidratadas para caldo vegetal. Arroz semi-integral y aceite de oliva virgen.

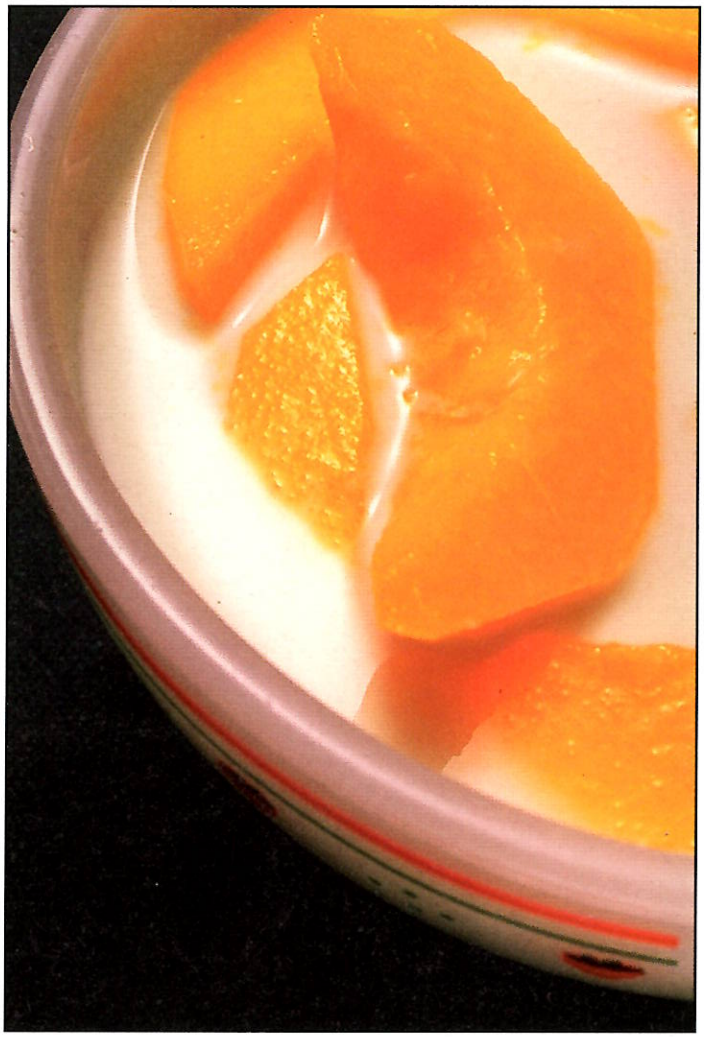
Observación: si se utilizan los cubitos vegetales, procurar utilizar los que sean vegetales, como su mismo nombre indica, ya que los caldos ordinarios llevan extracto de carne. Los cubitos se pueden adquirir en herbolarios y casas de régimen.

Preparación: Comenzamos preparando las hortalizas hasta dejarlas en un tamaño asequible para la paella. La cebolla se picará muy menuda; de la alcachofa se aprovechará únicamente la parte tierna; los espárragos y las judías verdes se cortarán hasta que tengan la longitud adecuada; lavar muy bien los champiñones y cortarlos en tiras. Echar en la paella (o paellera) una base de agua

con el laurel, el orégano y la pastilla de caldo vegetal. Calentar al fuego y, cuando rompa a hervir, ir echando las verduras, comenzando por la cebolla y terminando por el champiñón. Se reservará el pimiento, que previamente habremos asado en el horno y que, una vez asado, le quitaremos la piel y cortaremos en tiras.

No hace falta que hiervan mucho las verduras. Con 10 ó 15 minutos es suficiente. A continuación echar el arroz en forma de lluvia y extenderlo uniformemente a lo largo de la paella. El azafrán se diluirá en un poco de agua caliente y se extenderá también sobre la paella. Ya no se deberá revolver para nada los ingredientes a fin de que el arroz quede suelto y no se apelmace. Al principio el arroz deberá hervir a fuego intenso durante los 10 primeros minutos, si es que utilizamos arroz cargo o semi-integral. Transcurrido este tiempo, bajaremos el fuego al mínimo e iremos extendiendo sobre la paella el pimiento asado cortado en tiras.

Si hemos usado la cantidad apropiada de agua, transcurridos 20 minutos, el arroz habrá absorbido todo el caldo y seguirá estando suelto, si bien ya cocido. De lo contrario habrá que añadir agua, si nos hemos quedado cortos o introducir la paella en el horno, previamente calentado, para que se evapore el exceso de agua. En cualquier caso el aceite no se rociará sobre la paella hasta que apaguemos el fuego. De esta forma no se calentará el aceite, que tan tóxico se vuelve en ese estado. Una vez retirada del fuego, dejaremos la paella reposar de 10 a 15 minutos tapada, para que el vapor que suelte termine de cocer a los granos de la parte de arriba, que son los que más tardan en cocer.



3. CENA

Como estamos en verano y no necesitamos muchos alimentos calóricos, cenaremos únicamente una ensalada de frutas de verano.

Ensalada de frutas.

Ingredientes: higo fresco, melocotón, pera temprana, cereza picota y plátano. Cortar la fruta en el tamaño adecuado, dejando entera la picota; el plátano se cortará en rodajas. Mezclar toda la fruta en una ensaladera y echar por encima un zumo de naranja recién hecho. Servir de inmediato ¡Buen provecho!

WALDEN FERNÁNDEZ LOBO

● ● ●

Los alimentos vivos son los que han recogido su enegía vital de los cuatro elementos de la naturaleza: la tierra, el agua, el aire y el sol. Algún día le daremos más importancia a la "vitalidad" de los alimentos que a sus calorías

● ● ●

libros

EL REJUVENECIMIENTO HUMANO

DR. ROSENDO ARGÜELLO. *Edit. Cedel.* Barcelona

El rejuvenecimiento humano es un libro clásico dentro de la línea higienista. Escrito por Rosendo Argüello Ramírez. Se graduó de doctor en Osteopatía y Naturopatía en la American School, de Nueva York, Estados Unidos e hizo su internado de prácticas en el Instituto de Salud de Shelton, de San Antonio, Texas.

El Dr. Argüello tuvo la oportunidad de aprender directamente de Shelton, principal experto en higienismo, quien además de recopilar los trabajos anteriores de los autores higienistas del siglo XIX, escribió numerosos libros, editó una revista y dirigió una Casa de Reposo, en la que miles de personas tuvieron oportunidad de poner en práctica las ideas higienistas.

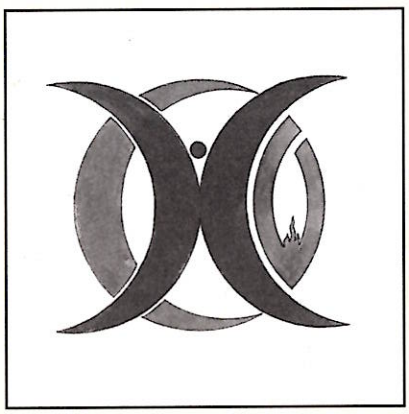
En su libro, lleno de referencias y experiencias de otros autores, hace un amplio repaso a los procesos de envejecimiento y enfermedad en el ser humano.

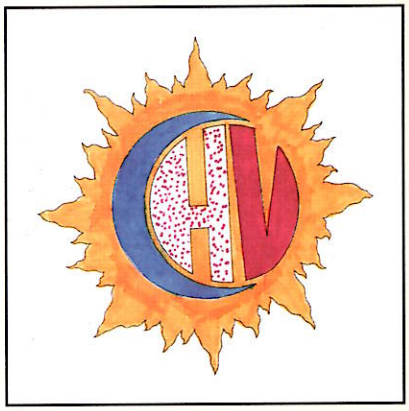
Es un honor para nuestra revista poder hacer esta referencia a un autor latinoamericano que tuvo la suerte de recibir enseñanzas directas de los grandes del higienismo de este siglo.

Recogemos algunas palabras de Argüello: *"Un ingrediente indispensable para una longevidad útil es tener deseo de vivir, cierto grado de optimismo y de espíritu de servicio. La existencia debe tener objetivos de servicio social para alcanzar su justificación y plenitud. En ninguna edad puede el hombre ser más útil que en su vejez, porque sólo a esa altura se ha acumulado ese capital de conocimientos que ni la ciencia ni aún el genio mismo pueden sustituir: la experiencia".*

Gracias Dr. Argüello por tu trabajo para mejorar la salud individual y social del ser humano.

anagramas





Aparecen aquí una selección de los anagramas recibidos durante este tiempo. No podemos dar cabida a todas las ideas y extraemos algunos de ellos. Estos dibujos han sido enviados por Rafael Cobo, de Úbeda, Jaén. Si queréis opinar sobre ellos nos podéis ayudar a elegir alguno, es posible realizar algunas modificaciones en el dibujo y en el color. Esperamos de todas maneras más dibujos en los próximos meses.

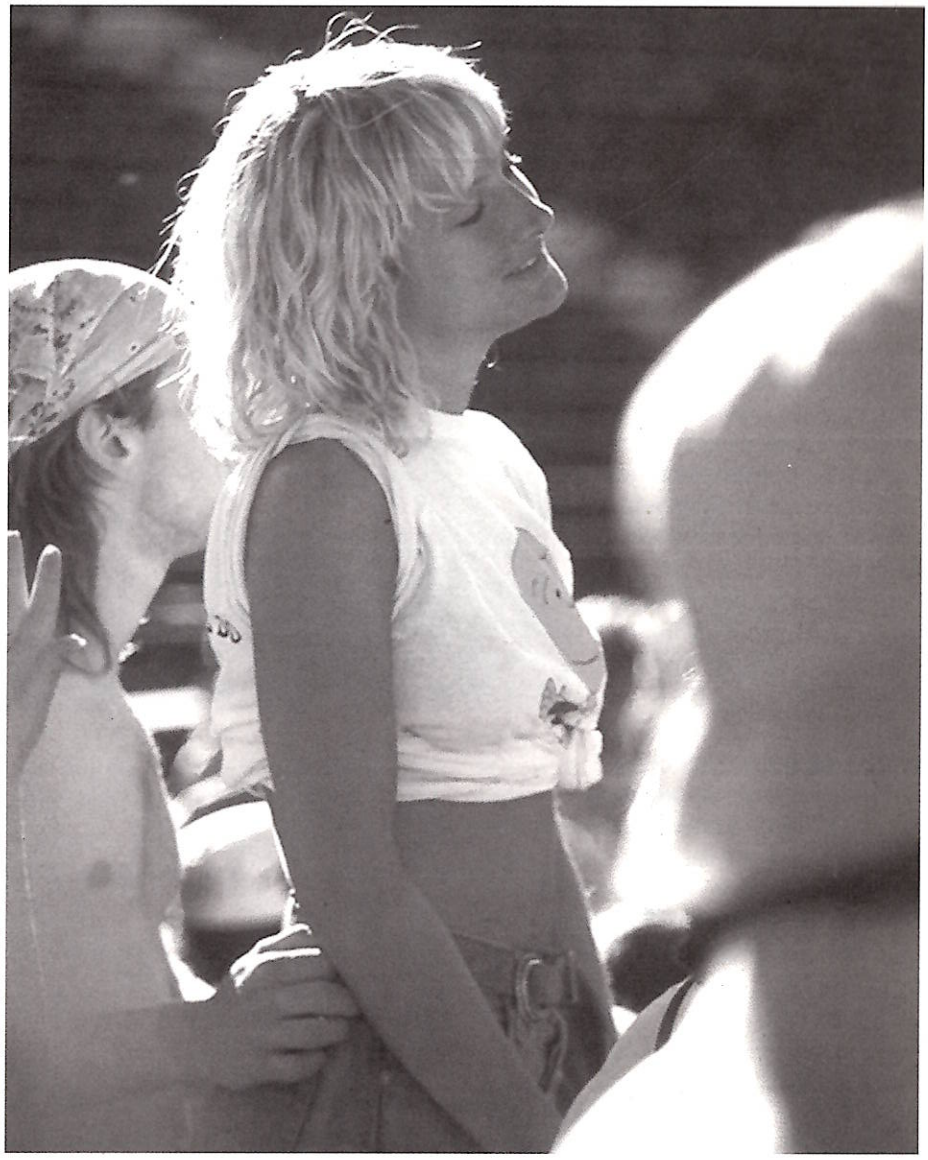
Gracias a todas y todos las que estáis colaborando en la revista, nuestro agradecimiento por ayudarnos a darle vida. *¡A vuestra salud!*

la menstruación es una "enfermedad"

Para la clase médica alópata (medicina oficial) y las personas en general se concibe la menstruación como algo "normal": un fluido de sangre de varios días de duración, acompañado de dolores y molestias diversas en frecuentes ocasiones, para los cuales los médicos alópatas recetan analgésicos y compuestos hormonales.

Desde el punto de vista médico-higienista, se debe contemplar como un mecanismo extraordinario de eliminación de la toxemia corporal.

Todas las mujeres de la civilización, y a causa de la nutrición antinatural, alejada del instinto ancestral no tergiversado del ser humano, industrialización de los comestibles muertos y refinamiento de los alimentos, poseen un alto valor de toxemia interna (también llamada "mucosidad"). El organismo hace uso de la vía genital para producir una hemorragia periódica que arrastre dicha toxemia. Recordar que ello es similar a cuando el cuerpo recurre a una epístaxis (hemorragia nasal), un eczema, una supuración... para reducir el "lastre" tóxico. O cuando en culturas "salvajes" se hacía uso de cortes en la superficie corporal a personas en estado grave en un último intento "extra" de reducir drásticamente la toxemia y así salvarles la vida. Sólo que es ahora el propio cuerpo humano el que hace uso de una medida extraordinaria en el momento que la toxemia alcanza un umbral de estimulación que hace actuar al " SABIO MÉDICO INTERNO" que todos poseemos. ¡Y debe resultar muy molesto o nocivo para el cuerpo tal índice de intoxicación cuando recurre a una hemorragia, una pérdida de sangre, cuando tal hecho no se da en la Naturaleza, en ninguna especie animal que viva en estado natural!. Nos impresiona ver a alguien con hemorragia nasal, sangrado por las heces o por la orina, y se acude rápidamente al médico. Pero no se le da importancia e incluso se considera "normal" una hemorragia vaginal de varios días, todos los meses, desde los 12 años de vida de una mujer, además de las molestias acompañantes (que a veces llegan a ser incapacitantes para desarrollar una vida normal). Para la Naturaleza una hemorragia no es algo "normal", ¡es una emergencia!.



Por tanto, el cuerpo, guiado por la "INTELIGENCIA BIOLÓGICA INTERNA" pone en marcha el "PODER DE AUTOCURACIÓN" que la Naturaleza ha otorgado a todas las especies, ¡incluida la humana! (la "VIX NATURAE MEDICATRIX " que llamaban los viejos Maestros), y designa la vía genital para depurarse y reducir el estado de enervación (pérdida de la energía vital) que tanto afecta en el presente a nuestra especie.

Es precisamente ese "poder propio de autocuración" la clave para entender el concepto higienista de SALUD. ¡No es imprescindible una ayuda sintética! (analgésicos, hormonas...).

¿Por qué esta "vía" y no cualquiera de las vías ordinarias (piel, pulmones, riñones, aparato digestivo) intensificando su uso? Aquello que el ser humano conoce es muy poco comparado a aquello que desconoce.

La vía genital podría considerarse como fisiológica, es decir, normal, para canalizar a su través los residuos metabólicos que se producen en cada

célula y en todo el organismo, esos desechos bioquímicos de todas las reacciones metabólicas del cuerpo: sería la "regla" de las mujeres sin toxemia o ésta en cantidad insignificante, y conllevaría una expulsión de sangre de, como máximo, unas "gotas". Pero, debido a la situación anómala de extrema toxemia como la que se da hoy íntegramente en nuestra especie, la "SABIDURÍA INTERNA INNATA" ha decidido transformar una vía "ordinaria" en una extraordinaria, aumentando intensamente la expulsión de sangre, en un momento dado de la "degeneración" humana, y, posteriormente, mediante "mensaje genético negativo", se ha transmitido de madres a hijas, convirtiéndose hoy en algo totalmente "normal" tanto para las mujeres como para la medicina alópata.

Cuando las mujeres se replantean su vida y corrigen las verdaderas causas que originan su toxemia (alimentación, hábitos insanos, actitud negativa ante una misma y ante los demás), su SABIA INTELIGENCIA INTERNA decide que ya no es preciso la vía genital, la menstruación, aunque es necesario advertir que, en un principio, pudiera haber crisis depurativas en forma de "reglas" intensas y molestas: esto sería debido a la gran oportunidad que se le ha dado al cuerpo para depurarse, y al encontrarse éste con más energía ocurriría la "crisis".

Así llegamos a la comprensión de la supresión de la regla en las mujeres cuya alimentación es de carácter higienista puro, debido a la virtual pureza de su régimen nutricional que no origina toxemia alguna: sería el régimen crudívoro, únicamente alimentos crudos, llamado también por Arnold Ehret "dieta amucosa" (que no origina "mucosidad"): frutas, vegetales no almidonosos y aproteicos crudos, germinados y zumo de clorofila, régimen que sería acompañado circunstancialmente de ayunos. En mujeres que han realizado ayunos largos ha desaparecido su menstruación y posteriormente, incluso alimentándose mal, no ha aparecido hasta que su cuerpo no se ha saturado de toxinas. La dieta amucosa, pero con los vegetales referidos cocinados, es relativamente un régimen limpio que por si solo pudiera suspender o reducir en gran medida la menstruación.

También es fácil llegar a entender la causa que origina la suspensión de la menstruación en las mujeres anoréxicas, una enfermedad de moda: sin ser conscientes de ello, al realizar ayunos involuntarios, le dan la oportunidad al cuerpo para desintoxicarse, utilizando la "ENERGÍA VITAL" para expulsar tóxicos almacenados tras años de alimentación errónea en lugar de usarla en el trabajo de la digestión de los alimentos. Cuando la toxemia baja, la vía extraordinaria de eliminación ya no es precisa, la menstruación desaparece, y se siguen utilizando otras vías.

Sorprendentemente, tras la anorexia, y siempre que no se haya llegado al estado de agotamiento total de las reservas (rara vez se llega a ello), estas mujeres poseen un índice de salud más elevado que la gente "normal" que come de manera "convencional", y en caso de que su realimentación fuera higienista pura o muy "limpia", obtendrían un estado de salud físico-psíquico gozoso. La posibilidad de ayuda psicológica en la línea humanista-transpersonal sería un complemento ideal. La desgracia es que en la práctica, estas mujeres, cuando se autoconvencen o las convencen de que deben volver a comer para curarse, se realimentan con productos altamente proteicos, cocidos, abundantes y antinaturales, y ello es como una "bomba" para ese cuerpo que ahora sólo está apto para recibir nutrientes sanos, régimen amucoso o dieta higienista, como corresponde a la condición biológica del ser humano, el cual, desde el punto de vista fisiológico, anatómico y psicológico, es un animal vegetaliano estricto por naturaleza. Incluso se llegan a producir muertes, culpando equivocadamente al ayuno que ha debilitado al aparato digestivo. Realmente, éste se ha recuperado como consecuencia del ayuno, estando el peligro mortal en la realimentación "explosiva" a la cual se le somete, y para la que nunca estuvo preparado.

Cuando una mujer realiza una huelga de hambre ocurre algo similar. Y si en este caso ocurre una muerte, ésta se da la mayoría de las veces en la realimentación errónea, no siendo el ayuno la causa esencial.

Así pues, en estos dos casos un asesoramiento correcto y una realimentación bien dirigida induciría en salud y vitalidad para la persona, pues la toxemia había sido expulsada durante el ayuno. Sólo en casos excepcionales se llega a la muerte por "actitud" negativa hacia la vida, llegándose a agotar las reservas del cuerpo totalmente.

La insigne higienista, Dra. Kristina Nolfi, en su obra "Los alimentos vivos" cita el caso de una joven pareja que dos/tres años antes del embarazo de la mujer adoptó el régimen 100% crudo. La menstruación se detuvo. La

muchacha no supo que estaba embarazada hasta seis semanas antes del nacimiento, cuando poco a poco su vientre empezó a abultar y el embarazo se hizo evidente. El parto fue espléndido. Como el líquido amniótico era poco abundante, el aumento de peso de la madre antes del parto no había sobrepasado los cinco kilogramos. Por esta razón, no notó el feto en el momento habitual. No había espacio para que el niño pudiera moverse.

El que fue genio universal, profesor Arnold Ehret, en su libro "Sistema curativo por dieta amucosa", una verdadera joya de oro, hace la siguiente referencia: *"La dieta amucosa aplicada a la maternidad, antes, durante y después del embarazo, orienta el desarrollo materno hacia el tipo de mujer completamente diferente del de la débil mujercita de hoy en día, que aguarda el momento del peligroso parto 'común', que lleva implícito el riesgo de la muerte. Si el cuerpo de la mujer es limpiado perfectamente por medio de esta dieta, la menstruación desaparece. En las Escrituras era conocida con el significativo nombre de 'purificación', lo cual es prácticamente limpieza. No más la 'mácula' del flujo menstrual de sangre impura y de escorias. Esa es la condición ideal de pureza interna para la 'concepción inmaculada'. Cuando se ve la luz de esta verdad se comprende fácilmente todo el misterio de la Virgen. Cada una de mis pacientes fueron perdiendo poco a poco sus menstruaciones como consecuencia de este perfecto método de limpieza que es mi sistema".*

En opinión del célebre higienista A. Mosseri, *" esta pérdida de sangre puede convertirse en algo grave. Cuando las mujeres pierden sangre a profusión durante 5 días o más, o cada 21 días, la pérdida mina gravemente al organismo. Se vuelve débil, anémico, y el nivel de la eficacia fisiológica, mental y física está sensiblemente disminuido. Estas mujeres existen. No viven"*. Parece claro que muy "delicada" ó "desesperada" tiene que ser la condición interna del cuerpo para que haga uso de ¡una hemorragia sanguínea! a sabiendas de que ello supone una expulsión del fluido vital que es la sangre, con los efectos secundarios que de ello se derivan y que Mosseri matiza. ¡Todo sea por favorecer la desintoxicación interna!. Menstruación ¡bendita "enfermedad"!

El Dr. J. Lovewisdom, insigne moralista del Higienismo, haciendo una particular interpretación de la Biblia, puntualiza que al alejarse el ser humano de la alimentación paradisíaca original, las frutas del "Paraíso Terrenal", sucumbió en la degeneración, perdiendo así la "Naturaleza elevada" que le había sido conferida en el Paraíso, haciendo alusión a las semillas secas (nueces) como el fruto prohibido que al comerlo causó "pasión sexual antinatural" debido a la gran cantidad de proteína que contienen. Estas son sus palabras textuales: *"Partiendo de este pecado original, se llega a todos los pecados siguientes y a la degeneración de la humanidad entera. ... Por desgracia, vemos actualmente las cortas generaciones que conocemos hoy en día, cuyas vidas están hechas de enfermedades y de tristeza. ... Es verdad que la humanidad a menudo ha desaprobado en el pasado los despilfarros sexuales del hombre, de la misma manera que la menstruación en la mujer era considerada un motivo de vergüenza. Pero para la supuesta ciencia moderna la menstruación es considerada necesaria. ... Es así como durante siglos y milenios el ser humano ha vivido en el pecado. Por cierto, ha aprendido sin cesar y ha resuelto los problemas más complicados del Universo, pero nunca ha alcanzado la Sabiduría ni ha recobrado su herencia perdida... Vendrá el día en que la humanidad comprenderá que la menstruación fétida en la mujer y los despilfarros seminales acompañados de pasión animal en el hombre pueden ser eliminados mediante una alimentación higienistaparadisíaca"*. Ciertamente, J. Lovewisdom nos recuerda que el cambiar a un régimen bajo o nulo en proteínas tiene como consecuencia una disminución notable de la toxemia interna, que conlleva una reducción de la agresividad y la líbido sexual "desproporcionada".

La conocida terapeuta y consejera higienista, Irene Gelpi (Barcelona) ha sentido en sí misma como desaparecía su menstruación al excluir los lácteos de su dieta, hace tres años, iniciando entonces un régimen prácticamente crudívoro que hace perpetuar dicha ausencia.

Actualmente realizo el seguimiento de una joven crudívora 100% desde hace un año, en la cual, durante los primeros tres meses de dieta natural han ido desapareciendo los trastornos acompañantes a la regla (a menudo muy incapacitantes para hacer una vida normal) y a continuación tuvo lugar la ausencia de menstruación.

Con el fin de animar a las mujeres, es preciso asegurarles que cuando se cuestionan un cambio positivo en su forma de alimentación, además de cesar o disminuir su menstruación, la patología peculiar acompañante (mareos, molestias, dolores...) mejora notablemente o desaparece. El solo hecho de realizar una dieta higienista con vegetales almidonosos, que sí generan mucosidad en estado crudo y por tanto no recomendables (zanahoria, patata...) pero cocinados, anulando así en gran parte su toxicidad, puede conducir a una ansiada "limpieza interna".

Todo esto no es más que una preciosa muestra de la Madre Naturaleza, otra, para solicitarnos que no desnaturalicemos los nutrientes con que nos obsequia, es decir, que regresemos a la alimentación natural, original del ser humano, "volver al origen", mensaje que llevamos "latente" en nuestros genes, pero que por falsa educación, condicionamientos económicos, políticos, contaminación social, mental, ignorancia, no se hace "patente".

Cuando el "Templo del Espíritu", su cuerpo, sea purificado, la mujer volverá a sentir la dicha sublime de una verdadera "Salud Holística" para bien de la Humanidad doliente.

JUAN JOSÉ NÚÑEZ GALLEGO
Médico e higienista

BIBLIOGRAFÍA

- "*Sistema curativo por dieta amucosa*". Arnold Ehret. Editorial Kier. 8ª edición.
- "*Los alimentos vivos*". Christian Jaime, Kristina Nolfi y Joseph Pichon. Editorial Puertas Abiertas a la Nueva Era.
- "*In Memoriam André Torcque*" (1ª parte). Editorial Puertas Abiertas a la Nueva Era.
- "*In Memoriam: Puertas Abiertas*" (Tomo II). André Torcque. Editorial Puertas Abiertas a la Nueva Era.
- "*Alternativa a la medicina: aprender a vivir*". Dr. Eneko Landaburo. Editorial Sumendi.
- "*La menstruación, una enfermedad innecesaria*". Artículo de Diego Conesa. ("Azoe". Casa de reposo).

¡salud, mujer!

NACER CON CESÁREA Y PROGRAMADO

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) denunció en marzo el "excesivo y preocupante" número de cesáreas que se practica en España, "bastante por encima" de lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera normal.

La OCU presentó una encuesta, realizada entre 2.000 mujeres que parieron entre diciembre de 1995 y julio de 1996, para conocer todos los aspectos sanitarios relacionados con las embarazadas y los nacimientos.

En sus conclusiones, afirma que la cesárea se practica en España en un 23% de los partos. La media en los centros públicos es del 21% y en los privados asciende hasta un 31%.

Ante estos resultados, la OCU defiende que es necesario identificar y combatir las causas que dan lugar al alto numero de cesáreas y afirma que esta práctica "incrementa entre 10 y 20 veces el riesgo de muerte en el parto, pero ayuda al médico a evitar el riesgo de ser declarado culpable por error profesional" .

Si esta última, añade, fuera la causa del alto número de cesáreas, deberían adoptarse las medidas conducentes a garantizar una adecuada cobertura de los daños derivados de un error profesional. "Así –sugiere la OCU–, los médicos se abstendrían de realizar cesáreas que no se justifican en consideraciones puramente médicas".

La OCU defiende por ultimo que el sistema sanitario debería implicarse más en el fomento de la lactancia materna ya que sólo un 65% de las madres dan el pecho a sus hijos nada más nacer. También destaca que el 56% de las mujeres fumadoras no abandonan este hábito durante la gestación.

Entre los datos curiosos, hay algunos que invitan a reflexionar, como por ejemplo el que el número de partos es casi un 40% menor durante el fin de semana que durante cualquiera de los tres primeros días de la semana.

Comentario de C. en S. Estamos en cabeza a la hora de las cesáreas y además programamos a las madres y a los niños para que los partos sean entre semana, o ¿será que el médico no quiere correr riesgos por un parto normal, "vía vagina", y además programa el parto para que el fin de semana sea más relajado?

¿Que consecuencia trae a los niños el nacimiento, a lo "Cesar" –la cesárea–, o la programación para que nazca en día laboral, respetando así el mandamiento de no trabajarás los domingos –ni la madre, ni el niño y sobre todo el "partero"–? Realmente las consecuencias no pueden ser nada buenas.

Estamos en cabeza a la hora de las cesáreas y además programamos a las madres y a los niños para que los partos sean entre semana

ALGUNAS FORMAS DE MUTILACIÓN FEMENINA

Tres agencias de las Naciones Unidas están, tratando de reunir el apoyo suficiente para lograr que en la próxima década la mutilación de los genitales femeninos sea prohibida en todo el planeta.

Este proceso es un ritual que se mantiene en algunos países y que consiste en la extirpación parcial o total de los genitales externos de la mujer (clítoris, labios genitales...) por motivos culturales o religiosos.

Se practica en las sociedades de 28 países africanos, pero también en algunas zonas del Este Medio y de Asia. Se suele realizar en niñas que no han llegado a la pubertad, con edades comprendidas entre los 4 y los 12 años. El Mundo 15-IV-97

Esperemos que algún día surjan otras tantos organismos que estudien la mutilación a la que se ven sometidas las mujeres en los llamados países del mal llamado primer mundo. La mutilación de los genitales internos, que va a más, en relación siempre con la forma de vida y su falta de armonía total.

Las mutilaciones de mamas, útero y ovarios son cada vez más frecuentes en los países con más poder económico, cuando se podrían evitar llevando una forma de vida más sana y equilibrada.

La alimentación excesiva en grasas, el poco consumo de verduras y frutas, la falta de ejercicio, la represión sexual y la sensación de culpa correspondiente, el bloqueo de la pelvis por un mal entendido puritanismo y miedo a la entrega, la utilización de la píldora anticonceptiva, etc., etc., son las **verdaderas causas** de las enfermedades de estas zonas tan sensibles a las sensaciones y a los sentimientos de la mujer.

Pero es mucho más fácil para las personas que viven en la llamada sociedad del bienestar, proyectar sus problemas psicológicos viendo las barbaridades de los que viven en el tercer mundo sin ver sus propias barbaridades. Siempre hay alguien al que señalar con el dedo índice extendido acusador, despistándonos así de nuestras propias debilidades y desequilibrios. A este mecanismo, en psicología se le llama Proyección. Proyectamos en los demás aquello de nosotros que no nos gusta o reprimimos.

Recién se ha editado en los Estados Unidos un libro escrito por una higienista, Harvey Diamond, autora de La Antidieta, libro este último traducido al castellano. El nuevo libro lleva el título: "You Can Prevent Breast Cáncer", Usted Puede Prevenir el Cáncer de Mama, en el que da diversas recomendaciones para prevenir dicho cáncer.

Para más información:
Harvey Diamond
5221 Ocean Blvd. Suite # 271.
Sarasota, Fl 34242
o llamando al teléfono de los
Estados Unidos 1-800-231-1776

HEMOS LEÍDO

RADIACIÓN Y LEUCEMIA

El resultado del desastre de Chernobil en 1.986 podría ser responsable del aumento del 30% en los casos de leucemia entre los niños americanos nacidos durante ese periodo de tiempo, según expertos en radiación de Nueva York.

En los meses que siguieron al accidente nuclear, se detectó cierto rastro de la lluvia radiactiva en los suministros de leche de EEUU y éstos permanecieron elevados hasta mediados de 1.988, según explicaron unos científicos en la revista The Lancet. Un estudio que aparece en el British Medical Journal concluye que incluso los niveles más bajos de radiación pueden ser más peligrosos de lo que se pensaba en un principio.

MAS HIGIENE EN EL HOSPITAL

La fumigación contra una plaga de hormigas en un laboratorio del hospital Vall d'Hebron de Barcelona dejó con invalidez permanente a siete trabajadoras del Institut Català de la Salut.

Las siete afectadas sufren el síndrome de sensibilidad química múltiple, que provoca alteraciones neurológicas, perturbaciones hormonales y fatiga muscular cuando el organismo detecta algún producto químico (desde un insecticida a un perfume). Esta hipersensibilidad las invalida para realizar cualquier tipo de trabajo.

Los hechos ocurrieron el 22 de agosto de 1994 cuando el hospital contrató los servicios de una empresa para fumigar un laboratorio de microbiología afectado por una plaga de hormigas.

Para combatir el mal olor se abrieron las puertas y ventanas de laboratorio, hecho que facilitó la propagación del producto químico y la extensión de los síntomas a más de 30 trabajadores. Las sustancias causantes parecen ser un piretroide y un organofosforado, utilizados para acabar con los insectos.

Este caso salió a la luz por discrepancias con el fiscal, mientras las trabajadoras piden responsabilidades al hospital, el fiscal quiere responsabilizar sólo a la empresa fumigadora.

Comentario de C. en S. *Esta es una de las consecuencias de la mal llamada higiene hospitalaria, donde se hace un gran uso de los llamados antisépticos e insecticidas. Cuantas llamadas enfermedades, incluidas las alergias no son más que intoxicaciones por la gran variedad de sustancias tóxicas, tanto dentro como fuera del hospital.*

Nunca el ser humano estuvo expuesto a tanta variedad de productos tóxicos que atentan directamente contra nuestra salud. Hemos confundido la higiene, el agua y el jabón, con la utilización de productos químicos tóxicos para nuestra salud.

FUMADORAS PASIVAS

Un trabajo publicado en el la revista: Cáncer Causes et Control, renueva la polémica sobre el riesgo de padecer cáncer de pulmón que tienen las esposas de los fumadores empedernidos.

Los autores del estudio concluyen que el fumador pasivo o fumadora tiene más posibilidades de padecer tumores malignos de pulmón que aquél que no tiene que convivir con personas fumadoras.

El Mundo
30 de Enero de 1997

LA CARNE MUY HECHA FAVORECE EL CÁNCER

Las personas que comen mucha carne roja podrían tener más riesgo de desarrollar cáncer de estómago y de esófago, según unos investigadores. Y un estudio que se publica en el International Journal of Cáncer ha servido para desvelar que la forma en la que se prepara este alimento influye en el riesgo de cáncer.

Hacer la carne a la barbacoa, o a la brasa, también aumenta el riesgo de ambos tipos de enfermedad. Y, además, los científicos del Instituto Nacional del Cáncer encontraron que las personas que prefieren la carne muy hecha, el riesgo es todavía mayor.

El Mundo
27 de abril de 1997

LOS MALOS HUMOS DEL FUMADOR

Cada año mueren en España 600 personas no fumadoras como consecuencia del aire contaminado del humo del tabaco, de las cuales unas 240 son niños menores de un año, a los que los fumadores de su entorno provocan enfermedades respiratorias que les llevan a la muerte, son los "fumadores pasivos". Esto es lo que afirma el presidente del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), Víctor López García-Aranda.

El doctor García-Aranda, quien hace hincapié en que diariamente 126 personas mueren en España debido al consumo de tabaco, perdiendo cada una de ellas una media de 13 años de vida, dice: «Es como si cada día cayera un avión y fallecieran todos sus pasajeros».

Las muertes por tabaco son siete veces superiores a las causadas por los accidentes de tráfico y 70 veces superiores a las del SIDA».

Según la CNPT, la industria del tabaco necesita reclutar cada año 150.000 nuevos clientes para mantener el número de consumidores y, en consecuencia sus altos beneficios.

Comentario de C. en S. *A esto hay que añadir los grandes gastos sanitarios ocasionados por el tabaco en la atención de las diferentes enfermedades que ocasiona: cáncer de pulmón, bronquitis crónica, enfermedades del aparato digestivo, otros cánceres, etc. Estos gastos los pagamos entre todos en forma de impuestos, tanto los fumadores como los no fumadores. En definitiva esta cajetilla de tabaco nos sale a todos, también a los que no fumamos, muy cara, mucho más cara de lo que el fumador paga en el estanco o en el bar.*

Los altos beneficios de la industria tabacalera es a costa del perjuicio de los fumadores y también de los no fumadores que también pagan los desastres ocasionados por el tabaco.

¿Te has preguntado alguna vez por qué los no fumadores tenemos que pagar la atención médica y hospitalaria de los que fuman además de "tragarnos sus malos humos"?

historial de vida

Recogemos aquí el interesante escrito de un amigo y colaborador de la revista, contando su experiencia de vida y salud, a lo largo de los años. Esperamos, que sea esta una experiencia de gran ayuda para todos y especialmente para nuestros mayores. Podrán comprobar con su lectura que nunca es tarde para mejorar nuestra calidad de vida y con ello nuestra salud

Recogemos su escrito, íntegramente y tal como lo recibimos.

Esta foto no coincide con el autor del artículo.

Nací en Elche, noviembre de 1917, mi infancia y adolescencia transcurrieron entre mostrador, trastienda y obrador de una confitería, lo que me dio ocasión para tener buenos empachos e indigestiones, que los curaban con purgas mientras mi cuerpo iba alternando los días de estreñimiento con otros de diarrea.

Estas malas digestiones, unidas a una alimentación, no muy recomendable (porque las ensaladas y las frutas no las veíamos), a base de pan blanco, patatas, arroz, garbanzos, lentejas, huevos, leche, quesos, carne, embutidos, pescado, salazones, aceites fritos y manteca de cerdo, todo muy cocinado; además de los dulces que comíamos continuamente, o sea, una alimentación con exceso de grasas, harinas, proteínas y falta de alimentos vivos, frutas y ensaladas crudas.

Esto era, sin lugar a dudas, la causa de frecuentes flemones en las amígdalas, que cuando reventaban, salía pus y sangre en abundancia, y también forúnculos gruesos en brazos, muslos, nalgas, cuello, espalda y una vez en la parte superior de la frente; que también al reventar salía pus y sangre en abundancia

Esto es prueba de que esos trastornos digestivos, por una inadecuada vida y alimentación producían en la sangre impurezas, que el cuerpo tenía necesidad de eliminar y lo hacía de esta manera.

Pero a ningún médico se le ocurrió pensar cuales serían las causas de esas erupciones para intentar suprimirlas y me quitaron las amígdalas a la edad de 14 años; pero empezaron las bronquitis, faringitis, y no cesaron los forúnculos en las otras partes.

El cuerpo, al no haberle suprimido las causas, de tantas impurezas, tenia necesidad de eliminarlas y montaba sus nuevas crisis de eliminación.

A la edad de 13 años, el Dr. Arruga, recomendó a mis padres que dejase de estudiar y que aprendiera un oficio, por que mi alta miopía no me lo permitía; así lo hice, empece a trabajar en el obrador de la confitería y a ultima hora de la tarde, iba a clases de contabilidad y cálculo mercantil.

Tenía 15 anos cuando recibí un golpe en el ojo izquierdo por lo que mis padres me llevaron al Dr. Ribelles, el cual nos dijo que, como consecuencia del golpe, tenia desprendimiento de retina y como tratamiento me puso reposo absoluto, "de la cama a la mesa y de la mesa a la cama" (según sus propias palabras), todos los días y durante 10 minutos debía darme masaje en las sienes con pomada mercurial para fortalecer el nervio óptico (¿como es posible esto con un veneno tan fuerte como el mercurio?) y visitarle todas las semanas para ponerme una inyección de agua y sal en el párpado e ir controlando el campo de visión de mi ojo izquierdo.

Con este tratamiento, que duro 11 meses, llegué a pesar 85 Kg. con una talla de 1,54 a mis 16 años y perder totalmente la visión del ojo izquierdo.

El Dr. Ribelles, al finalizar su tratamiento me dijo, ya puede hacer vida normal pero no me dijo cómo, ya que

para mi era imposible, pues estaba fofo, flojo y monstruoso, y al llegar a la glorieta, formaban todos los niños corro a mi alrededor, como si fuese de circo. Pero un día, al pasar por delante del escaparate de una librería, vi el título de un libro que decía, "PARA SER FUERTES" y ¡eso es lo que necesitaba! con sus instrucciones y también con los libros de medicina natural del Dr. Vander, empecé la recuperación de mis facultades físicas.

Al finalizar el tratamiento del Dr. Ribelles me llevaron al Dr. Arruga, que nos dijo, que si me hubiesen llevado en las primeras semanas, teníamos un 95 por ciento de probabilidades de recuperar la visión pero después de once meses no había nada que hacer.

Me cuesta mucho creer que el Dr. Ribelles, cuñado del Dr. Barraquer, habiendo trabajado con él en Barcelona, no supiera que el desprendimiento de retina, se operaba con muchas probabilidades de éxito. Aunque debo estarle agradecido, por que tal vez por el estoy aun vivo ya que al movilizar mi quinta en tiempo de guerra, el me dio las instrucciones para que me calificaran no apto para el servicio de las armas y con sus instrucciones evite ir al frente.

En tiempo de guerra, me vacunaron contra el tifus y a los 15 ó 20 días, me puse enfermo de tifus con fiebre no muy alta; el médico decía que había tenido mucha suerte, ya que el tifus me cogió estando vacunado, de no ser así hubiera sido mas grave; y nosotros nos lo creíamos, "lo había dicho el medico". Dicha enfermedad me duró dos meses, y poco después me puse enfermo de pleuritis seca, con fiebre no muy alta, me pusieron una faja en el pecho, para evitar los movimientos de este por que me hacían daño al respirar. Aun no estaba curado del todo cuando me detuvieron y llevaron al "Rita Sister" (barco carbonero, utilizado para cárcel); al primero que encontré, al bajar a la bodega, fue al Dr. Ribelles; nos abrazamos, nos alegramos de vernos y como no habían colchonetas y el tenía una manta y yo otra, pusimos una en el suelo, y con la otra nos tapamos los dos.

Estuve encerrado once meses entre el barco, los Escolapios, la Cárcel Celular de Valencia, y la Cárcel Modelo de Alicante. Fue un tiempo de poca comida y mucho descanso y los alimentos a base de arroz hervido, los jueves lentejas y el pan hecho con harina de arroz. Con este régimen, se acabo de curar la pleura y en todo este tiempo no tuve ni el mas leve catarro. Lo cual nos demuestra, que con poca comida, mucho descanso y no picar entre comidas, se beneficia la salud.

A los pocos meses, después de terminada la guerra, me hice novio de la que hoy es mi esposa, ella había tenido paludismo varios veranos seguidos, cada vez que iba a La Marina, y las trataban siempre con quinina, después tuvo anemia, que según el Dr. Salmeron de Murcia, era anemia perniciosa muy difícil de curar, le recetó comprimidos de hierro, vitaminas y extracto de hígado; aun no se había curado cuando cayó enferma del aparato digestivo, continuó tratándola el mismo médico, le dijo que tenía el estómago caído pero no le explicó cuales eran las causas de todos esos problemas, solamente del paludismo culpó a los mosquitos aunque creo que algún motivo mas hubo de haber, por que si fueran los mosquitos solamente los culpables, sus padres y sus hermanos también hubieran enfermado viviendo como vivían en el mismo sitio que ella.

Al cortar la vía de eliminación bronquial de la toxemia, añadiendo más venenos al cuerpo, con la vacuna, sobrevino una descomposición total de mi salud

Para mí esta muy claro estos problemas de salud que tuvo la que entonces era mi novia, uno tras otro fueron consecuencia de los mismos tratamientos, pues sabido es que la quinina destruye los glóbulos rojos de la sangre, y como consecuencia vino la anemia, el tratamiento que le dieron para la anemia, a base de hierro, sales minerales y vitaminas; también es sabido que eso no lo resisten todos los estómagos, y menos en fuertes dosis como se los daban a ella; por lo tanto, está claro, que el tratamiento del paludismo produjo la anemia, y el tratamiento de la anemia fue la causa de la enfermedad del aparato digestivo.

Al terminar la guerra continué trabajando en el obrador de la confitería y cuidando mi salud con las instrucciones de los libros de medicina natural del Dr. Vander, los de otros autores de libros de la misma escuela, y el de "PARA SER FUERTES", que tan útiles me fueron después del fracasado tratamiento del Dr. Ribelles.

Con las caminatas, excursiones a las sierras, en bicicleta a La Marina o a Guardamar, baños de sol, duchas frías, gimnasia; y algo aunque no mucho, que mejoré mi alimentación, conseguí una salud bastante aceptable, comparado con mi estado anterior; aunque todos los años, al llegar los primeros fríos del otoño, cogía unas bronquitis con fiebre alta que las curaba con cama y baños de vapor de pecho y cabeza; dichas bronquitis se repetían alguna que otra vez durante el invierno y primavera.

Así fui tirando algunos años de la posguerra, hasta que aparecieron los antibióticos, que para mi y para otras muchas personas, eran medicina milagrosa pues cada vez que cogía una bronquitis, y las cogía varias veces al año, necesitaba ocho o diez días para echármela de encima, y con los antibióticos desaparecía en un par de días.

Todo esto hizo que mi confianza en los médicos y las medicinas fuese en aumento y al confiar en estos remedios, más el ambiente y las compañías (empecé a fumar, tomar café, alguna cerveza, banquetes y comilonas, o sea, a hacer lo que todos los jóvenes hacían) los problemas de salud, se multiplicaron: hemorroides, gastritis, dificultad para conciliar el sueño, estreñimiento,...y las bronquitis se hicieron mas frecuentes. No obstante ni los médicos ni yo buscamos las causas de dichos trastornos para suprimirlas y me fui a la clínica La Concepción de Madrid, por que me dijeron que allí practicaban buena medicina, estuve en la consulta del Dr. Jiménez Casado, el cual me daba para cada problema su medicina específica: para la gastritis, Alugol Silicona, para las bronquitis, antibióticos, para el estreñimiento, laxantes,(que cuando ya no me hacían efecto los cambiaban por otro), para dormir, Pacium, para las hemorroides, pomadas y supositorios a base de calmantes y antiinflamatorios.

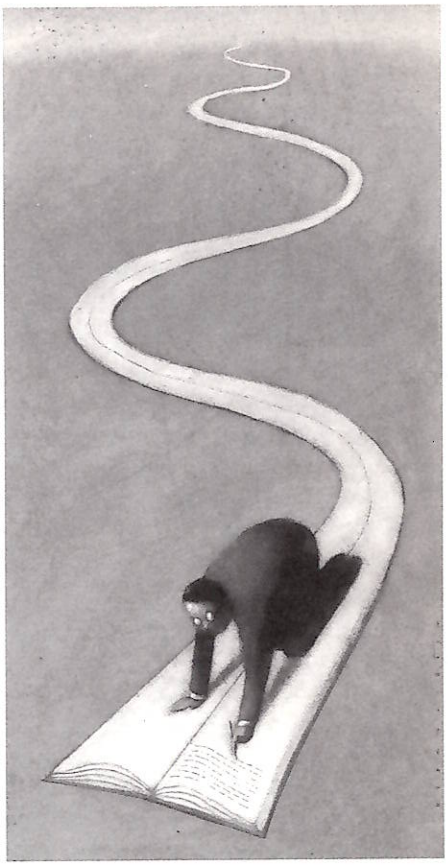
Estuve en manos de este doctor mas de veinte años, haciéndome chequeos cada año y medio o dos, y cada vez que iba a verle en lugar de tener un problema de salud menos, me encontraba un problema más; durante este tiempo, añadía los trastornos mencionados:urea en la sangre, para la que me daba, Lespenefril; ciática, tomaba aspirina para calmar el dolor; cataratas, de las que mas tarde tuve que operarme. En 1974 visitamos mi esposa y yo, al Dr. Borrachero, catedrático de Reumatología en la Universidad de Madrid y director del Instituto Nacional de Reumatología, y al diagnosticarme alguna de las enfermedades le pregunté, ¿por qué?, y me contestó "que para poder explicármelo él, tendría que estudiar yo, una carrera de seis años". No le pregunté más, pues lo entendí claramente: es decir si yo no era médico no podía hablar del tema conmigo. Esto no me ha ocurrido nunca con Arquitectos, Ingenieros, Químicos, Abogados, Economistas o de cualquier otra profesión; todos se han esforzado ante cualquier problema planteado en hacérmelo comprender suficientemente, para que pueda tomar una decisión con conocimiento de causa; solamente los médicos (excluyendo los médicos higienistas) me han negado siempre las explicaciones y han rehuido toda conversación sobre salud y enfermedad; y los que aparentemente salen a dar explicaciones de salud y enfermedad, en televisión o en la radio, se limitan a pintarlas tan difíciles y complicadas, que las respuestas son siempre las mismas, "vaya usted a su médico" , "vacúnese"; en total, no me resolvió nada el Dr. Borrachero y continué con los tratamientos del Dr. Jiménez Casado.

Todos estos problemas fueron agravándose conforme pasaba el tiempo a pesar de hacer al pie de la letra lo que el Dr. Jiménez Casado me mandaba. Las bronquitis, que antes en sus crisis agudas se curaban rápidamente con los antibióticos, con el tiempo fueron haciéndose crónicas; y los antibióticos ya no hacían efecto, por lo que tuvieron que recurrir a la autovacuna; ciertamente, que durante los tres años que estuvieron tratándome, con una inyección de autovacuna a la semana durante nueve meses de cada año, menos los meses de verano no tuve problemas de bronquitis, pero fue durante ese tiempo, cuando me sobrevino la urea, la ciática, las cataratas, y se agravó la gastritis, el estreñimiento, y las hemorroides sangraban casi continuamente, sobretodo al evacuar; es decir, que al cortar la vía de eliminación bronquial de la toxemia, añadiendo más venenos al cuerpo, con la vacuna, sobrevino una descomposición total de mi salud; y el Dr. Jiménez Casado me decía: "¡es que usted tiene tantas cosas!"; ya que necesitaba para cada función fisiológica, una medicina (una droga). Aunque me calmaban los dolores desaparecían las inflamaciones y equilibraban los análisis de sangre, iban envenenándome, con las medicinas y vacunas cada vez mas.

Era imposible el vivir así, y en manos de la medicina oficial veía el futuro muy negro; por lo que decidí recurrir de nuevo a la medicina natural, y el 7 de marzo de 1977, visité la clínica de medicina natural del Dr. Ferrandiz, donde su sobrino el Dr. Sagrera Ferrandiz, después de hacerme algunos reconocimientos y oír la historia de mis dolencias me retiró todas las medicinas y me puso a régimen ovo-lacteo-vegetariano, incluyendo solo dos veces a la semana, en periodo de transición, una ración de pescado blanco o carne de pollo, y después de la comida y de la cena, una infusión de hierbas que el mismo me vendía, y también me prohibió el café el alcohol, y el tabaco.

Con este sistema de medicina natural, empecé a notar mejoría inmediatamente, y para ir comprendiéndolo mejor, me leí los libros del Dr. Ferrandiz, de Manuel Lezaeta Acharán, del Dr. D. José Castro, al que visité en abril del 79 y me puso un plan de alimentación muy detallado y me dijo que por muy estrictamente que siguiera el plan, las cataratas no se iban a curar, solamente era posible evitar que progresaran, y así ocurrió, pues hasta noviembre del 83 que me operaron, nada o muy poco habían progresado; también leí a algunos autores naturistas más, que de todos o casi todos saqué provecho, consiguiendo con sus consejos, que desaparecieran algunas de mis dolencias, y mejoraran las restantes.

A primeros de 1983, me encontré con algunos libros de Higiene Vital, el primero que leí fue "Los Fundamentos de la Higiene Vital", libro que me pareció lo mas lógico, razonable y científico, ya que ciencia es, según el diccionario de la lengua española, "el conocimiento cierto de



las cosas por sus causas" y no por su efecto inmediato, como practica la medicina oficial. Otra cosa sería si se fijaran en los efectos a largo plazo; por que si quisieran se darían cuenta ellos, de que las medicinas (las drogas) cambian la situación del momento, suprimiendo síntomas, pero no curan a nadie si no suprime las causas; pero eso está en contra de los intereses de la poderosa industria farmacéutica, que con su publicidad y todos los medios a su alcance, (que son muchos) nos hacen creer que la salud no se consigue sin sus vacunas y medicamentos, y hacen todo lo posible para silenciar las curaciones conseguidas por el sistema Higienista sobre el SIDA, el Cáncer y otras muchas enfermedades graves. Y como el higienismo es tan sencillo y económico, no sirve para grandes negocios y con las vacunas y medicinas nos llevan de mal en peor como me ha pasado a mí, hasta que me enseñaron las verdaderas causas de las enfermedades, los libros de higienismo, y en la Escuela de Salud - Casa de Reposo, de los médicos e higienistas, Karmelo Bizkarra y Eneko Landaburu, y empecé a suprimirlas.

Con el fin de encontrar mas rápidamente, mi equilibrio funcional, y prepararme mejor para la operación de ca-

taratas, (pues conocía algunos ejemplos, que habiendo sido la operación un éxito, al poco tiempo se quedó ciego, por no estar su sangre en debidas condiciones; y además me habían dicho algunos ópticos y oculistas, que las operaciones de cataratas en altas miopías como la mía, eran explosivas). Del 10 de julio al 3 de septiembre del 83, me puse en manos de los médicos higienistas ya citados, donde hice un ayuno hídrico de 23 días por el sistema de las etapas alimenticias. Y el 2 de noviembre fui a la clínica del Dr. Barraquer para operarme de cataratas, y cuando le presentaron el dosier de los análisis, radiografías y reconocimientos que hacen previamente a la operación, dirigiéndose a los médicos y ayudantes de su alrededor y mostrándoles dicho dosier les dijo: "que pocas personas de esta edad, llegan en tan buenas condiciones!". Me callé, pero me confirmó ese reconocimiento general y el estado en que me encontraba, en el que habían desaparecido mis problemas de salud: urea, gastritis, bronquitis, ciática, estreñimiento y hemorroides; que el sistema higienista, es la única manera de regeneración fisiológica, si uno es capaz de seguirlo y al cuerpo aún le quedan energías para recuperarse y no está en estado de ireversibilidad. Que las medicinas, que en ciertas ocasiones pueden tener utilidad, no son la solución, pues combatir los síntomas y olvidarse de averiguar y suprimir las causas que provocan el mal, no puede conducir a feliz término. Tienes dolor de cabeza, con una Aspirina se te pasa; vuelves a tenerlo, vuelves a tomarla; creer que esa es la solución es un error; la solución es averiguar cuales son las causas y suprimirlas, para no volver a padecerlo; y no, echarle al cuerpo constantemente medicamentos, con lo que le obligamos a defenderse de las causas que le enferman y no suprimimos, y de los medicamentos que le envenenan; y con esta forma de proceder, vamos de mal a peor, con ligeros alivios, envenenando nuestro cuerpo y agotando nuestras energías. ¿Como es posible que cuando mas grave es la enfermedad, se utilicen venenos mas fuertes para curarla?.

Esto lo he visto con mi hija, que cuando era tiempo de dejar sus vicios y cambiar de vida, no quiso y decía que prefería morir antes que dejar de hacer lo que a ella le apetecía. Es una opción, aunque muy insensata, y fue empeorando y buscando remedios, hasta que la llenaron de fuertes venenos y calmantes sin esperanza de curación. Aunque gracias a estos tratamientos no sufrió mucho para morir.

Es que las enfermedades son como avisos de que no estamos cumpliendo las leyes que rigen la vida de nuestra especie. Pero esto está explicado mejor de lo que yo puedo hacerlo, en los libros de higiene vital, cuyos títulos son: "FUNDAMENTOS DE LA HIGIENE VITAL", "AYUNO Y SALUD", "EL ALIMENTO VIVO", "LAS FUENTES DE LA ALIMENTACIÓN HUMANA", Y "LA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS"; en estos cinco libros, que se basan en los estudios y largas experiencias de médicos investigadores y los estudios, sobre la vida de nuestras células, como viven, se nutren, enferman y como se regeneran; por lo que le concedieron el premio Novel de medicina al Dr. Alexis Carrel, conoceréis: ¿que son las enfermedades?, ¿para que sirven?, ¿cuales son sus causas? y ¿como evitarlas? Preguntas todas ellas, que la medicina oficial no quiere contestar y mucho menos divulgar, y nos distrae, o nos engaña, echándole la culpa a tal o cual microbio, y si no encuentran microbio a quien echar le la culpa, dicen: "enfermedad de causa desconocida". Como si la clase de vida, alimentación más o menos inadecuada e incorrecta, el abuso de los medicamentos, ambiente, vicios y malas costumbres, que intoxican nuestra sangre y agotan nuestras energías, no tuvieran nada que ver en la aparición de lo que llamamos enfermedades. O sea, como si el incumplir las leyes que rigen la vida bien por ignorancia o por cualquier otro motivo, no pudiera traernos consecuencias negativas. La SALUD es problema de información y educación, para conocer, amar y cumplir las leyes que rigen la vida.

"LA VERDAD OS HARÁ LIBRES" hasta de las enfermedades.

"LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE ENTRARON EN EL MUNDO POR EL PECADO" el pecado es la infracción de la Ley Natural.

Escribo esto a finales de 1996, me han extraído 19 piezas dentarias y el resto las llevo empastadas y enfundadas, todas estas extracciones y empastes me han sido hechas a lo largo de mi vida, empezando de muy joven, pero antes de 1983, fecha en que adopté el sistema higienista, y aunque no soy muy estricto en seguirlo, no ha sido necesario desde entonces ninguna extracción ni empaste más; solamente, a primeros de 1990 se me presentó dolor en una muela y el dentista me dijo que tenía en la raíz una bolsita de pus, para lo que me recetó antibióticos, y me dijo, que si me repetía tendrían que sacarme la muela porque no iban a estar dándome antibióticos toda la vida; tomé los antibióticos porque tenía que estar en Madrid al día siguiente y no tenía tiempo para ayunar según el sistema higienista, gracias a los antibióticos se pasó el dolor y pude estar en mis obligaciones al día siguiente; pero a los 15 o 20 días me repitió el dolor y no teniendo ningún compromiso, empecé un ayuno hídrico que duró cuatro días, se pasó todo y hasta la fecha no he tenido ningún problema dental más.

Esto está claro: los antibióticos se comportaron como un abortivo, suspendiendo el proceso de limpieza y reparación que la naturaleza había comenzado, pero no limpiaron ni repararon, y prueba de ello es que 3 o 4 semanas después la naturaleza volvió a montar su proceso de limpieza y reparación, (dolor de muelas) pero esta vez, solamente con el ayuno y el reposo tuvo ocasión el organismo de realizar sus funciones sin estorbo alguno.

Esto es prueba también, de que las caries no son la consecuencia del ataque directo de lo dulce al esmalte de los dientes, sino del abuso de una alimentación acidificante, que para neutralizarla y mantener el adecuado Ph. en la sangre obligan a esta, a robar la cal y sales minerales de los dientes y después de los huesos, provocando las caries primero y después la osteoporosis.

También en 1993 tuve un bulto del tamaño de una almendra con su cascara, en el antebrazo izquierdo y otro igual en el muslo izquierdo, a los que no presté atención hasta que empezaron a picarme y entonces empece un ayuno que duró cuatro días, durante los cuales vi como iba reduciéndose el tamaño de los bultos de día en día, hasta desaparecer; y ahora después de tres años aún no los he vuelto a ver.

El cuerpo sabe mejor que los médicos, si no le estorbamos en momentos de crisis, con digestiones y otras actividades que le absorben sus energías, lo que debe hacer para limpiar reparar, y eliminar lo que le estorba.

LUIS TORRES FENOIL

algunas ideas...

para no malgastar los recursos de la Madre Naturaleza

NO DEJES QUE LOS GRIFOS DE TU CASA GOTEEN

Arregla tus goteras (Las mentales y las otras). 10 gotas de agua al minuto equivalen a 2.000 litros de agua al año. Esta es una cantidad importante si se tiene en cuenta que un hogar consume 45.000 litros de agua al año. No dejes el grifo abierto, ahorra la "sangre" de la tierra, el agua. Agradece la posibilidad que tienes de agua con el sólo esfuerzo de mover la llave del grifo y sin moverte de tu casa. Las personas que han vivido la falta de agua encauzada y fácil de utilizar son generalmente las que más valoran este preciado bien. Mientras tanto la mayor parte de la humanidad tiene gran falta de este elemento esencial de la Naturaleza. Valora y agradece a la vida lo que tienes.

Acostúmbrate a tomar una ducha antes que un baño, ahorrarás así muchos litros de agua.

No dejes correr el agua del grigo mientras te lavas los dientes o te afeitas.

EN EL CUARTO DE BAÑO

La taza del water arroja más agua de la necesaria, puedes ahorrar algún que otro litro cada vez que la utilizas si introduces dentro de la cisterna un ladrillo o un recipiente lleno (por ej. Un frasco lleno de agua y con la tapa cerrada). Al cabo del día son muchos litros, y al cabo del año...

Sería bueno que los sistemas sanitarios o las tazas de water pudieran utilizar el agua consumida en el lavabo, sería una buena manera de reciclarla.

No uses el water como si fuera el cubo de la basura arrojando por él todo tipo de cosas que contaminan además de malgastar el agua. Tampoco eches el aceite frito y refrito. Comienza a haber algunos ayuntamientos y grupos que recogen los aceites caseros usados para hacer jabón.

Utiliza productos de higiene más naturales, tu propio cuerpo y tu cuerpo "externo", la naturaleza te lo agradeceran.

ELECTRODOMÉSTICOS

Es aconsejable descongelar el frigorífico de vez en cuando ya que de esta manera podemos ahorrar hasta un 25% de electricidad. Regula bien su temperatura y ten en cuenta que cuanto menor sea la cantidad de alimentos no se necesita tanto frío.

Si la cocina es eléctrica apaga la placa antes de acabar el tiempo de cocción. Que la placa que utilices tenga el mismo o parecido diámetro que la cazuela o el recipiente que hayas puesto a calentar. Si la placa eléctrica es de un diámetro mucho mayor que la cazuela hay una cantidad de calor y por lo tanto de energía eléctrica que estarás desperdiciando.

Utiliza la lavadora y el lavavajillas cuando estén totalmente llenos.

Usa la lavadora con agua caliente sólo cuando sea realmente necesario. El 90% de la energía utilizada en este electrodoméstico es para calentar el agua.

LA CALEFACCIÓN

La temperatura ideal de una habitación son los 19-20 grados, todo lo que pase es consumo de más, para lograr estar en camiseta corta y calzones cortos en pleno Enero. Ponte un poquito más de ropa.

Si los radiadores están colocados en paredes que dan al exterior coloca papel de aluminio tras ellos para que refleje el calor hacia el centro de la habitación.

DOBLES VENTANAS

Una buena manera de ahorrar energía es el sistema de doble ventana o de doble cristal. Las cortinas y las persianas ayudan a disminuir la pérdida de calor y a bajar por ello la cuenta de la calefacción. Además ayudan a disminuir el ruido que se oye del exterior.

NO HAGAS DEMASIADA BASURA

Se calcula que cada persona produce al día un kilo de basura. El 80% de esa basura va a parar a vertederos y en gran parte no se vuelven a reciclar.

Podemos poner nuestro granito de arena consumiendo lo mínimo de elementos no degradables, plásticos, latas,...

En el estado español se arrojan a la basura 2.500 millones de latas de bebidas. Miles de latas tambien se quedan "sembradas" por el campo o en las cunetas de las carreteras o de las vías de tren. Por cierto podéis abrir una lata de bebidas (con una tijera fuerte o una sierra de mano, y mejor con unos guantes) y veréis en su interior el precioso y valioso metal del que está fabricado. Posiblemente se os quite las ganas de consumir esas latas para que acaben en un vertedero. ¡Enséñalo a un amigo! y vete a echar un trago a la fuente o al manantial, es lo que mejor quita la sed. Nunca antes ninguna civilización produjo tanta basura, nunca se derrochó tanto.

Puedes apoyar las campañas de reciclaje y de recogida selectiva de basuras (lo orgánico, los plásticos, el vidrio, el papel,...cada uno en su sitio) donde tu vives. Lleva las pilas a donde las recojan para impedir que contaminen la tierra y el agua.

Necesitamos ideas frescas para limitar tanto derroche, una brasileña se dio cuenta que los bebes sólo manchan una parte del pañal y comenzo a recortar el trozo que siempre queda limpio y cosiendo varias piezas confecciona pantalones, jerseis impermeables y calentitos, de usar y tirar.

EL COCHE

Si eres tu mismo el que cambias el aceite del coche no tires el aceite usado. Un litro de aceite usado contamina un millón de litros de agua. Llévalo a un garaje o a una estación de servicio.

Si además tienes el coche a punto ahorrarás en carburante y dinero y contaminarás menos al disminuir lo humos. ¡Oye, baja esos humos!

Si los neumáticos tienen la presión adecuada puedes ahorrar hasta un 10% de combustible, y con ello reduces la contaminación.

De vez en cuando sustituye el coche por el caminar o la bicicleta, te irá bien para el bolsillo y para la salud.

Utiliza más el transporte público y pide que este sea de buena calidad.

EL RUIDO TAMBIÉN CONTAMINA

Nuestras ciudades son cada vez más ruidosas, los bares también. ¿Ayudas tu a que haya buen ruido? Ruido, no, gracias.

Una de las cosas que más asusta a los niños recién nacidos o incluso a los mayorcitos es el ruido. El susto se ha unido siempre con un ruido fuerte o extraño, sin armonía. En cambio cuando el sonido es armónico se convierte en un sonido agradable de la Naturaleza, en música; en canto de la madre, de una nana a su niñito; en palabras de amor, aliento y comprensión de dos seres humanos...

La permanencia excesiva en lugares de mucho ruido es perjudicial a la salud psíquica y física de las personas. Igualmente es perjudicial el excesivo uso de los auriculares de música sobre todo a un volumen alto.

Regula el ruido de tu motor del coche o moto para no contaminar a tus vecinos.

NO UTILICES MUCHOS POTINGUES

Eso a lo que llamamos potingues pueden contaminar nuestro cuerpo, nuestra casa y el medio ambiente. Los esprays pueden ser muy perjudiciales para los niños y los que tienen problemas respiratorios.

La belleza de nuestro cuerpo es una expresión de la salud, de la felicidad, de la paz mental y espiritual, y de la comprensión de la vida; no depende de potingues más o menos caros. Las ganas de vivir mantienen a una persona joven. Hay pocas bellezas equiparables al brillo de los ojos de un anciano o anciana que creen haber hecho en la vida lo que buenamente han podido.

UTILIZA PAPEL RECICLADO

El papel es un elemento precioso para ser desechado, al utilizar papel reciclado evitamos que se corten tantos árboles. Cuando en tu casa, en la oficina, en la escuela escribas los folios por una lado, no los tires, déjalos para utilizarlos como borrador por el otro lado.

Los compañeros de **Greenpeace** dan como idea escribir a la ministra de Medio Ambiente para pedir que apoye técnica y económicamente a las industrias de recogida y reciclado de papel y la eliminación de los compuestos de cloro que se utilizan para el blanqueo de la pasta de papel.

Doña Isabel Tocino
Ministra de Medio Ambiente
Plaza de San Juan de la Cruz
28071 Madrid
Tel: (91) 5977000

NO UTILICES BOTELLAS DE PVC

El policloruro de vinilo (PVC) es un veneno medioambiental. Al llevar cloro en su composición, al igual que el DDT y los CFCs (gases destructores de la capa de ozono), durante su producción, su uso y suando se quema o se vierte como residuo, forma sustancias organocloradas, extremadamente tóxicas para el medio ambiente y para la salud de las personas.

También hay una gran emisión de dioxinas, sustancias que se consideran cancerígenas, que se producen también cuando se queman estos envases

Los objetos de PVC contienen además muchos aditivos tóxicos, contaminando el entorno y los alimentos almacenados en estos envases.

Por ello y más cosas aún, es bueno no utilizar envases de PVC.

Grenpeace lanza la idea de boicot a estos envases, idea que compartimos y apoyamos. Estos envases son especialmente utilizados en la industria de las aguas embotelladas, de las que se envasan un 70% en botellas de PVC.

Para distinguir el PVC basta con doblar o arañar la botella. Si queda una marca blanca es PVC.

Algunas marcas de aguas embotelladas ya indican que sus recipientes no utilizan PVC. El plástico más utilizado para sustituir al PVC es el PET, que no tiene la toxicidad del primero. Otra alternativa más "sana" es la de utilizar envases de cristal retornable.

BUZÓN DE LOS SOCIOS

Mis más calurosas Felicitaciones por la revista.

La portada es preciosa, me gusta todas sus secciones y más el artículo de la artrosis. Le felicito al Dr. Karmelo Bizkarra por su extraordinario reportaje y también al Dr. Antonio Palomar "Por una salud ecológica" y también es muy interesante "Los alimentos transgénicos" y las noticias.

Me alegraría mucho que hubiera una Casa de Reposo en Andalucía, y que salga un reportaje sobre la fruta, que es extraordinaria para la salud y me gustaría que la revista se editara todos los meses. Si sigue así la revista tendrá una gran éxito y con una larga vida, porque tiene una información extraordinaria. Si puede ser que se haga una reportaje sobre los germinados porque para la salud son muy buenos.

Enhorabuena y adelante, atentamente,

ISABEL ESTEBA, *Melilla*

• • •

Querido Walden:

Te comunico que he recibido con mucha alegría el nª 2 de la revista "Curarse en Salud". Con ella y su atractivo y útil contenido viene también algo de vosotros, de todos los que habéis escrito y sobre todo percibo, especialmente, de quienes ya os conozco.

El artículo dedicado a la "artrosis" me resultó particularmente útil, pues tanto mi familia como yo, padecemos de algunas dolencias (lumbago, ciática,...). Los consejos y descripción de cómo y por qué se producen son comprensibles, escritos de forma clara.

Ayudan a poder poner en práctica cambios de hábitos para sentirme parte activa de la curación.

Felicitaciones.

Os envío otras tres suscripciones para otros 2 hermanos y unos amigos.

Con mis mejores deseos de buena salud para toda la familia higienista.

Un abrazo.

TERESA GARCÍA, *Madrid*

• • •

Hola:

Antes de entrar con la revista, te cuento mi experiencia reciente con las vacunas. Harto de escuchar a mi madre, decidí hacerla caso y me fui a hacer unos análisis de sangre. Cuando me iba para casa, después de sacármela perdí el conocimiento y me ''tragué" un ascensor. Me destrocé la cara y me tuvieron que dar puntos. Luego me pusieron la antitetánica. Esa semana me encontré fatal y luego dos semanas después como si estuviera constipado. Me imagino que por la vacuna ¿no?. Otra: me dijo el médico que estaba perfecto y se extrañó que no estuviera en los huesos y más aún que estuviera fuerte. ¿Que te parece el total desconocimiento del personal?.

Sin duda alguna, lo que más asco me daba era el olor del hospital, era desagradable, y pude observar la poca salud que tiene la gente que está allí mandando, no sé qué ejemplo podrán dar, ya lo sé, "que con la enfermedad es algo que no se puede evitar".

La revista genial, nada que ver con la primera. Me ha gustado mucho la idea de concretar un tema y hacerlo con profundidad (en este caso me ha venido bien ya que a mi madre le dio una ciática fuerte hace unos meses –casi un año– se la he dejado para leerla, pero no se cree que se cure llevando una dieta como la mía y además se la he dejado "yo que tengo comido el coco". Lástima que no se lo diga la caja tonta ¿o lista? que seguro que sí se lo cree). Ya que los demás temas están más por la generalidad y quizá vendría mejor concretar.

Saludos.

GUSTAVO MARTÍN, *Toledo*

Damos la bienvenida a la Asociación Japonesa de Higiene Natural y reproducimos parte de la carta que nos ha escrito Mamiko Matsuda. En los países anglosajones se utiliza el nombre de higiene natural, en Europa se sustituyó natural por vital, ya que no todo lo natural es beneficioso o vital para el ser humano. Además vista la descarada utilización demagógica y comercia de la palabra natural es una buena manera de no identificarse con las personas que solo buscan el lucro personal, a costa a veces de engañar y perjudicar a los demás. Y sabemos que ahora mismo se vende chorizo natural, jamón natural,vino natural... Lo que aún no hemos descubierto los higienistas qué planta o qué árbol de la naturaleza "produce" estos comestibles y bebidas tan "naturales". El engaño publicitario, ¡lo más natural!

Querido Walden:

Muchas gracias por su amable carta y por el envío de la preciosa revista Curarse en Salud. Me encantaría poder entender el español para poder disfrutar 200 veces con la lectura de esta revista. Pero me tengo que limitar a contemplar las preciosas imágenes que aparecen en ella. Sin embargo tengo la impresión de que tienen ustedes una maravillosa organización de la Higiene Vital en España. ¿Cuándo la fundaron y cuántos socios tienen? Veo que algunos fundadores de la organización son doctores en medicina. ¡Qué agradable es saber que pueden ustedes recibir un fuerte respaldo de algunos médicos! En Japón no recibimos ese respaldo por el momento, que yo sepa. Hará falta que pase cierto tiempo hasta que algunos médicos progresistas manifiesten su interés por el movimiento higienista.

La Asociación Japonesa de la Higiene Vital saca un boletín trimestral, pero que no es tan bueno como el suyo. Me gustaría mucho que algún día nosotros pudiéramos sacar una revista como la suya con fotos tan bonitas... Bien, esto es todo lo que tengo que decirle en mi carta por hoy. Nuevamente le agradezco el envío de su carta y de su fabulosa revista. A propósito, ¿Qué significa Curarse en Salud en inglés? ¿Significa "salud", "ensalada" en inglés?[1]. Deseándole mucha salud, se despide.

MAMIKO MATSUDA

Mamiko es consultora de salud, vive en Houston, y ha traducido los libros de Harvey Diamond al japonés.

1. Como la palabra "ensalada" se traduce por "salad" en inglés y como la diferencia entre "salud" y "salad" es solo de una letra, Mamiko, que no sabe castellano, pensó que "salud" significaba "ensalada" en inglés.

Enhorabuena por su Asociación y esperamos poder seguir colaborando con los hermanos japoneses. Podemos intercambiar entre otras cosas nuestras recetas (la paella vegetariana, el gazpacho o la porrusalda) por las ricas recetas de su comida adaptadas a la alimentación higienista.

NOTICIAS

LOS PESTICIDAS PERJUDICAN
A 12 MILLONES DE ESPAÑOLES

Los abonos nitrogenados, residuos ganaderos y pesticidas perjudican en la actualidad a 12 millones de españoles por la contaminación de aguas subterráneas y de superficie, según la asociación "VIDA SANA". Añade que en el mercado existen 100.000 sustancias químicas sintéticas y que cada año se introducen mil más sin una verificación adecuada.

LA REGIÓN DE ORENSE, 8-VI-97

Comentario:
Debemos "sacrificar" parte de nuestro tiempo en aportar nuestro "granito de arena" a fin de fomentar la agricultura biológica, tanto si somos productores como consumidores: exigir alimentos ecológicos en los establecimientos, escritos a las "autoridades", invertir en ellos aunque aún sigan siendo más caros (consumir menos de lo superfluo).

LA MEDICINA NO PODRÁ
EVITAR QUE LA SALUD EMPEORE
EN TODO EL MUNDO.
LA O.M.S. PRESENTA
UN INFORME PESIMISTA

La solución no está en manos de las nuevas tecnologías o de avances milagrosos. "No fumar, comer dietas saludables (vegetales y fruta), vigilar el peso y hacer ejercicio" son las claves, según declaraciones de uno de los autores del informe de 1997, Paul Kleihues. La medicina se ve desbordada por el avance de los hábitos peligrosos para la salud. "Estamos perdiendo a la gente del mañana hoy", resumió Kleihues... Una tendencia que causará millones de muertes evitables en los próximos años. ¿Solución? "Profundos cambios en los estilos de vida" según la O.M.S.

EL MUNDO, 6-V-97)

Sin comentarios.

IV JORNADA NACIONAL
DE OSTEOPOROSIS: "LO SANO
PARA TUS HUESOS ES PREVENIR"

La jornada se dedica en especial a la adolescencia, que en un futuro podría ser víctima de esta enfermedad.

LA REGIÓN DE ORENSE, 22-VI-97

Comentario:
No habrá que esperar mucho tiempo para ver a los jóvenes con osteoporosis (falta de calcio en los huesos y fragilidad de éstos). ¿Dónde está la prevención? No existe. Los médicos creyeron erradicar con los lácteos, el calcio sintético (creado en un laboratorio) y las hormonas (calcitonina) esta enfermedad, pero, lejos de ello, avanza a grandes pasos. Y las multinacionales farmacéuticas ya están frotándose las manos ante los que se avecina. La ciencia médica ha logrado grandes avances en el "diagnóstico precoz" de las enfermedades, pero ello es muy distinto a "prevenir". La "enfermedad" (aunque se diagnostique precozmente) y los "fármacos" dan más dinero que la "prevención" y los "agentes naturales de curación": la "VIX NATURAE MEDICATRIX" (o poder de autocuración del cuerpo), la nutrición sana, los ayunos...

UN EXPERTO AFIRMA
QUE LOS ENFERMOS MENTALES
SUFREN UN DETERIORO
CUANDO SON TRASLADADOS A
LOS CENTROS PSIQUIÁTRICOS

Así se ha anunciado durante el "1.er Seminario de epidemiología psiquiátrica".

LA REGIÓN DE ORENSE, 22-VI-97)

Comentario:
"Algún día" llegará a nuestras instituciones el éxito desarrollado en esquizofrénicos mediante los ayunos terapéuticos y terapia higienista pura.

CUIDADO
CON EL PARACETAMOL

Unos científicos de California han descubierto que el paracetamol o acetaminofeno, un analgésico que se compra en la farmacia sin necesidad de receta y que está presente en muchos medicamentos para tratar los síntomas de la gripe y el resfriado, está lejos de ser inocuo.

De hecho, puede ser tóxico para los niños si se administra la mitad de la dosis recomendada en el prospecto. Los que tienen mayor riesgo son los niños menores de 10 años cuyos padres no calculan bien la dosis del fármaco y los adolescentes menores de 19 años que, según los autores, abusan de estos medicamentos para hacer intentos de suicidio.

En el estudio se siguieron 73 casos de niños menores de 19 años que sufrieron sobredosis de acetaminófeno, 63 de ellos intencionadamente y 10 accidentalmente. Del grupo jóvenes que tomó el fármaco a propósito, tuvieron que trasplantar el hígado a tres de ellos, y uno murió.

Este medicamento, tan utilizado últimamente, puede dar problemas por la dosis a la que se ingiere, y ya sabemos que eso es difícil controlar en los niños, especialmente en los más pequeños, debido a la variación de peso.

EL MUNDO 4-III-96

Comentario:
El paracetamol es uno de los medicamentos más usados como analgésico y contra la fiebre, y por su gran utilización puede dar a un sinúmero de problemas. En otro número hablaremos de la fiebre y la necesidad de no tratarla, ya que es una reacción del organismo frente al acúmulo de sustancias tóxicas en el interior del organismo. Las dos mejores maneras de "tratarla" y no "maltratarla" es la que por instinto realizan los animales y los niños pequeños: descansan(sienten pocas ganas de correr o jugar) y dejan de comer (no tienen hambre). La forma de tratar la fiebre es respetarla, agua y cama. Recogiendo las palabras de un libro oficial sobre la fiebre, escrito por el Dr. Martin I Lorin: "No existen datos que indiquen que la fiebre, por sí misma, pueda causar lesiones significativas en el niño normal". Esto está escrito en un libro de un profesor de Pediatria. EL CUERPO NO SE SUICIDA.

CURSOS Y ENCUENTROS

Nuestra dirección:

COORDINADORA HIGIENISTA
Apdo. de Correos, 67
05480 CANDELEDA - (Ávila)
Tel.: 989 - 153729

Esta es nuestra sección de anuncios clasificados de nuestros lectores, que tienen la posibilidad de esta forma, de establecer contactos con otras personas por diferentes motivos y de comunicar iniciativas en la línea de la revista. Los anuncios serán publicados bajo diferentes secciones, tales como agricultura biológica, artesanal, libros y publicaciones, salud, viajes y turismo, inmobiliaria, trabajo, etc. Así pues, los que deseen insertar algún anuncio, deben enviamos el texto lo más claramente posible para que no dé lugar a errores, indicando también la sección bajo la cual desean que aparezca y su nombre, dirección y n.° de teléfono. El dinero recogido será utilizado en la mejora de los últimos apartados de la revista. Enviar el anuncio a la dirección de nuestra redacción. Gracias.

CURSO INTENSIVO DE NUTRICIÓN E HIGIENE VITAL

Por Irene Gelpi Lluch
Lugar: Sala Vivir. C/ Mallorca, 257, 1º, 1ª.
08008 Barcelona
Fecha: 18 y 19 de octubre de 1997

Se estudiarán temas como la adaptación del hombre al medio, los requisitos esenciales para la salud, ¿Qué es la salud? ¿Qué es la enfermedad? ¿Necesitamos la enfermedad? ¿La podemos evitar?...

La alimentación. La dieta ideal para el ser humano. Requisitos a tener en cuenta para considerar (o no) un alimento adecuado a la dieta humana. Necesidad de nutrientes. Combinaciones alimentarias.

La higiene personal. La salud de la boca. La higiene de la casa. La importancia del vestir. El ayuno: utilidad del ayuno, recomendaciones, peligros, etc. Conociendo otras dietas.

Para información:
Tels.: (93) 2156039 - 2156088

Encuentro Vegetariano de Otoño

en «Valdelarca» - Valdeolmos
MADRID (España)

CONVIVENCIA DE FIN DE SEMANA 19-20-21 DE SEPTIEMBRE-97

Estos encuentros son para recargarnos de energía en un ambiente sano.

ACTIVIDADES: ESTIRAMIENTOS, EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN, YOGA, MASAJES, SALUDAREMOS AL SOL Y A LA TIERRA, DANZAS DEL MUNDO, JUEGOS, CANCIONES, ETC...

TENDREMOS UNA ALIMENTACIÓN SANA SIN PRODUCTOS ANIMALES (VEGETARIANA) Y CRUDA (FRUTAS, FRUTOS SECOS, ETC...). BUENA NO SÓLO PARA NOSOTROS, SINO PARA LOS DEMÁS ANIMALES Y EL MEDIO AMBIENTE.

TRAER INSTRUMENTOS DE MÚSICA. PASEAREMOS POR EL CAMPO Y NOS BAÑAREMOS EN LA PISCINA AL SOL DEL VERANO. CONOCEREMOS PERSONAS DE AQUÍ Y OTRAS QUE VIENEN DE OTROS PUNTOS DE LA TIERRA.

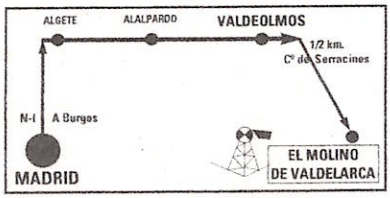
SE HABLARÁ DE SALUD, ALIMENTACIÓN SANA, AYUNO, AGRICULTURA BIOLÓGICA, NO VIOLENCIA, DEL POR QUÉ DE UNA DIETA HIGIENISTA (VEGETARIANA), SIDA, CÁNCER, LIBERACIÓN ANIMAL, VIVISECCIÓN, ETC...

ESTÁ ABIERTO PARA TODA LA PERSONA QUE LO DESEE.

PODEIS TRAER SACO DE DORMIR, ESTERILLA, TIENDA DE CAMPAÑA (por si no cabemos en la casa), COMIDA VEGETARIANA (que compartiremos)...

PRECIO: Aportación voluntaria que cubra gastos.

Organizan:
BALTA LORENZO (Boletín «Crudivorismo», Casa de reposo «El Caño» y Comunidad Crudívora-Vegana», Apdo. 186, Móvil 908-48 99 75, 49080 Zamora-España, Internet: HHTP://WW2.GRN.ES/MARTINE/CRUDIVORISMO.HTML), ÁNGEL (Teléf. 91 - 409 07 22 Valdelarca) y DIEGO CONESA (Teléf. 968-51 64 02 Móvil 929-46 11 44. Casa de reposo «Azoe», El Palmero, Murcia)



ACADEMIA PENTALFA

ENSEÑANZAS A DISTANCIA

(Con Seminarios de Presencia)
Naturopatía Naturista. Naturopatía Higienista. Monitor de Yoga. Herbodietética. Iridología. Psicodesarrollo Integral. Experto Flores de Bach. Psicología Práctica y Superación Personal. Escuela de Padres: Padres felices hijos felices. Alimentación según la Naturopatía y Nutrición Biomolecular.

ENSEÑANZAS EN PRESENCIA

Osteopatía: Cursos 1º, 2° y 3°. Quiromasaje. Máster en Quiromasaje. Técnicas Reflexológicas Aplicadas. Kinesiología Aplicada. Autotransformación Personal Interior (T.P.I.). Naturopatia Práctica. Acupuntura y Medicina T. China. Masaje Deportivo Avanzado. Radiestesia-Geobiologia. Drenaje linfático.

CURSOS BÁSICOS A DISTANCIA

Naturismo. Higienismo. Yoga. Alimentación Naturista.

Información:
Academia PENTALFA
Apartado, 7010
41080 SEVILLA - (España)
Tel. - Fax: 95/495 72 68

Lista de libros higienistas

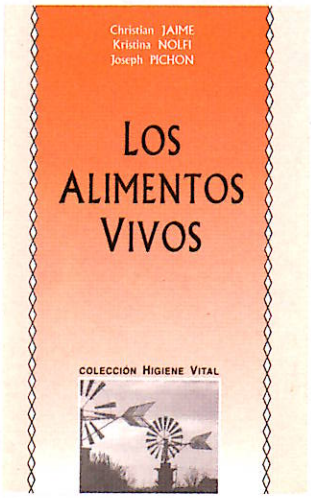
Antología pro salud (2 tomos)
André Torcque
5.000 ptas.

Únete, compa
Dr. Eneko Landáburu
800 ptas.

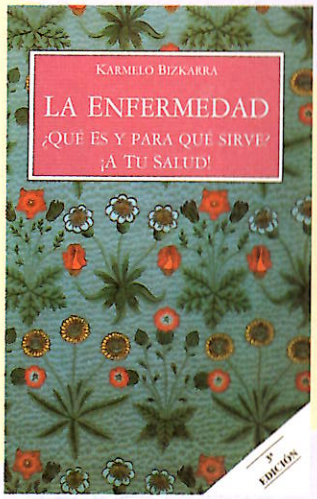
Las fuentes de la alimentación humana
Désiré Mérien
1.700 ptas.

Curarse uno mismo sin los peligros de los medicamentos
Dr. Eneko Landáburu
300 ptas.

Los alimentos vivos
Jaime, Nolfi y Pichon
1.700 ptas.



La enfermedad. ¿Qué es y para qué sirve? ¡A tu salud!
Dr. Karmelo Bizkarra
1.500 ptas.



La combinación de los alimentos
H. M. Shelton
1.400 ptas.

Alimentos para la salud
Dr. Karmelo Bizkarra y María Ruiz
2.300 ptas.

Los fundamentos de la higiene vital
Désiré Mérien
1.700 ptas.

Bizitzeko edo sendatzeko?
En euskera. ¿Para vivir o para curar?
Dr. Karmelo Bizkarra
600 ptas.

In memoriam, Shelton
Recopilado por André Torcque
800 ptas.

Roger venció el Sida
Bob Owen
1.900 ptas.

Boletín de informaciones ortobiológicas
(N.os 1 al 10, el 1 y el 4 en fotocopias). Son los boletines editados por *Puertas Abiertas* en los últimos años.
5.000 ptas.

¡Cuídate compa!
Dr. Eneko Landáburu
700 ptas.

Para conseguirlos escribir a:

COORDINADORA DE HIGIENE VITAL
Apartado de correos, 67 • 05480 CANDELEDA - ÁVILA

Os los enviaremos contra reembolso

Muchos estudian la forma de alargar la vida, ¡Cuando lo que hay que hacer es ensancharla!

Luciano de Crescenzo

Cuando hayas de elegir entre varios caminos, elige siempre el camino del Corazón. Quien elige el camino del corazón no se equivoca nunca.

Proverbio sufi

LISTADO DE LA COORDINADORA HIGIENISTA

CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS
Dra. Almudena Moreno - Julio Fernández
12594 OROPESA DEL MAR - CASTELLÓN
Tel.: (964) 76 01 51

CASA DE REPOSO ZUHAIZPE
Dr. Karmelo Bizkarra - María Ruiz
Las Casetas
31177 ARIZALETA - NAVARRA
Tel.: (948) 54 21 87

CASA DE REPOSO OI-LUR
Garbiñe Aranguren - Silvana Huegun
B.º Endoia
20820 DEBA - GIPUZKOA
Tel.: (943) 58 30 16

CASA DE REPOSO DEIERRI
31177 AZCONA - NAVARRA
Tel.: (948) 54 21 50

WALDEN FERNÁNDEZ LOBO
Apartado 54
05480 CANDELEDA - ÁVILA
Tel.: (920) 37 71 15

ELADIO FREIXAS - ALBERTO GARCÍA
(Hnos. de San Juan de Dios)
44120 TERRIENTE - TERUEL
Tel.: (978) 70 50 62

ASOCIACIÓN SUMENDI
Dr. Eneko Landáburu - Dr. Antonio Palomar
Secretaría general
C/ Ávila, 1 - lonja (Apdo. 5.098)
48080 BILBAO
Tel. y Fax: (94) 410 06 44

DONOSTIALDEKO SUMENDI
Arrasate, 33 - 4. ezk. (Apdo. 260)
20080 DONOSTIA
Tel.: (943) 43 14 56

SUMENDI MADRID
Hortaleza, 19 - 1.º dcha. (Apdo 156.195)
28080 MADRID
Tel.: (91) 682 85 37 (Carlos)

PENTALFA (Cursos)
Manuel Álvarez Mudarra
Urb. Nuevo Parque, Bloque 8 - 7.º D
41008 SEVILLA
Tel. y Fax: (95) 495 72 68

Dr. JUAN JOSÉ NÚÑEZ
Avenida de las Camelias, 47 - 3.º C
36211 VIGO (Pontevedra)
Tels.: (986) 42 41 52 - 34 91 61

CASA AZOE
Diego Conesa
El Palmero MURCIA
Tel.: (968) 51 64 02

CASA DE SALUD EL CAÑO
Apartado 186
49192 LA HINIESTA - ZAMORA
Tel.: (908) 48 99 75