

Curarse en Salud

Revista de la Coordinadora Higienista

Número 4
Otoño 1997

La osteoporosis

**Dos meses
en el paraíso**

**Lo que no mata
ENGORDA**

**Testimonio
de recuperación**



Sólo vemos lo negro

Pidieron a un sabio anciano que diera una charla a un grupo sobre la naturaleza negativa de la mente.

Este puso en la pared una enorme hoja de papel totalmente blanca e hizo un pequeño punto negro en el papel con un lápiz.

Entonces pidió a cada uno que dijeran lo que veían.

Cada uno de los presentes respondió que veía un punto negro.

Entonces dijo el faquir:

-Sí, hay un puntito negro. Pero ninguno de vosotros ha visto la enorme superficie de papel blanco. Y este es el punto central de mi discurso, sólo vemos lo negro.

CURARSE EN SALUD

NÚMERO 4 • Otoño 1997

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

Colaboradores:

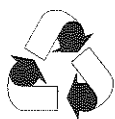
- Walden Fernández Lobo • Juan José Núñez (médico)
- Julio Fernández • Karmelo Bizkarra (médico)
- Eneko Landáburu (médico) • Antonio Palomar (médico)
- Garbiñe Aranguren (psicóloga) • Enrique Iranzo
- Luis Torres Fenoil • Balta de la Hiniesta
- Almudena Moreno (médica) • Pedro Cores
- Irene Gelpí • Graciela Cao (médica)
- Carmela Maseda
- e In memoriam André Torcq

Depósito legal: NA 1.842-1997

Fotocomposición: Fonasa. Pamplona

Impresión: Gráficas Lizarra. Estella (Navarra)

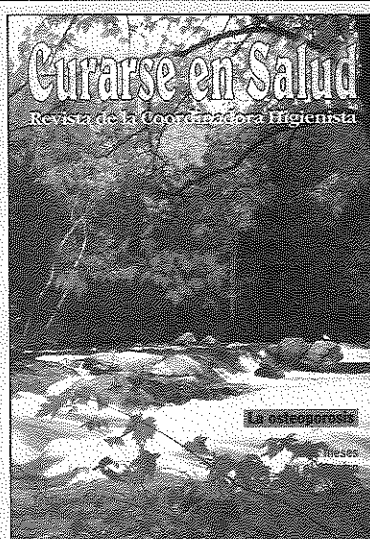
Las opiniones expresadas en "CURARSE EN SALUD" son del autor y no necesariamente representan a toda la Coordinadora de Higiene Vital.



Revista impresa
en Papel 100% Reciclado

SUMARIO

• Lo que no mata engorda	2
• La osteoporosis	7
• Dos meses en el paraíso	19
• Réplica higienista	21
• Testimonio de recuperación	22
• Parecer versus ser	28
<hr/>	
• Recortes	6
• Cuerpo-mente	15
• Recetas higienistas	16
• Libros	18
• Buzón de los socios	29
• Carta abierta	30
• Cursos, encuentros...	32



Cumplimos un año. Un ciclo, una vuelta alrededor del sol, un viaje en cuatro estaciones. Comenzamos en invierno y ya estamos en la estación de otoño, la de la hoja cayendo entre los agujeros del viento, la del sol durmiente.

En el otoño la naturaleza interioriza, sus energías se vuelven hacia la tierra, y cuando hacemos lo mismo vemos que nos hemos "curado en salud". Este proyecto, no sin dificultades, sigue adelante y lo mismo que el niño, al año camina.

En "Curarse en Salud" hemos intentado parar en los cuatro puntos cardinales de la salud, en lo físico, lo emocional, lo psíquico y lo espiritual

—en el amplio sentido de la palabra—. Los cuatro puntos del equilibrio sano, las cuatro patas del banco donde se asienta la salud, y como higienistas sabemos que esto no indica no tener síntomas, no tener crisis. Estar vivo es pasar hilos, unos blancos y otros oscuros en el telar del tiempo, y en ese contraste entre las luces y las sombras, en el clarooscuro está el esplendor de lo tejido. Si todo fueran sombras no se vería, pero aún menos se vería si todo fuera luz.

Algunos escritos son más fáciles de leer, otros cuestan un poco más, necesitan una asimilación más lenta; pero no queremos caer en la trampa de escribir para no decir nada, buscamos que las personas se cuestionen cosas y aprendan otras.

"Curarse en Salud" quiere que elijamos la libertad de aprender a pensar y actuar —cada vez más— por nosotros mismos. Esto cuesta más que el repetir los esquemas que nos ha marcado "natura" y "cultura", pero es el camino, puede que no sea el camino más fácil pero cómo alguien decía es el camino con corazón.

Tampoco queremos quedarnos en revistas para ver "santos" en la peluquería o en la sala de espera del dentista.

Hay cosas que gustan a unos y hay cosas que gustan a otros. Las cartas y vuestras colaboraciones nos indican el camino a seguir y como decía el gran poeta Antonio Machado: "Caminante, no hay camino, se hace camino al andar".

Estamos haciendo camino esperando poner la salud en nuestras manos. Coger la responsabilidad de la salud no es fácil, pero lleva consigo las tres bes, es bueno, es bonito y es barato.

Nos anima recibir, cada vez más, cartas y colaboraciones. Intentaremos hacerlas un hueco en la revista. "Curarse en Salud" puede ser una voz escrita para los que muchas veces no tienen voz. El silencio que se escucha entre palabras, intenta llenar la soledad y vaciar la apatía del que, y de la que, viven en esta sociedad, a la que acordamos llamar "civilizada".

Hay algunos proyectos nuevos y mientras salgan a la luz, este "niño" que con un año camina solo, necesita que le ayudemos a caminar.

¡Salud-os!

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)

lo que no mata engorda

la salud como el equilibrio entre la vida y el medio ambiente

El proceso de vivir es un continuo intercambio de información con el medio en el que se desarrolla la vida: alimentación, clima, desechos, influencia de otros seres vivos...

Resumiendo: todos los seres vivos dependemos del entorno que nos rodea, y somos una parte de ese entorno.

Diríamos salud cuando este intercambio de información entre el ser vivo y el medio que le rodea permite a su fisiología mantener y aumentar la energía interna hasta culminar su existencia completa con la muerte natural.

Diríamos enfermedad cuando este intercambio de información, impide al conjunto de procesos que forman la vida aumentar la energía interna, no completando el ciclo vital y por lo tanto se acorta el tiempo de vida, llegando a la muerte prematuramente.

Nuestra evolución estuvo dirigida, como en el resto de los seres vivos, por el medio ambiente que nos rodeó durante miles de años, para conseguir un ser tan complejo, con procesos fisiológicos como el pensar y tomar decisiones producidas por nuestra imaginación.

Por ejemplo, el humano de piel blanca se diferenció del de piel oscura, en función de la intensidad de las radiaciones solares y las horas de sol del entorno.

Los humanos tenemos tal vez millones de factores que nos hicieron evolucionar hasta llegar a la forma actual.

Como todo ser vivo, seguimos influenciados por el Medio Ambiente y por el entorno que nos rodea y evolu-

cionamos con esa influencia; cuando nuestro intercambio de información permite al conjunto de procesos que determinan la vida, mantener y aumentar nuestra energía interna, estamos sanos, y como contrario, estamos enfermos cuando disminuye nuestra energía interna (disminución de la entropía, aumento de la entropía negativa, sería salud; aumento de la entropía sería enfermedad).

Siempre que se altera una parte de un ecosistema, se ven afectados todos los integrantes del mismo. Los seres más aptos para compensar esta alteración serán los que evolucionen, y los que no tienen la capacidad de responder al cambio se debilitarán hasta extinguirse. Esto está ocurriendo desde que apareció la vida en nuestro Planeta, y seguirá hasta la desaparición de las condiciones necesarias para el desarrollo de la vida, tal y como la vemos y entendemos en la actualidad.

Hasta hace unos 10.000 años que llevábamos una vida trashumante, nuestra incidencia en el Medio Ambiente, era como la de cualquier otro animal.

Desde que nos convertimos en sedentarios, construyendo ciudades y cultivando la tierra, empezamos a diferenciarnos del resto de los animales por nuestra capacidad de modificar el Medio Ambiente, bajo las directrices de nuestra imaginación y no para satisfacer las necesidades reales que aumentasen nuestra energía interna y la del resto de los seres vivos, la entropía negativa, del ecosistema Tierra. Aparece el despilfarro de la energía de la vida, produciendo en el ecosistema

Tierra una disminución de la biomasa y por lo tanto del aumento de la entropía positiva, que nos lleva a la mineralización de la información acumulada en forma de vida, que costó muchos millones de años de evolución.

En los procesos naturales, la energía interna del ser vivo no desaparece totalmente al morir, y es aprovechada en parte por otros seres vivos que la transforman otra vez en vida, introduciéndola en la cadena trófica.

La entropía negativa tiende a aumentar aprovechando la de otros seres vivos que se desarrollan en condiciones naturales.

Nosotros con nuestra actividad y los contaminantes, rompemos la continuidad del aumento de energía interna de la vida sobre el Planeta, aumentando la entropía positiva, mineralizando dicha energía interna.

Durante los 10.000 años, y sobre todo en los últimos cien, hemos vertido en Medio Ambiente entre 750.000 y un millón de productos químicos diferentes, que no estaban libres ni eran parte del conjunto de los millones de compuestos que forman la corteza terrestre. Incluso hemos sintetizado elementos que no existían en el universo conocido, con las técnicas de la manipulación de la energía nuclear: Lawrencio, Americio, Nobelio, Berkelio... son los nuevos elementos sintetizados.

Esta modificación del ecosistema Tierra, no es gratuita ni intrascendente, y estamos afectados todos los seres vivos del Planeta, que visto desde el punto de vista de la disminución de la biomasa, la considero trágica.

Como todo ser vivo, seguimos influenciados por el Medio Ambiente y por el entorno que nos rodea y evolucionamos con esa influencia; cuando nuestro intercambio de información permite al conjunto de procesos que determinan la vida, mantener y aumentar nuestra energía interna, estamos sanos, y como contrario estamos enfermos cuando disminuye nuestra energía interna

¡Qué la imaginación, la facultad más diferenciadora del ser humano del resto de los otros seres vivos, sea la causa de la disminución de la vida en la Tierra!

¡Ya hemos creado seres vivos nuevos, de laboratorio, que son incapaces de valerse por sí mismos en libertad al no evolucionar en ningún ecosistema que los dirigiera, siendo nuestra imaginación la que les produjo el salto genético hacia ningún sitio, solo con fines económicos y de poder! ¡Seres vivos que tenemos que mantenerlos en ecosistemas artificiales, con el coste energético que supone!

Un claro ejemplo de la alteración del ecosistema como consecuencia del vertido de productos químicos, es la disminución de la población de los osos blancos, los osos polares, los grandes osos del Polo Norte. Es tan grande la concentración de PBCs en la materia grasa de las osas, que les impide llevar a término la gestación y alumbramiento de oseznos capaces de sobrevivir. Los PBCs, fundamentalmente el PBC 152, y otros productos químicos producidos por la industria, que hace más de 20 años que no se fabrican, están diezmando la población de osos polares.

Hemos tirado al Medio Ambiente productos químicos que tienen una persistencia de más de cien años, siendo activos con mucha intensidad durante este tiempo, y al propagarse a través de las cadenas tróficas adquieren concentraciones nocivas dentro de nuestros organismos.

● ● ●
Esta modificación del ecosistema Tierra, no es gratuita ni intrascendente, y estamos afectados todos los seres vivos del Planeta, que visto desde el punto de vista de la disminución de la biomasa, la considero trágica
 ● ● ●



Si ya están contaminados los osos polares con productos que tardaron en llegar hasta ellos 30 ó 40 años, a través de las cadenas tróficas, ¿qué nos ocurre a nosotros, los humanos que tenemos miles de productos en nuestro entorno más cercano, como es la vivienda, el trabajo, la alimentación, las medicinas...?

Somos unos seres tan paradójicos, que nos gastamos millones de dineros en investigar males como el cáncer y el SIDA, y todavía no he visto un informe o análisis oficial de la cantidad de sustancias químicas contaminantes que tenemos en nuestra grasa, cuando ya se conocen las concentraciones de DDT, PBCs, y otros compuestos en animales silvestres tan alejados de nosotros como los osos polares, las focas (que tienen una enfermedad muy parecida al SIDA), las ballenas, los caimanes, los delfines..., y estoy seguro que TODOS LOS HUMANOS DEL PRIMER MUNDO, en mayor o menor cantidad tenemos productos químicos contaminantes acompañando a nuestras moléculas de grasa. Esto es trasladable a los otros habitantes del mundo y a otros seres vivos.

Cuando las concentraciones sobrepasan ciertos niveles, degenera nuestra salud, apareciendo enfermedades nuevas, tal vez epidémicas.

¿Cómo es que seres aparentemente inteligentes como gobernantes, científicos y técnicos, los responsables de la producción y control de los productos químicos, no se dieran ni se dan cuenta de lo que está ocurriendo?

Muy fácil: LO QUE NO MATA, ENGORDA, dice el refrán popular, y es la técnica que aplican los investigadores de la toxicidad de los productos químicos.

Le dan de comer a animales de laboratorio ciertas dosis del producto químico a investigar, y si la mitad de los inocentes animales no mueren en ciertos plazos (depende del animal y del producto investigado), el producto ES AUTORIZADO para dar beneficios a la industria que lo fabrica.

Esta prueba se llama el Test Estándar DL 50 (Dosis Letal 50%).

Ante esta prueba, que incluso la OMS la considera poco fiable, hay muchas preguntas.

El animal más comúnmente utilizado en estas pruebas es la rata, por lo barato que es conseguirlas, y lo poco que ocupan en los laboratorios.

¿Podríamos imaginarnos un laboratorio de experimentación con cientos o miles de elefantes africanos o de ballenas azules, en lugar de los ratones?

La fisiología de la intoxicación, es generalmente específica para cada especie e incluso para cada individuo.

Un ejemplo de lo específico de la toxicidad es la información que todos los años se hace de ciertas polinizaciones para prevenir de las alergias a los diferentes pólenes.

Estos pólenes afectan a una parte de la población y quiere decir que en el mismo pueblo hay personas que reaccionan de diferente manera ante el estímulo común del polen, lo que

demuestra que el polen es tóxico para unos y para otros no.

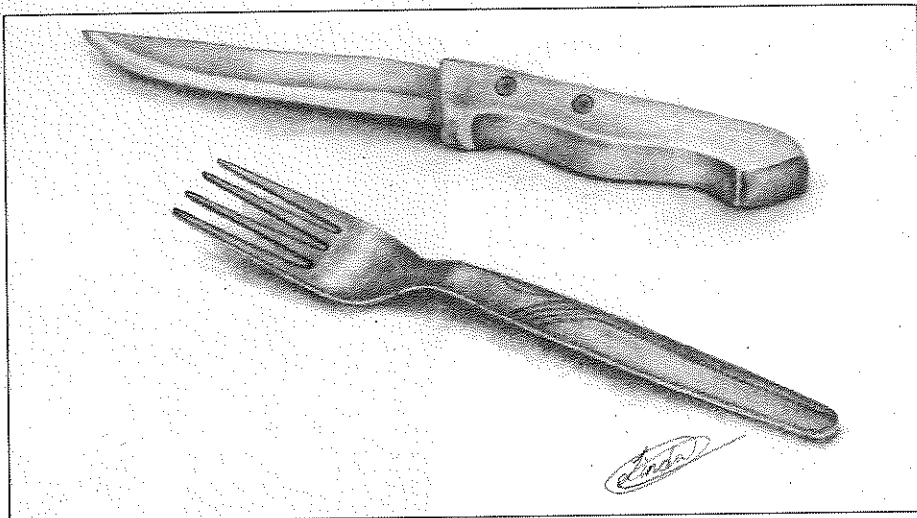
Si en lugar del polen lo que se vertiera a la atmósfera fuera un producto artificial con consecuencias similares al polen, no se debería autorizar porque afecta a la población, aunque no sea a todos los individuos.

Volviendo a las ratas, animales que son capaces de vivir en las cloacas y alimentarse de nuestras basuras, no tienen las mismas respuesta que nosotros a los ciertos tóxicos.

Pero incluso si tuvieran genéricamente las mismas respuestas, no podríamos generalizar a todos los humanos con riesgo de exposición a los tóxicos. ¿dentro de la DL50 se incluyen ratas con alergias a los diferentes pólenes?, ¿o ratas con insuficiencia renal, con diabetes... ratas de la tercera edad, ratas con tabaquismo... que es lo que se encuentra en la población humana? No. Las ratas que se martirizan estaban sanas antes del experimento y sin las enfermedades que padecemos los humanos, por lo que el Test no es aplicable a nosotros. Tal vez sirva para las ratas sanas.

Esto es la información oficial, pero se está descubriendo que además de ratas y otros animales, utilizaron humanos en experiencias, como las dosis de productos radiactivos que dieron a soldados del ejército americano, y a sus mujeres embarazadas, para ver los efectos en la salud, y por supuesto sin informarles de lo que estaban haciendo. Les daban el producto encubierto como una medicina recetada por el médico. También salieron a la luz las pruebas que estuvo haciendo el CESID con mendigos madrileños.

Si esto es de lo que nos enteramos, ¿cuantas pruebas se hicieron y se están haciendo con poblaciones de países sin libertades?, ¿llegaremos algún día a saberlo?



No quiero enjuiciar en estos momentos de urgencia, las conciencias de los responsables de la salud pública, y considero más importante investigar cuántos contaminantes tenemos en nuestro cuerpo, en nuestro entorno, en el Medio Ambiente, cuánto durarán, cómo actúan, qué consecuencias producen, y qué posibilidades tenemos de paliar los efectos.

Se estima que un 0,05% (según las estadísticas más benévolas, pues hay algunas que llegan al 0,2%) de los consumidores de alimentos fabricados somos sensibles o alérgicos a los aditivos alimentarios (los conservantes, colorantes, etc.). Quiere esto decir que 5 de cada 10.000 personas se intoxican, nos intoxicamos, con los aditivos legalmente autorizados, o mejor dicho las autoridades sanitarias, en beneficio de la industria, autorizan el envenenamiento de 5 personas cada diez mil. Hay 5 personas cada 10.000 que tienen su derecho a la salud secuestrado por las autoridades sanitarias que autorizan su envenenamiento. Estas personas pagan con su salud los intereses económicos que son apoyados por los gobernantes.

En EE.UU. la cifra es mayor y varios estudios fiables estiman una po-

blación de 250.000 personas que sufren las consecuencias de la intolerancia a los aditivos alimentarios.

La Ley 26/1984, general para la defensa de los consumidores y usuarios, en su artículo 2 reconoce como derechos básicos: la protección contra los riesgos que puedan afectar a su salud o seguridad y la información correcta sobre los diferentes productos o servicios y la educación y divulgación para facilitar el conocimiento sobre su adecuado uso, consumo y disfrute.

¿Dónde está la protección contra los riesgos si ya se sabe que al menos un 0,05% se va a enfermar?, ¿qué ocurre con los enfermos y/o sensibles a los aditivos?, ¿quién los protege y defiende?, ¿están condenados a enfermar en beneficio del superdesarrollo industrial?, ¿le gustaría ser usted el siguiente?

Si esta es la situación ante los aditivos alimentarios, que es la legislación más severa, ¿qué ocurrirá ante otros productos químicos que la legislación es más tolerante?, ¿quién tiene la responsabilidad de la información correcta y veraz?

Se aplica el refrán popular: "LO QUE NO MATA ENGORDA", y se da por válido todo, olvidando las otras consecuencias que no son la muerte inmediata ante la intoxicación.

Los mecanismos de intoxicación son muy variados.

Algunos contaminantes se acumulan y con el tiempo se van concentrando hasta llegar a niveles muy peligrosos.

Desde hace pocos años se está descubriendo que hay varios que tienen propiedades estrogénicas, alterando nuestro sistema hormonal con graves consecuencias, afectando también a

● ● ●

Sabemos con certeza lo siguiente: "Muchas sustancias químicas artificiales que se han vertido al Medio Ambiente, influyen en el sistema hormonal de los animales, incluidos nosotros, los humanos. Son duraderas y se acumulan en los diferentes tejidos de los animales"

● ● ●

las siguientes generaciones, hijas de madres y padres contaminados. El mal aflora a los muchos años de la intoxicación, en la siguiente generación.

Esto está ocurriendo hasta con los osos polares aparentemente tan alejados de las industrias contaminantes y de la polución, porque toda alteración del ecosistema afecta a todos sus integrantes, aunque estén muy lejos.

Investigaciones recientes demuestran que están apareciendo productos químicos contaminantes en niños y niñas de la provincia de Murcia, que acumulan *endosulfán*, un pesticida de uso común, en su tejido adiposo (la grasa) en concentraciones muy altas. Las consecuencias no se ven inmediatamente pero al cabo de los años salen las alteraciones de la salud.

¿Que ocurrirá con la generación descendiente de esta infancia contaminada?

En toda la investigación del SIDA y del cáncer, que yo sepa, no se encuentra ningún estudio sobre este tipo de contaminación en los afectados, y sin embargo se ha investigado y detectado, entre otros animales, en las focas del Mar del Norte, que tienen una enfermedad muy parecida al SIDA, en las que disminuyen las células inmunitarias y los linfocitos T4, desarrollando enfermedades infecciosas pulmonares. En esta focas se ha encontrado altas concentraciones de PBC en su tejido adiposo, que es altamente estrogénico.

En Wingspread, EE.UU., en julio de 1991 se reunieron varios científicos e investigadores que después de los debates hicieron una declaración consensuada:

Sabemos con certeza lo siguiente: "Muchas sustancias químicas artificiales que se han vertido al Medio Ambiente, influyen en el sistema hormonal de los animales, incluidos nosotros los humanos. Son duraderas y se acumulan en los diferentes tejidos de los animales".

Ya hay muchos grupos de animales que están sufriendo las consecuencias de la contaminación, que se traspasa a los descendientes.

También los humanos estamos siendo afectados, como se ha visto con las embarazadas tratadas con DES (dietilestilbestrol), que sus hijos e hijas están afectados por el tratamiento de la madre durante el embarazo. Este producto ya está descartado de uso desde hace más de 20 años y sus efectos están saliendo ahora.

Las investigaciones actuales demuestran que *los contaminantes hormonales están actuando como hormonas sexuales, estrógenos, andrógenos, y como hormonas tiroideas, tiroxina. Actúan tanto aumentando en efecto como anulándolo, interfi-*



Los intereses económicos del desarrollo industrial se imponen, por encima del derecho a saber cómo está nuestra salud. Reclamo el derecho mínimo de ser informado antes de ser intoxicado y la libertad de intoxicarme si ésta es mi voluntad



riendo con los propios fines de las hormonas de los animales.

Contaminantes hormonales (disruptores endocrinos) de probada actividad:

- DDT y sus derivados*
- Dicofol*
- Hexaclorobenceno*
- Keltano*
- Kepona*
- Toxafeno*
- Dieldrín*
- Líndano y otros hexaclorohexanos*
- Metaoxicloro*
- Endosulfán*
- Octacloroestireno*
- Piretroides sintéticos*
- Herbicidas triacéticos*
- Fungicidas de EBDC*
- Ciertos derivados de PCB*
(2345 TCB, 22'45 TCB, 234 TCB, 22'33' TCB y 22'33'66' HCB)
- Dioxinas*
- Furanos*
- Cadmio*
- Plomo*
- Mercurio*
- Tributilín*
- Bisfenol-A*
- Alquilfenoles*
- Dímeros y trímeros del estireno*
- Derivados de soja*
- Productos alimentarios para animales de laboratorio y de compañía.*

Ftalatos

Los estrogénicos, muy abundantes y persistentes, los tenemos muy cerca, incluso los introducimos en la boca: el bisfenol A que es el componente base del composite, el empaste blanco para reparar los dientes con caries.

De momento hay más de 20 productos de uso común, que tienen la capacidad de ser activos como estrógenos en cantidades muy pequeñas, del orden de microgramos, y menos, como el DES (dietilestilbestrol) que se administró a más de 5 millones de mujeres embarazadas. A la madre no la mató inmediatamente la medicación, pero

años después afloran enfermedades en sus descendientes: cánceres, atrofas, infertilidad.

Pregunto: ¿dónde está nuestro derecho a vivir una salud plena? La respuesta será: en la teoría, porque visto esto, realmente estamos muy ale-

jados de una protección efectiva y una información veraz, que están recogidas en nuestras leyes, pero que no se aplican. Los intereses económicos del desarrollo industrial se imponen, por encima del derecho a saber cómo está nuestra salud.

Reclamo el derecho mínimo de ser informado antes de ser intoxicado y la libertad de intoxicarme si esta es mi voluntad.

En las cajetillas de tabaco se anuncia que es perjudicial para la salud. El tabaco es de uso voluntario, pero ¿nos informan del sinnúmero de contaminantes que nos imponen o que no se investigan? NO.


El progreso tecnológico no equivale a mejoría en la calidad de nuestra vida y la del resto de los seres vivos del Planeta, y dicho progreso no tiene el poder suficiente para descubrir sus consecuencias al generar tantos productos químicos. En consecuencia no estamos protegidos por los avances tecnológicos, más bien todo lo contrario.

PEDRO CORES

Bibliografía

- "Nuestro futuro robado".
- "Cáncer y medio ambiente".
- "L'Ecologie c'est la santé".

RECORTES



DEMASIADO GASTO FARMACÉUTICO

"Es atípico y desmesurado el porcentaje del gasto farmacéutico en España dentro del gasto sanitario total". Esta es una frase dicha por el secretario general de Asistencia Sanitaria y presidente del Insalud, Alberto Núñez Feijoo, en el Seminario Internacional sobre la modernización de la Sanidad Pública en el mundo, en Madrid en 1996.

Las cifras aportadas por Feijoo revelan que, en 1995, dentro del gasto

sanitario total, el gasto farmacéutico en el Estado Español supuso más del 20% frente al 18% de Alemania, el 13% de Bélgica, el 12% de Francia y el 11% de Gran Bretaña.

Si se compara el porcentaje del crecimiento del gasto farmacéutico con el porcentaje del crecimiento del Producto Interior Bruto tenemos que en 1995 representó el 7,3% el PIB y un 11,53% la factura farmacéutica.

RESISTENTES A TODO

Crece la alarma sobre la resistencia de los gérmenes a los más potentes antibióticos. En EE.UU. empiezan a proliferar los casos de estafilococo dorado, insensible incluso a la vancomicina, uno de los últimos recursos que tienen los médicos convencionales frente a la infección que el organismo provoca. El problema no es sólo americano, en Europa está ocurriendo algo parecido. Una de las razones por la que los microorganismos se están haciendo resistentes es el abuso de antimicrobianos cometido en las últimas décadas.

El Mundo, 11 de septiembre

A MÁS RELACIONES MENOS GRIPE

Estar solo no es bueno para la salud. Un trabajo reciente demuestra que las personas solitarias sufren más gripes que las que mantienen una vida social activa. El estudio, publicado la última semana de Junio en el *Journal of The American Medical Association*, ha sido realizado por psicólogos del Sheldon Cohen of Carnegie Mellon University en Pittsburgh.

Aquellas personas que mantienen más relaciones con los demás son más resistentes a padecer enfermedades de las vías respiratorias altas, señala el estudio. Los motivos exactos por los que una vida social amplia protege contra la gripe son un misterio.

CAMBIOS GENÉTICOS POR EL TABACO

Los fumadores podrían estar acumulando cambios genéticos en las células pulmonares, que persisten durante años y que pueden afectar a la salud del individuo incluso mucho tiempo después de haber dejado el hábito, según sugiere un nuevo estudio.

Un daño genético similar al descrito en este trabajo ocurre en el cáncer de pulmón, el primer cáncer causante de muerte en España. El estudio aparece en el *Journal of the National Cancer Institute*, Setiembre, 1997.

¡A ESTUDIAR ECOLOGÍA!

El Juzgado de lo Penal número 1 de Manresa ha acordado que el exgerente de la firma Colomer Munmany —una empresa peletera de Vic (Osona)—, Antoni Ylla Català Genís, condenado a seis meses y un día de prisión por un delito ecológico, acuda durante dos años a clases de medio ambiente para rehabilitarse y dejar en suspenso la ejecución de la pena. Esta decisión judicial se produce después de que el fiscal de Medio Ambiente de Cataluña, José Joaquín Pérez de Gregorio, lo pidiera como requisito para que pudiera continuar en libertad condicional.

Las clases serán impartidas por el Grup de Defensa del Ter (GDT), una organización ecologista que ejerce la acción popular en los casos de delitos contra el Medio Ambiente en la comarca de Osona. Este grupo deberá informar también al Juzgado sobre la conducta del alumno y «si se aprecia notoria ausencia o desaprovechamiento», según la petición del fiscal.

El País, 16 de septiembre

CONTRA LAS COMPAÑÍAS TABAQUERAS

El Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), que engloba a la mayoría de los expertos españoles en la materia, está realizando un estudio jurídico para valorar si en nuestro país es viable demandar a las tabaqueras por los daños y enfermedades atribuibles al consumo de tabaco. De esta manera, se seguiría el ejemplo de Estados Unidos, donde las indemnizaciones están alcanzando cifras astronómicas que suman miles de millones.

La iniciativa de llevar a cabo el estudio surgió a raíz de conocer los da-

tos que se hicieron públicos en la recién celebrada X Conferencia Mundial del Tabaco de Pekín. Según esas cifras, en el ranking mundial de consumo de tabaco España ha pasado en los últimos diez años del puesto 21 al 12. *¡En algunas cosas vamos "palante"!*

El presidente del CNPT, el cardiólogo Víctor López explica que, «sin embargo, Estados Unidos, que es el país donde se están aplicando más restricciones, ha pasado en el mismo periodo de tiempo de ser el segundo país

que más tabaco consumía a ocupar el puesto número 11».

El Comité acaba de elaborar el primer «libro blanco» que existe en España sobre el tabaquismo. Con la aportación de 26 autores especializados, este completo documento refleja datos tan escalofriantes como que en la actualidad mueren tres millones de personas al año por enfermedades atribuibles al consumo de tabaco. O lo que es igual, que en el mundo muere una persona cada diez segundos por esa misma causa.

la osteoporosis

descalcificación de huesos

Debido a la gran frecuencia de aparición de la osteoporosis en las sociedades occidentales se la considera como una consecuencia normal del envejecimiento, olvidando que es una enfermedad causada principalmente por el estilo de vida y una dieta inadecuada.

La osteoporosis es un trastorno producido por una disminución de la masa de los huesos. Estos huesos van perdiendo progresivamente masa y densidad, y por lo tanto resistencia, llegando a ser tan frágiles que pueden romperse incluso por traumatismos leves. Hay una pérdida de las fibras de hueso y también de calcio.

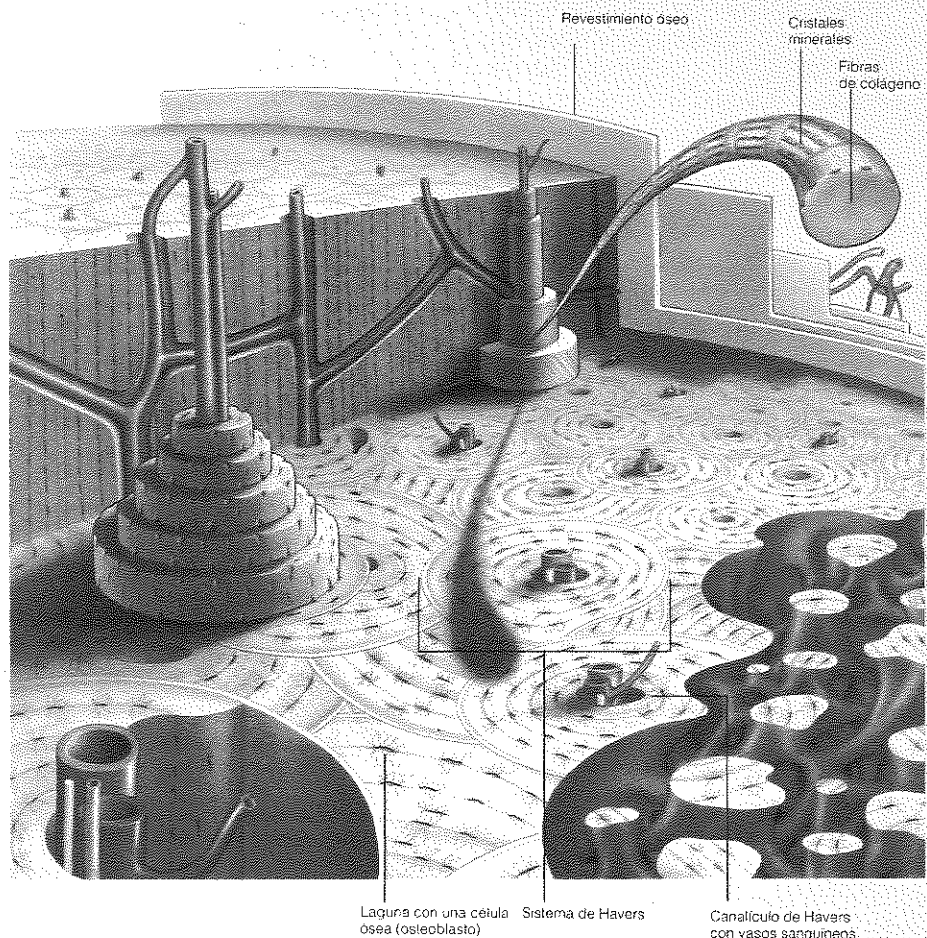
Los huesos del niño recién nacido son ricos en una sustancia elástica llamada cartílago, y se encuentran muy poco mineralizados (similar al cartílago de la oreja). A medida que el niño crece, los minerales, y principalmente el calcio y el fósforo, se van poco a poco depositando en el hueso. El calcio es necesario en la formación ósea.

El hueso no es un órgano rígido como aparenta sino que está lleno de vitalidad. De forma continua y sin descanso, almacena, libera, intercambia y pone en circulación, entre otros importantes minerales, calcio, fósforo, magnesio y otras sustancias.

El calcio que circula en la sangre es necesario, entre otras cosas, para el buen funcionamiento del sistema nervioso y de la coagulación de la sangre.

EL HUESO SE FORMA POCO A POCO

La masa de hueso aumenta rápidamente en el bebé, más lentamente en la niñez y de nuevo aumenta mucho con la llegada de la pubertad. La adolescencia es un período importante para aumentar la masa ósea, al menos la mitad de la masa de los huesos del adulto, según Laura Bachrach, se forma entre los 10 y los 20 años. Las chicas forman más hueso entre los 11 y los 14 años y los chicos entre los 13 y los 17. En los períodos de máximo crecimiento se necesita, según algunos autores, un mayor aporte de cal-



Estructura de los tejidos que forman el hueso. Es un espacio vivo y en continuo cambio.

cio, pero por el contrario otros autores no han encontrado relación entre la cantidad de calcio ingerido y la cantidad de mineralización del hueso.

A nivel médico convencional no se tiene en cuenta que aunque se ingiera mucha cantidad de calcio no se asimila más que una parte, y aún menos debido a las malas mezclas de alimentos, a no masticarlos e insalivarlos bien y a la fermentación y putrefacción que impide la buena absorción asimilación y depósito de calcio en el hueso. Además no se tiene en cuenta que muchas sustancias tóxicas y ácidas ingeridas se neutralizan con minerales, y especialmente en este caso con el calcio. Más que un aporte de calcio externo es necesario eliminar los tóxicos y sustancias no aconsejables que lo "roban" del cuerpo.

En un estudio de Fehily y col. con 371 jóvenes de 20 a 23 años que ha-

bían participado 14 años antes en una prueba en la cual tomaron una cantidad suplementaria de leche durante dos años no se observó ninguna diferencia significativa entre los que recibieron la leche y los que no.

Al terminar el crecimiento, los huesos están totalmente mineralizados. El hueso es un elemento vivo y cómo tal en continuo cambio. Mientras parte de él se está formando, otra parte se está destruyendo y renovando, y algo del calcio reabsorbido del hueso ayuda a mantener, dentro de unos límites, constante el calcio en la sangre para ser utilizado en otros procesos del organismo.

SU FRECUENCIA VA EN AUMENTO

La osteoporosis es un problema cada vez mayor. Debido a que en el envejecimiento hay una pérdida de la

masa ósea y por lo tanto de la densidad del hueso, y al haber aumentado hoy en día la expectativa de vida, es más también el número de personas mayores con osteoporosis.

Con frecuencia no da síntomas y se detecta cuando se produce la primera fractura. Las fracturas más comunes son las del antebrazo, caderas y vértebras. Las vértebras pueden sufrir también fracturas por compresión.

Afecta principalmente a las personas mayores y especialmente a las mujeres tras la menopausia. Un factor importante en la mujer es el descenso brusco de los niveles de hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) que ocurre especialmente tras la menopausia o cuando se extirpan quirúrgicamente los ovarios. La destrucción o reabsorción de los huesos es mayor que su formación o reconstrucción. No hay que olvidar tampoco que el hueso de la mujer es un poco menos denso que el del hombre.

BALANCE NEGATIVO EN CALCIO

El cuerpo absorbe calcio en el intestino delgado y lo elimina por la orina. Un balance negativo de calcio quiere decir que se pierde más calcio en la orina que la cantidad que se absorbe en la digestión. Un balance positivo quiere decir que se absorbe más calcio que el que se expulsa.

Veamos un ejemplo: Si la dieta de una mujer cuenta con 800 mg. de calcio por día y más o menos un cuarto de esta cantidad se absorbe por vía digestiva, quiere decir que alrededor de 200 mg. de calcio entrarán diariamente en su corriente sanguínea. Si ella expulsa 210 mg. de calcio por la orina diariamente, tendrá un balance negativo. Si pierde sólo 190 mg. de calcio diariamente por su orina, tendrá un balance positivo.

Si se pierde más calcio por orina de lo que se absorbe por el intestino aparece una osteoporosis.

Se necesita un nivel equilibrado de calcio en la sangre para un normal funcionamiento metabólico, lo que comprende funciones correctas de los nervios y músculos, de las membranas celulares y de los mecanismos de coagulación de la sangre. Cuando no existe calcio suficiente en la sangre el organismo debe obtener el cal-

● ● ●

**Muchas sustancias
tóxicas y ácidas
ingeridas se
neutralizan con
minerales, y
especialmente en este
caso con el calcio.
Más que un aporte
de calcio externo es
necesario eliminar
los tóxicos y
sustancias no
aconsejables que lo
"roban" del cuerpo**

● ● ●

cio a partir del esqueleto, que es el principal almacén de este nutriente. El cuerpo no permitirá que la cantidad de calcio en sangre descienda por debajo de un cierto nivel. La continua disminución de las reservas de calcio durante mucho tiempo da como resultado un progresivo desgaste óseo.

Aunque el consumo de calcio sea muy alto, si perdemos o eliminamos de una manera constante más calcio del que absorbemos, nos encontramos con un balance negativo y la osteoporosis aparecerá con el tiempo. De otra forma si tu ingestión de calcio es relativamente baja, pero tu cuerpo es eficiente en su absorción y no lo elimina en exceso, existe entonces un balance positivo y el esqueleto no tendrá problemas de reservas de calcio.

La pérdida ósea debido a la edad ocurre generalmente en poblaciones que consumen bastante calcio. Países cuya población toma mucho calcio, tienen una alta proporción de osteoporosis en el mundo y otros países, en cambio, que consumen menos cantidad de calcio, presentan a menudo tasas bajas de osteoporosis.

La osteoporosis es debida principalmente a la excesiva pérdida de calcio por la orina, y otras veces es causada por una disminución de la absorción en el intestino y depósito en los huesos.

FRACTURAS, EL PRIMER SÍNTOMA

El primer síntoma de la osteoporosis que aparece con más frecuencia es el dolor de espalda agudo asociado con fractura de vértebras por compresión torácica o lumbar. A menudo provocado por actividades habituales (estar de pie, doblarse, levantarse) que en condiciones normales no causan fracturas.

El dolor comienza de repente y la mayoría de las personas pueden recordar el momento exacto en el que comenzó. El movimiento de la columna está muy limitado. El dolor aumenta al sentarse, al ponerse de pie, al toser o estornudar y al hacer de vientre. Se puede acompañar de dolor de alguna raíz nerviosa como lumbago o ciática al irritar los nervios que salen de la médula espinal.

Durante los intervalos (a menudo de años) entre las fracturas de vértebras por compresión, la mayoría de los afectados permanecen sin síntomas. Aunque una tercera parte de ellos se quejan de dolores crónicos que sólo se alivia con períodos frecuentes de reposo en cama. Estas fracturas provocan una cifosis o chepa progresiva y la estatura de la persona al encorvarse puede perder algunos centímetros.

Al encorvarse se comprimen los pulmones, disminuyendo así la capacidad respiratoria y con ello la resistencia al esfuerzo, favoreciéndose de este modo la aparición de diversos trastornos, ya que no podemos olvidar que la respiración profunda es una fuente de salud.

Aunque el síntoma más común de la osteoporosis es el dolor de espalda debido a fracturas vertebrales por compresión, a veces el primer síntoma puede ser una fractura de fémur (en la unión de este hueso del muslo con la cadera) sufrida tras un pequeño traumatismo o sin traumatismo, o de la muñeca, producida al caer sobre la mano extendida.

ELEMENTOS QUE ACELERAN LA PÉRDIDA DE HUESO

Teniendo en cuenta que una nutrición adecuada desempeña un papel esencial en el desarrollo y mantenimiento del hueso, hay carencias de

algunos elementos nutritivos que pueden conducir a la osteoporosis. La poca cantidad de vitamina C (alimentos crudos, frutas y ensaladas) en el cuerpo puede dar lugar a una disminución de la masa ósea (según F. H. Netter).

El alcohol, el café y el tabaco, aceleran la pérdida de masa ósea (libro: "Enfermedades Reumáticas", de la Sociedad Española de Reumatología). El alcoholismo es la causa más común de pérdida ósea en los hombres jóvenes. El alcohol puede disminuir la absorción intestinal de calcio e incluso puede ser directamente tóxico para las células formadoras de hueso. El abuso de alcohol da lugar a pérdida de masa ósea.

Las mujeres fumadoras tienen una menor masa ósea y una mayor tasa de fracturas vertebrales. Su pérdida ósea es mayor tras la menopausia que en las no fumadoras.

Recientemente Johnston CC y col. han relacionado que el fumar duplica el riesgo de fractura de cadera, independientemente de la masa de hueso.

En los hombres, los fumadores de un paquete al día perdieron el doble de masa ósea que los no fumadores durante un período de 16 años (Slemenda y col.).

El consumo de medicamentos es otro factor que induce a la descalcificación de los huesos: la heparina utilizada como anticoagulante a largo plazo, los corticoides (cortisona), el metotrexato (medicamento que se está utilizando en la artritis reumatoide), hormonas tiroideas y los anti-convulsivos (contra las convulsiones).

Los corticoides frenan la formación de huesos e incrementan su reabsorción. Con ellos disminuye la absorción de calcio en el intestino y aumenta su pérdida por orina. La pérdida ósea que ocurre con los corticoides parece ser mayor entre los 6 - 12 meses de tratamiento.

Otros medicamentos que favorecen la pérdida de calcio por la orina son: los antiácidos que contienen aluminio, los diuréticos y los antibióticos.

El exceso de flúor y aluminio en la dieta, alteran el proceso de mineralización de los huesos (libro: "Enfermedades Reumáticas"). No olvidemos que el flúor se toma para evitar las ca-

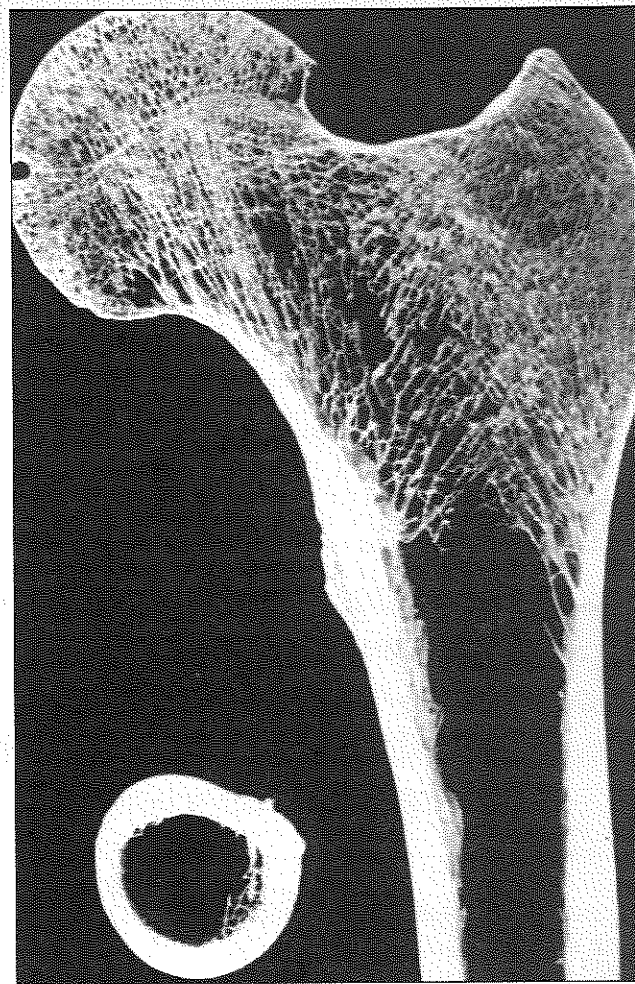
ries de los dientes y que ingerido en "exceso", según los médicos convencionales, altera la mineralización normal de los huesos. Como se ha observado muchas veces, el flúor incrementa la masa ósea, pero la frecuencia de fracturas es significativamente más alta entre el grupo tratado con flúor que entre los que reciben un placebo (sustancia inerte sin efecto). Esto sugiere que el hueso formado durante la terapia con flúor puede no ser tan fuerte como el normal.

Algunos estudios sugieren incluso que bajas exposiciones al flúor pueden resultar en un incremento de la tasa de fracturas.

Según el autor del extenso libro "Osteoporosis", el Dr. Robert Marcus, que lleva a cabo un profundo estudio de este problema, recoge investigaciones en las que se demuestra que las comunidades que ingieren agua fluorada (1 mg. de flúor por litro de agua) tienen una mayor frecuencia de fracturas de cadera que los que no la utilizan. Comunidades con un alto consumo de flúor (4 - 8 mg. por litro) en su agua sufren una tasa mayor de fracturas aún sin una excesiva pérdida de hueso.

El hipertiroidismo es otra causa de osteoporosis, el exceso de hormona del tiroides aumenta la reabsorción del hueso. El riesgo de osteoporosis se incrementa con el grado y la duración del hipertiroidismo.

Los trastornos gastrointestinales están asociados con problemas óseos, frecuentemente como resultado de una mala absorción (malabsorción) de calcio, vitamina D y otros nutrientes. La extirpación de gran parte del estómago (gastrectomía) se asocia con osteoporosis. Incluso en la forma más conservadora de cirugía (Bilroth I) se asocia a este problema. Del mismo modo los trastornos del



intestino delgado dan como resultado una pérdida de masa ósea.

Las enfermedades inflamatorias del intestino delgado tal como la intolerancia al gluten y la enteritis regional, a menudo dan como resultado una mala absorción de vitamina D y minerales (Modern Nutrition).

La cafeína del café también incrementa la pérdida de calcio por la orina por su efecto sobre el riñón (Robert Marcus). Su efecto parece más perjudicial en la mujer mayor (Modern Nutrition, Diet Therapy).

La sal es una sustancia que favorece la pérdida de calcio por la orina. Cuanto mayor es la ingesta de sal, mayor es la pérdida de sodio por la orina (la sal común es cloruro de sodio). Con el aumento de la pérdida de sodio aumenta la pérdida de calcio por la orina.

Según Zarkadas y varios, publicado en el American Journal of Clinical Nutrition y citado en el libro Modern Nutrition in Health and Disease, si añadimos de 3 a 6 gramos de sal a la dieta diaria de una mujer postmenopáusica sana, se movilizan y se pierden de 7.5 al 10% de calcio del es-

queleto en 10 años, constituyendo un potencial factor de riesgo de osteoporosis.

Según el Dr. Joel Fuhrman, médico higienista, el **ácido fosfórico** que se encuentra en algunas bebidas carbonatadas o "refrescos" es particularmente dañino, ya que favorece la eliminación de calcio por orina.

EJERCICIO Y MASA ÓSEA

La masa y densidad de los huesos cambia en respuesta al movimiento, trabajo y ejercicio corporal realizado.

Aunque el consumo de calcio sea muy alto, si perdemos o eliminamos de una manera constante más calcio del que absorbemos, nos encontramos con un balance negativo y la osteoporosis aparecerá con el tiempo

Cuando una persona queda inmovilizada durante mucho tiempo por una enfermedad o traumatismo, la densidad del hueso disminuye profunda y rápidamente. Tras 6 meses de inmovilización la masa ósea total puede reducirse en un 30 a un 40% (Netter). En la inactividad hay una mayor pérdida de calcio por la orina.

Una persona parapléjica (parálisis de los dos pies) sufre también de disminución de la densidad ósea de los huesos afectados por dicha parálisis.

Si esto es así, lo contrario inevitablemente es también verdad, el ejercicio o el trabajo con movimientos de fuerza es necesario para proteger de la osteoporosis. Las personas que realizan algún ejercicio tienen una mayor masa de sus huesos que los que no practican ninguno y los astronautas, por ejemplo, en estado de ingravidez (de no peso) pierden hueso cuando se mantienen en el espacio. Esto indica que a mayor actividad y carga hay una mayor masa y resistencia de los huesos.

Los deportistas de élite tienen una mayor masa ósea que las personas que llevan una vida sedentaria. En el laboratorio, los animales tienen más masa ósea cuando se les "carga mecánicamente" el esqueleto, y disminuye rápidamente dicha masa ósea

con la inactividad. Una movilidad disminuida acelera la descalcificación mientras que la actividad física enlentece la pérdida de calcio, incluso cuando la actividad no es demasiado intensa (2 horas a la semana de intensa actividad) (Slemenda y col.).

Caminar es una forma efectiva de prevenir la pérdida de hueso, además de ser una buena manera de mantener el tono de los músculos y prevenir las caídas y con ello las fracturas.

En resumen, la inactividad se asocia con pérdida de masa ósea y el ejercicio puede mantener o incrementar la masa ósea.

Ocurre también que con la falta de ejercicio hay una reducción de la fuerza muscular y de la coordinación que probablemente contribuyan a un mayor riesgo de caídas y con ello de fracturas. Pero según estudios recientes el riesgo de fractura por osteoporosis es independiente del traumatismo.

Los tratamientos a base de sedantes y antidepresivos predisponen también a las caídas. Otras causas de caídas en las personas de edad son: la hipotensión (tensión baja de la sangre), vértigos, falta de equilibrio o enfermedades (Parkinson, artritis, enfermedades del corazón).

La mayor descalcificación en la mujer tiene lugar tras la menopausia y luego lentamente la pérdida de calcio disminuye progresivamente. Diversos estudios en mujeres mayores han demostrado que cuanto mayor es su actividad física más lentamente tiene lugar la pérdida de hueso.

MASA ÓSEA Y FRACTURAS

En algunos estudios a largo plazo la medida de pérdida de hueso no han podido predecir la incidencia de fracturas. Ello indica que además de la pérdida ósea hay otro factor que favorece las fracturas.

Mazes describe que la población de centenarios en Vilcabamba, Ecuador, sufre una minúscula incidencia de fracturas a pesar de tener una masa ósea un 15% menor que los de raza blanca. Lo mismo ocurre con la mujer japonesa mayor de 60 años que sufre un 30 a un 50% menor tasa de fracturas a pesar de encontrarse con una masa ósea por debajo del "umbral de fractura".

La incidencia de fractura de cadera es más baja en las mujeres asiáticas a pesar de tener una densidad ósea del fémur aparentemente más baja.

A pesar de una baja ingestión de calcio en la dieta los adultos de raza negra tienen en relación a los de raza blanca, una mayor masa ósea y menos fracturas. Diversos autores han encontrado que las altas tasas de ingestión de calcio no indican una mayor densidad del hueso y que las fracturas de cadera son más frecuentes en países con una mayor ingestión de calcio en forma de productos lácteos.

La incidencia de fracturas en la primera mitad de la vida es mayor en los hombres que en las mujeres a consecuencia de traumatismos. A los 40 - 50 años esto se invierte y son más comunes en la mujer.

Pero los procesos de descalcificación y fractura en los hombres es mayor de lo que hasta ahora se había pensado, en relación a las mujeres. En algunas áreas geográficas las fracturas se igualan en frecuencia y no hay que olvidar que la vida media de la mujer es varios años mayor que la del hombre lo que significa un aumento de posibilidades de sufrir fracturas. Aunque efectivamente es mayor el número de fracturas en mujeres que en hombres, y la pérdida de hueso es también mayor.

PROTEÍNAS Y OSTEOPOROSIS

Abelow y colaboradores demostraron una notable relación entre la ingestión de proteínas animales y fracturas en mujeres postmenopáusicas (tras la menopausia). El exceso de proteínas, especialmente de origen animal, en la ingestión provoca una eliminación de orina ácida, promoviendo también una eliminación de calcio por orina. Orwoll vio que el incremento de proteínas de la dieta se une con una disminución del calcio y

masa ósea. Diversos estudios han demostrado que hay una relación entre la ingesta de un exceso proteínas y la eliminación de calcio por orina. El aumento de proteínas incrementa la pérdida de calcio por la orina.

Estudios comparativos entre personas con una alimentación "normal" y vegetarianos, con el mismo consumo de calcio, muestran una densidad ósea significativamente mayor en el grupo vegetariano (Joel Fuhrman).

Una ingesta rica en proteínas, particularmente de origen animal, tiene la capacidad de producir un balance negativo de calcio; contribuyendo así a una pérdida de hueso (Robert Marcus). La carne y otros productos de alto contenido en proteínas, son alimentos que dejan restos ácidos en la sangre. Para neutralizar esta carga ácida, el cuerpo utiliza las reservas de calcio de los huesos y se provee de sales de calcio alcalinas.

La insuficiencia renal demuestra la gran influencia que la acidez tiene en la densidad ósea. En esta situación la habilidad del cuerpo para expulsar su carga ácida está muy reducida formándose una gran concentración ácida en la sangre. El cuerpo puede perder hasta el 50% de calcio en los huesos en tres años. Debido a que no tolera una fuerte acidez en la sangre sacrificará el esqueleto para neutralizar dicha acidez.

Según el doctor McDougall, numerosos estudios han demostrado, una y otra vez, que si queremos crear un equilibrio de calcio positivo que mantenga sólidos nuestros huesos hemos de disminuir la cantidad de proteínas que ingerimos a diario.

En 1930 se publicó el primer estudio demostrativo de que una dieta con abundancia de carne originaba la pérdida de grandes cantidades de calcio, así como un balance de calcio negativo. Y no obstante, aún nuestras autoridades médicas siguen preocupándose por otras causas de la osteoporosis, y nos dicen a veces que es hereditario.

Según el Dr. Joel Fuhrman, higienista: "El incremento de la pérdida de calcio por la orina con las dietas normales, ricas en proteínas, produce también un incremento de riesgo de piedras de riñón y calcificación de los conductos renales. Numerosos estudios señalan que la formación de piedras en los riñones es directamente proporcional a la cantidad de pro-

teínas de origen animal ingeridas en la dieta. Los suplementos de calcio y el incremento del consumo de leche recomendado a la mujer actual aceleran más la formación de cálculos en el riñón y el depósito de calcio en los riñones, ya que será mayor el calcio filtrado a través de los riñones". Los suplementos de calcio se encuentran especialmente contraindicados para las personas que sufren de cálculos renales.

Las proteínas de origen animal causan pérdida de calcio por orina y según Messina las dietas vegetarianas pueden ser más beneficiosas que las dietas con proteínas animales. (Food, Nutrition & Diet Therapy).

● ● ●

Una ingesta rica en proteínas, particularmente de origen animal, tienen la capacidad de producir un balance negativo de calcio, contribuyendo así a una pérdida de hueso

● ● ●

Otros riesgos de la terapia con una cantidad extra de calcio, es la disminución de la absorción de hierro y un empeoramiento del estreñimiento (Food, Nutrition & Diet Therapy).

Las dietas modernas, que son tan ricas en proteínas animales y en fósforo, con una proporción calcio/fósforo baja, pueden resultar nocivas para el hueso ya que favorecen la eliminación de calcio por la orina (Varios. "La Nutrición en la salud y la enfermedad").

A nivel mundial la osteoporosis es sólo un problema entre las personas que comen carne y leche. Según el American Journal of Clinical Nutrition, de Marzo de 1983, en los Estados Unidos las mujeres que comen carne tienen un promedio de un 35% de pérdida de masa ósea. Las mujeres

vegetarianas de la misma edad tienen en cambio una pérdida de un 18%. ¡La mitad!

A pesar de la recomendación de que los productos lácteos son la mejor fuente de calcio, esto no es cierto ya que el calcio de estos productos va acompañado de proteína animal que provoca una pérdida de calcio de los huesos. Los cinco países en el mundo que consumen una mayor cantidad de productos lácteos son los cinco con la tasa más alta de osteoporosis. (John Robbins. Reclaiming Our Health).

Para John Robbins las mejores fuentes de calcio se encuentran en: los vegetales de hojas verdes, sésamo y crema de sésamo, tofu (queso de leche de soja), brócoli y semillas de girasol.

Muchas investigaciones han relacionado la osteoporosis no con dietas pobres en calcio, sino con dietas ricas en proteínas, sal, azúcar refinado, cafeína y fósforo contenidos en los refrescos (de cola); factores todos que dan lugar a una excesiva pérdida de calcio por la orina.

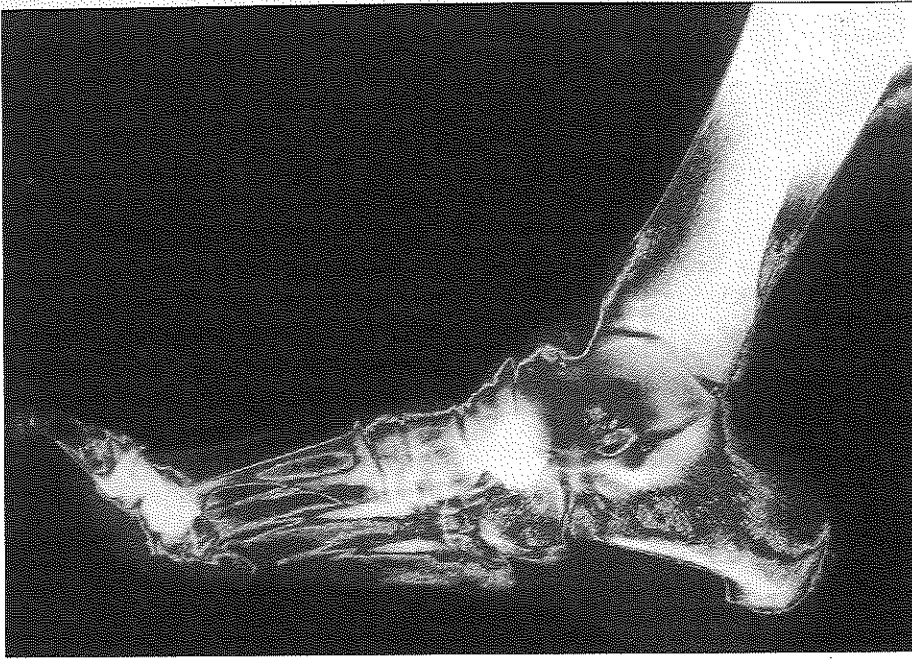
El incremento de la pérdida de calcio por orina debido a la dieta convencional con una alta concentración en proteínas, lleva a un aumento del riesgo de cálculos o piedras del riñón y calcificación de los conductos renales. Numerosos estudios han demostrado que la formación de cálculos renales es directamente proporcional a la cantidad de proteína animal en la dieta. Estos mismos trastornos pueden ser causados por las dietas de adelgazamiento con alto contenido en alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, etc.).

Los suplementos de calcio y el aumento del consumo de leche recomendada a la mujer podría acelerar estos trastornos ya que se filtra una mayor cantidad de calcio por los riñones. (Joel Fuhrman, higienista, Fasting for health).

PREVENCIÓN

Se puede llegar a creer que la osteoporosis se previene incrementando la ingestión de calcio, pero el aumento en la ingestión de calcio no es suficiente ni útil para prevenir la pérdida de masa ósea. Lo mismo se puede pensar por tomar mucha leche.

Muchos estudios indican que no hay relación entre la ingesta de calcio



y la densidad ósea. La ingesta de calcio en Japón es baja y hay una gran incidencia de osteoporosis, en cambio en Jamaica con una similar baja ingesta de calcio la incidencia de osteoporosis es casi insignificante (Nordin).

Mujeres tratadas diariamente con 670 grs. de leche mostraron una disminución de la formación de hueso (Recker y Heaney).

Según estudios de la medicina convencional, citados por Robert Marcus, la intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche) se estima en un 60% en las personas de edad. Según esos estudios el yogur es mejor tolerado por esas personas y es mejor asimilado que la leche líquida.

Según Fujita y Fukase la ingesta media de calcio por los japoneses es de 400 mg./día y la densidad ósea de la mujer japonesa es menor que la de la mujer norteamericana, donde la toma de calcio es bastante mayor. Sin embargo, a pesar de su baja densidad ósea, las mujeres japonesas sufren menos de la mitad de fracturas de cadera que las norteamericanas.

Varios estudios no han encontrado cambios en las biopsias de huesos de mujeres con osteoporosis tratadas con calcio.

La vitamina D es necesaria para una buena absorción intestinal de calcio y favorece el depósito de calcio y fósforo en el hueso. Es el único nutriente que se forma en la piel, bajo el efecto de los rayos solares, a partir de un precursor suyo, sustancia deri-

vada del colesterol. Su carencia da problemas en la regulación del calcio y en la calcificación de los huesos.

El sol es muy importante en la formación de esta vitamina y por lo tanto en la calcificación de los huesos.

Pero el tratamiento con vitamina D de síntesis química no da ningún resultado favorable.

Una cosa es la vitamina D natural y otra la sintética. Aunque tengan la misma fórmula química tienen diferente "vitalidad". El carbón y el diamante tienen la misma fórmula (carbono) pero son "un poco" diferentes, también en el precio.

La vitamina D no debería ser recomendado en mujeres con osteoporosis postmenopáusica porque no mejora normalmente la masa ósea y tiene mucho riesgo. Provoca un aumento de calcio en sangre y en orina. Las alteraciones en vitamina D y en el balance en calcio son comunes en las personas de edad y probablemente predisponen a la pérdida de hueso. La falta de exposición al sol y los efectos de la edad en la piel reducen la producción cutánea de vitamina D. Esto reduce la absorción de calcio.

No se trata de aportar calcio desde fuera ni de tratar con medicamentos. La mejor prevención de la osteoporosis pasa por evitar los elementos que roban calcio al cuerpo (tabaco, medicamentos, alcohol...) así como no consumir alimentos que dan lugar a una acidez del cuerpo (carne, pescado, leche en las personas adultas, azú-

cares y almidones refinados —pan blanco, pastas y galletas—). Como hemos dicho antes la carga ácida del cuerpo utiliza las reservas de calcio de los huesos para tener sales alcalinas que la neutralicen. Como el organismo no tolera una fuerte acidez en la sangre sacrificará el esqueleto para neutralizarla.

PREVIENIENDO LAS CAÍDAS

Con la prevención de las caídas en las personas de edad evitamos también las fracturas. La mayoría de las caídas ocurren en casa y a lo largo de actividades normales del día. Podemos prevenirlas con el mantenimiento del ejercicio y el equilibrio de la postura corporal. También con un calzado adecuado y sin tacones elevados. Se recomienda pasear todos los días ya que el ejercicio ayuda también a la estabilidad y al equilibrio corporal y previene las caídas.

Debe haber una iluminación adecuada en casa, instalando pasamanos adecuados en las escaleras y mecanismos de agarre y sujeción en la ducha y en el baño.

Además se pueden enseñar técnicas para moverse adecuadamente, al levantarse, al caminar o al ir a la cama. Levantarse bruscamente de la cama puede dar lugar a más de un mareo, evitable si la persona de edad primero se sienta durante unos segundos en la cama y luego poco a poco se pone de pie.

TERAPIA DE ESTRÓGENOS

Los estrógenos son las hormonas femeninas, producidas en su mayor parte por los ovarios, que regulan el desarrollo de las características femeninas del cuerpo, la menstruación y el embarazo. El nivel de estrógenos segregados por los ovarios se reduce al llegar a la menopausia y posteriormente. La terapia de estrógenos se realiza para reemplazar el descenso de estas hormonas que ocurre con la menopausia.

El tratamiento con estrógenos disminuye el riesgo de osteoporosis pero tiene sus grandes riesgos. Es mucho más recomendable y seguro corregir los hábitos de vida que facilitan una pérdida de calcio por orina y debido a ello una pérdida de masa ósea.

Entre los riesgos de la terapia substitutiva con estrógenos se encuentra un incremento en el cáncer de útero y la posibilidad de un incremento de cáncer de mama.

Algunos autores pensaron que el riesgo de cáncer de útero disminuía añadiendo progesterona (hormona femenina) pero no resultó (Dr. Cridland, higienista).

Están contraindicados los estrógenos en: cánceres ginecológicos (de la mujer), tromboflebitis activa, hipertensión arterial no controlable y en trastornos hepáticos. Son contraindicaciones: la enfermedad fibroquística de mama (quistes), antecedentes de tromboflebitis o la presencia de varices, la hipertensión, las enfermedades biliares y la jaqueca. Cuando se toman los estrógenos, según el Farreras-Rozman, se deberían controlar sus efectos con mamografías y estudiar las concentraciones de grasas y las pruebas hepáticas.

Con los estrógenos podemos incrementar los trastornos de la vesícula biliar y la hipertensión sanguínea y provocar una pérdida anormal de sangre por la vagina.

El único caso que puede justificar una terapia de estrógenos es cuando a una mujer se le han extirpado los ovarios por cáncer u otro problema grave antes de la menopausia, ya que su cuerpo no forma estas hormonas femeninas.

Los estrógenos no facilitan la formación de hueso, sólo hacen que la pérdida ósea más lenta, efecto que se puede conseguir llevando una vida más sana, eliminando los factores que provocan la pérdida de calcio, y todo ello sin los riesgos de los estrógenos.

En resumen: En los países donde las mujeres no comen alimentos de alto contenido proteico y refinados y son físicamente activas, la osteoporosis no es un problema.

CUIDADOS HIGIENISTAS

Como hemos visto durante todo el escrito, para evitar o mejorar la osteoporosis, sin necesidad de aportar calcio mineral o añadir leche, es necesario eliminar de la dieta y de los hábitos de vida todo aquello que facilite la pérdida de calcio por orina,

para no crear un balance negativo de calcio y en consecuencia una pérdida de masa ósea.

ELEMENTOS QUE HAY QUE ELIMINAR

- Con el fin de prevenir la osteoporosis y evitar el aumento de la pérdida de masa ósea se debe dejar el tabaco, el café y el alcohol.

- Es aconsejable ir eliminando la sal de la dieta. Para ello necesitamos cambiar la forma de preparar y cocinar

● ● ●

La mayor descalcificación de la mujer tiene lugar tras la menopausia y luego lentamente la pérdida de calcio disminuye progresivamente. Diversos estudios en mujeres mayores han demostrado que cuanto mayor es su actividad física más lentamente tiene lugar la pérdida de hueso

● ● ●

los alimentos, manteniéndolos menos tiempo de cocinado, con poca agua o al vapor. La sal mineral es una sustancia no asimilable por el organismo y además tiene un efecto perjudicial sobre él.

- Eliminar al máximo posible los alimentos ricos en proteínas de origen animal (carnes, pescados, huevos, leche...).

Como hemos visto, un exceso de estos alimentos es una de las causas más importantes de la aparición de osteoporosis en las sociedades con una forma de vida occidental y consumista. Incluso la ingesta de leche queda desaconsejada. Siendo tolerable, como paso intermedio, la ingesta en pequeñas cantidades de algunos derivados lácteos suaves.

- Eliminar el consumo de azúcares y almidones refinados (pastas, galletas, dulces...).

- Evitar algunos medicamentos. Es importante tener en cuenta que ciertos medicamentos que producen una pérdida de calcio son medicamentos que deben eliminarse **siempre bajo control y bajo la estricta vigilancia de un higienista experto y médico**. No podemos eliminar nunca por nuestra cuenta: los corticoides (cortisona), la heparina (anticoagulante), hormonas tiroideas, anticonvulsivos, etc.

- No utilizar el flúor en nuestra ingesta (agua con flúor, etc.).

- Dejar de tomar los antiácidos que contienen aluminio. Igualmente, eliminar los recipientes de aluminio especialmente los usados para mantener y almacenar alimentos cocidos (tomate, compota...).

CUIDADOS ACONSEJABLES

- Es totalmente necesario que la persona con osteoporosis realice algún tipo de actividad física. Al menos deberá caminar todos los días y si es posible en contacto con la naturaleza. Una de las actividades más aconsejables es el andar descalzo en la hierba o en la arena de la playa. De esta manera estamos en contacto con el electromagnetismo de la tierra.

- Tomar el sol. El sol es uno de los cuatro elementos de la naturaleza del que recibimos mucha energía, aunque no nos demos cuenta. Los rayos ultravioleta del sol, al incidir sobre la capa grasa, situada bajo la piel, produce vitamina D.

La vitamina D es totalmente necesaria para una buena absorción del calcio por el intestino, una disminución de su pérdida por la orina, y el posterior depósito de calcio en los huesos. Debido a estas acciones es un elemento importante que hay que tener en cuenta en la osteoporosis. Por supuesto las recomendaciones de tomar el sol van unidas a los consejos mínimos y sanos de no tostarnos al sol del mediodía en un día de verano con 40 grados a la sombra.

No podemos desaconsejar tomar el sol cuando creemos que tan fácil y alegremente se "receta" no tomarlo hoy en día. El sol es un elemento necesario para nuestra vida en el planeta y nuestro cuerpo necesita recibirlo,

si es posible desnudo, para que no se queje ninguna de las partes "que hay que esconder". Estas partes que nos tapamos guiados por nuestros falsos conceptos de la moralidad al uso, necesitan tanto el sol como cualquiera de las otras. Es importante, por ejemplo, que una persona con problemas óseos en la cadera sepa tomar el sol en esa zona (en el culo), sin que nadie se escandalice por ello.

El sol, es un elemento vital para nuestro organismo, del que es cierto que no podemos abusar, pero no podemos evitar tomarlo. En su medida y en su momento justo, sin "tostar" el cuerpo, nos da vida.

• Aconsejamos las diferentes técnicas de relajación, estiramientos musculares, reajuste corporal y consciencia corporal, porque como hemos visto al hablar de la artrosis y de la artritis, los músculos tensos son causa y origen de muchos problemas óseos. Cuando los músculos se encuentran tensos, los huesos que unen

esos mismos músculos están "sobrecargados" y se abre paso a los diferentes trastornos. Algún día se podrá comprobar que cuando los músculos no están tensos o bloqueados, los huesos que están bajo ellos se "alimentan" y regeneran mejor, los huesos tendrán una mejor circulación sanguínea. Por el contrario los músculos en tensión, la fibras musculares "duras" cierran el paso de los diferentes vasos sanguíneos de la zona y "frenan" el paso de sangre. Así de sencillo.

Algún día nos daremos cuenta de que los bloqueos musculares impiden la circulación de la sangre en la zona y lo que puede ser tan importante o más, la circulación energética de la zona (véase por ejemplo la circulación energética de los meridianos de acupuntura o los centros de energía o chakras).

Una de las épocas donde con mayor frecuencia sentimos los diferentes trastornos óseos es en el invierno:

● ● ●
Entre los riesgos de la terapia sustitutiva con estrógenos se encuentra un incremento en el cáncer de útero y la posibilidad de un incremento de cáncer de mama
 ● ● ●

hace menos sol, realizamos menos actividades físicas y el frío nos contrae el cuerpo. ¿Quién no ha sentido alguna vez dolor en el cuello, en los hombros o en la mandíbula por el intenso frío?

En un cuerpo suelto, con unos músculos relajados, la circulación de sangre y energía mejoran y algún día se comprobará que esto es beneficioso para la osteoporosis, entre otros trastornos óseos. Las diferentes técnicas de relajación, estiramientos, yoga, meditación y consciencia corporal son necesarias para una buena salud física, mental y espiritual de la persona. Los ejercicios de fuerza y contracción muscular deben ir seguidos de una relajación o estiramientos de los músculos utilizados, ya que si no podemos ir añadiendo una tensión muscular y un bloqueo mayor en la zona correspondiente.

• Es necesario el seguimiento de una alimentación sana y equilibrada, donde predominen las frutas y las verduras, junto con un aporte adecuado de frutos secos y algunos cereales integrales. Los frutos secos son un aporte valioso de calcio. El sésamo o su crema (tahín) añadidos a los purés de verduras o ensaladas suponen un buen aporte de calcio (ver el cuadro del contenido en calcio de los alimentos sanos).

Estos alimentos contienen las vitaminas, los minerales y otros elementos vivos, muchos de ellos desconocidos aún para la ciencia médica, que ayudan a la regeneración corporal y al mantenimiento de un estado de salud adecuada.

DR. KARMELO BIZKARRA
 Casa de Reposo Zuhazpe

CONTENIDO EN CALCIO POR 100 GRs. DE ALIMENTO

Sésamo	783 mgrs.	Grosella negra	53 mgrs.
Soja	260 mgrs.	Alcachofa	53 mgrs.
Almendra	252 mgrs.	Germen de trigo	53 mgrs.
Perejil	245 mgrs.	Huevos:	
Col rizada	230 mgrs.	Clara	11 mgrs.
Avellana	225 mgrs.	Yema	141 mgrs.
Higo seco	190 mgrs.	Levadura de cerveza	50 mgrs.
Altramuz (sin pelar)	180 mgrs.	Apio (hoja)	50 mgrs.
Berro silvestre	180 mgrs.	Berza (repollo)	49 mgrs.
Diente de león	173 mgrs.	Melocotón seco	46 mgrs.
Leche de vaca o yogur	157 mgrs.	Zarzamora	44 mgrs.
Pistacho	130 mgrs.	Pan integral de centeno	42 mgrs.
Nuez de Brasil	130 mgrs.	Ciruela seca	41 mgrs.
Espinaca	126 mgrs.	Harina integral	40 mgrs.
Puerro (hojas)	120 mgrs.	Frambuesa	40 mgrs.
Brócoli	113 mgrs.	Col china	40 mgrs.
Garbanzo	110 mgrs.	Kiwi	40 mgrs.
Hinojo	109 mgrs.	Col lombarda	38 mgrs.
Alubia blanca	105 mgrs.	Zanahoria	37 mgrs.
Acelga	103 mgrs.	Mandarina	37 mgrs.
Pipas de girasol	100 mgrs.	Lechuga	37 mgrs.
Jengibre	97 mgrs.	Mora	36 mgrs.
Pasas de Corinto (negras)	95 mgrs.	Col de Bruselas	36 mgrs.
Nuez	87 mgrs.	Pera seca	35 mgrs.
Puerro (tallo)	87 mgrs.	Rabanito	35 mgrs.
Albaricoque seco	82 mgrs.	Boniato	35 mgrs.
Apio (tronco)	80 mgrs.	Castaña	33 mgrs.
Lenteja	74 mgrs.	Plátano seco	32 mgrs.
Escarola	68 mgrs.	Nabo	32 mgrs.
Copos de avena	65 mgrs.	Uva pasa	31 mgrs.
Pan de trigo integral	63 mgrs.	Anacardo	31 mgrs.
Dátil	61 mgrs.	Calabacín	30 mgrs.
Cacahuete	59 mgrs.	Copos de centeno	30 mgrs.
Judía verde	56 mgrs.	Grosella blanca	30 mgrs.
Higo	54 mgrs.	Nispero	30 mgrs.

CUERPO-MENTE

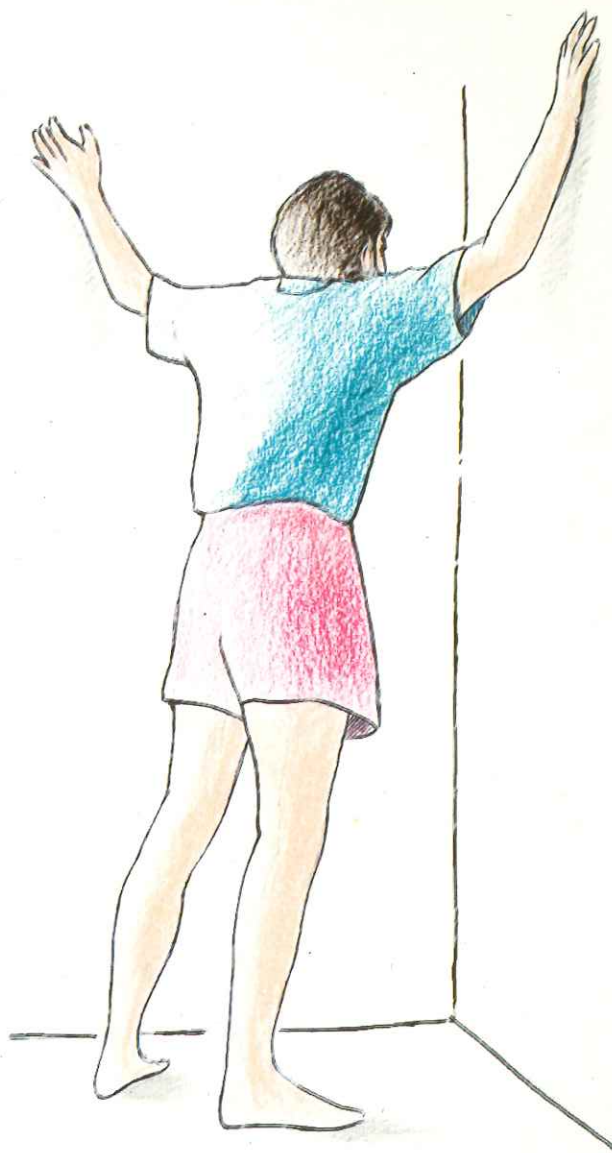
ESTIRAMIENTO

Este sencillo ejercicio o estiramiento, así como los que hemos visto hasta ahora, no necesitan ningún instrumento ni aparato, sólo un rincón de una habitación. No necesitamos comprarnos ningún aparato que luego se quede arrinconado y sin usar en cualquier lugar de nuestra casa.

Nos colocamos de frente al rincón de una habitación con los brazos y las manos abiertas. Las manos apoyadas en la pared. Llevamos el cuerpo hacia delante, sin bajar la cabeza. Con el cuerpo buscamos la arista de la pared, mientras mantenemos la cabeza en el mismo eje que el cuerpo.

Con este estiramiento trabajamos sobre una parte del cuerpo donde cargamos muchas de nuestras tensiones, la "bisagra" que existe entre los dos omoplatos o "paletillas".

Además abrimos el pecho estirando los músculos pectorales.



Este estiramiento "descarga" la zona entre los omoplatos o popularmente conocidos como las "paletillas". Dicha zona se encuentra más o menos tensa en muchas personas.

Esta es una parte que se encuentra especialmente tensa en las personas que sufren de ciertos problemas en el pecho o tórax: problemas respiratorios, asma, trastornos en las mamas...

Tanto el pecho como la zona de la "bisagra" de los omoplatos manifiesta o refleja los problemas psicológicos o emocionales, y la manera de relacionarnos con el mundo y con las demás personas.

Hay algunas frases y dichos populares que confirman cómo los sentimientos, afectos y los problemas o crisis emocionales se transmiten o reflejan en el cuerpo, y en este caso en la zona que trabajamos con el estiramiento: "te coges las cosas a pecho", "no me dejas respirar", "que des-ahogo", "tengo el corazón a mil", "con el corazón en la mano yo te digo...", "de todo corazón", "me rompe el corazón", ...y estas frases llevan dentro la inteligencia instintiva del saber popular.

Si descargamos la bisagra de los omoplatos y abrimos el pecho, ayuda-

mos al cuerpo y al mismo tiempo facilitamos también a que nuestras emociones se expresen (ex-presar, sacar al exterior algo que está preso). Cuerpo-mente unidos.

Si es cierto que nuestros sentimientos y emociones actúan sobre el cuerpo, no es menos cierto que nuestra postura corporal afecta a su vez a los primeros.

Podemos hacer la prueba de poner la cabeza caída, la columna corvada hacia abajo, los hombros hacia delante... esta posición os hará sentir decaídos, deprimidos, tristes.



RECETAS HIGIENISTAS

MENÚ DE OTOÑO



Transcurrido un año de presentación de nuestras recetas higienistas acordes con cada estación, hemos decidido imprimir un cambio a estas mediante una nueva ronda anual de menús festivos en consonancia igualmente con cada estación.

Para ello hemos tenido la suerte de encontrar a Carmela Maseda, una socia colaboradora nuestra, que se ha mostrado dispuesta a confeccionar dichos menús festivos a lo largo de las cuatro próximas estaciones.

Queremos agradecer a Carmela desde estas líneas que haya tenido la cortesía de compartir con nosotros y con nuestros lectores sus deliciosas recetas, que al ser para días festivos, suponen pequeñas vulneraciones de algunas de las leyes de combinación de los alimentos o la inclusión de algún aderezo o infusión

ligera. Pero se trata de una ocasión especial.

Carmela Maseda es experta en Cocina Vegetariana y Dietética Natural, y está especializada en Nutrición Ortomolecular. Cursos, conferencias, artículos en revistas especializadas en periódicos, participación en programas de televisiones autonómicas y colaboraciones en el Curso de Postgrado de la Facultad de Medicina, en la Universidad de Zaragoza, más una experiencia vital de varios años en Macrobiótica primero, y de 14 años en el vegetarianismo, jalonan una trayectoria de estudio, investigación y colaboración con profesionales de la Medicina y de las terapias Alternativas.

Practicante de Hata-Yoga y de Meditación, encuentra en el cultivo de las plantas y el trabajo de Permacultura urbana su segunda gran vocación.

TIEMPO CÁLIDO

I. DESAYUNO

Fruta del tiempo. Entre medio kilo, y 3/4 de kilo.

2. COMIDA

Primer plato

Cebollas rellenas y ensalada

Asar 4 cebollas medianas hasta que estén tiernas o cocer las endibias hasta que estén al dente. Vaciarlas un poco y rellenar con su pulpa más 200 gr. de piñones, 50 gr. de pasas, perejil y un poco de aceite de oliva.

Completar el plato con escarola finamente picada.

Segundo plato

Arroz con calabaza

Dorar en 4 cucharadas de aceite una cebolla mediana y un tomate pequeño, muy maduro, ambos troceados. Agregar entonces un pimiento verde cortado en tiras y el arroz integral —lavado y escurrido—. Añadir también 1 kilo de calabaza en trozos grandes (se troceará ella sola con la cocción). Poner un poco de azafrán natural, o de cúrcuma, y una hoja de laurel. Dejar hervir. Cuando el arroz está casi a punto, agregarle perejil machacado y diluido en un poco de agua o caldo de verduras. Mezclar bien.

3. MERIENDA

Manzana asada.

3. CENA

Crema de verduras

Hervir 4 patatas grandes, peladas y troceadas, medio kilo de acelgas y otro

medio de nabos o de puerros. Hacer un puré no muy espeso y colarlo.

Paté vegetal

Poner 100 gr. de almendra molida y cruda, 1/4 kg. de coles de Bruselas cocidas, una cucharada de levadura de cerveza en copos, apio, o perejil bien picados, y una zanahoria rallada de forma muy fina.

Mezclarlo todo junto a dos cucharadas de aceite de oliva de primera presión en frío.

Este paté se sirve sobre cogollitos de lechuga o sobre endibias.

TIEMPO FRÍO

I. DESAYUNO

Fruta del tiempo. Entre 1/2 kilo y 3/4 de kilo.

2. COMIDA

Primer plato

Ensalada con salsa de tofu

Preparar una ensalada con hojas tiernas de col, muy picadas, zanahoria rallada, apio o perejil.

Para la salsa, batir muy bien 200 gr. de tofu fresco (queso de soja), 2 cucharadas de aceite de oliva de primera presión en frío, un vaso de leche de soja y unas gotas de tamari (salsa de soja). Debe quedar una salsa ligera.

Segundo plato

Taboule de arroz y bulgur

Poner a remojar el bulgur, que es trigo partido y ya algo cocido, en agua hirviendo. La proporción es de 1/4 kg. de bulgur por 1 litro de agua, dejándole durante unas 2 horas. Cocer el arroz integral, en la proporción de 1 taza de

arroz por 4 de agua, aproximadamente. Cuando está a medio cocer, agregar el trigo remojado y dejar que hiervan juntos con un poco de laurel. Si es necesario agregar un poco más de líquido. El punto lo dará el arroz que debe estar perfectamente cocido, pero sin deshacerse.

Se sirve sobre hojas de col crudas y se aliña con perejil o menta fresca y un poco de aceite de oliva.

Nota: Este plato resulta más atractivo si se le añade una cantidad de vegetales cocidos.

Crema de manzana

Hervir 4 manzanas no ácidas, troceadas, en una mínima cantidad de agua.

Batir ligeramente hasta que quede una crema espesa. Agregar entonces un puñadito de uvas pasas, previamente remojadas en una infusión —ya fría— de anises o de hinojo.

3. CENA

Fruta del tiempo

Y media hora después puré de calabaza y piñones crudos.

Infusión relajante.

Puré de calabaza

Hervir un kilo y medio de calabaza troceada y 2 cebollas. Si es biológica se puede incluir la piel de la calabaza. Hacer un puré fino cuando esté tierno.



Volver a ponerlo al fuego junto con 2 cucharadas de maizena diluida previamente en un vaso de agua, por cada litro de pure. Dejar que hierva todo unos 3 minutos, removiéndolo bien.

Servir junto al puré, algunas de las siguientes verduras, finamente ralladas y en pequeña cantidad: zanahoria, nabo tierno, apio o perejil.

También puede ponerse en el fondo de cada plato, una fina rebanada de pan integral tostado.

Piñones

100 grs. por ración.

CARMELA MASEDA

Experta en cocina vegetariana y dietética natural

NUTRIRSE EN OTOÑO

Si hemos sabido entender las claves del verano, este otoño nos hallará plenos de vitalidad y bien desintoxicados gracias a tanta fruta acuosa —pura agua biológica— que hemos degustado y por el ejercicio físico al aire libre, con su benéfica transpiración, junto a un mayor contacto de nuestra piel con los elementos de la naturaleza. Todo lo anterior, envuelto en una deliciosa sensación de no-prisa, no-planes, no-rutina. Junto a ello, la relajación mental, el reposo; breves instantes de aburrimiento que engendraron creatividad en un tiempo perfecto para el “aquí y ahora”.

Hablar del otoño es hablar primero del verano, pues ese “fondo de salud” nos va a permitir recoger hoy las valio-

sas rentas de nuestro vivir consciente en los meses previos.

Como tapiz de fondo, uno de los más bellos imaginables, nos deslumbrará con una gran variedad de frutos multicolores que irradian energía vital. Ese caudal podría ser malgastado lamentablemente, pero también ahorrado para propiciar la introspección y la meditación. Nuestra vista, que tanto se recrea en el paisaje otoñal de cien tonalidades, puede elegir y convertirse en **mirada interna**.

Al final del otoño y aunque el frío arrecie, asimismo seremos capaces de disfrutar de la estación, ya que el clima interior se prevee apacible, con toda seguridad.

Por lo que respecta a la comida nuestra de cada día, nada mejor que

una fruta, un fruto tierno y maduro cogido con nuestras propias manos. ¡Qué duda cabe! Mientras, os presentamos unos menús veganos (vegetarianos sin alimentos de origen animal, ni lácteos ni huevos) para acompañar las fiestas, los días señalados.

Aunque sencillos en su elaboración, podéis invitar a vuestros amigos con tranquilidad: son completos en sus nutrientes más necesarios y razonablemente compatibles. Además de deliciosos.

Y, finalmente, lo importante siempre es compartir.

Con mi agradecimiento por su valiosa colaboración en la confección de estos menús a: las uvas, higos, melones, naranjas, almendras, piñones, calabazas, arroz, trigo, etc. etc.

Las fiestas de Otoño

Partiendo siempre del enfoque Naturista y Vegetariano —en sus diversas variantes— tenemos en este mes equinoccial la oportunidad de ajustarnos al ritmo de la Naturaleza, y de caminar al son de estos días por el equilibrio incansable del yin y del yang, o lo que es igual: la luz y la sombra, más todos los pares de opuestos imaginables. La uva blanca y la uva negra, fruto de tanto sol, pueden simbolizar a su vez ese mandala (figura o imagen) ancestral del planeta Tierra. Cara y cruz.

Nosotros también somos así, de momento. Por eso nos conviene acercarnos a la tierra de los campos, al agua de las fuentes y a los cuatro vientos para respirar vida, alegría, celebración.

Decimos: "Esto es como un jardín sin flores", haciendo referencia a algo que falta, que falla. Pero, ¿y un jardín sin jardineros? ¿Os imagináis un frutal sin alguien que tome los frutos maduros, sin pájaros que se alimenten de las frutas más altas, o unas flores que ninguna abeja pueda libar?

Necesitamos de la Tierra, del Cosmos y estos necesitan de nosotros. La accidentada historia de los seres humanos y este planeta acabará teniendo un final feliz.

Mas, ¿quiénes somos nosotros y cómo se nos reconoce? Nuestro aspecto es variado: desde amas de casa, ancianitos, adolescentes, niñas y niños, trabajadores, gente en el paro, científicos, estudiantes, artistas... Aquí se nos ve arreglando grifos que gotean, allí cui-

dando plantas en tiestos urbanos, allá llevando a nuestros animales de compañía de vacaciones con nosotros, reciclando y reutilizando al máximo, mientras colaboramos con organizaciones no gubernamentales (ONGS) en la esperanza de que se salven así muchos árboles, se alumbren aguas de pozos comunales, se perpetúen culturas y oficios de tradición, mientras intercambiamos conocimientos con lejanos pueblos.

Las vías para caminar acompasados con todos los elementos y con los demás seres de los tres reinos de la Naturaleza han contenido siempre muchos momentos para la fiesta y la danza tradicional, aprovechando el descanso semanal, las fechas de solsticios y equinoccios.

Por lo que respecta a la comida del día de fiesta, hay alguna reflexión que podemos hacer desde aquí.

Todo comienza en la víspera. Después del quehacer cotidiano, más ajeteo aún. Compras, preparativos, prisa y cansancio contenido por la expectación. Por eso, relajarse antes de la merienda-cena resulta muy adecuado. En esta comida vamos a tomar los únicos alimentos cocinados en 24 horas, pues hasta la cena del día siguiente sólo ingeriremos agua de manantial, frutas, zumos naturales o infusiones.

Ya amanece. Recibir al Sol naciente nos llenará de alegría y claridad. Limpieza del lugar, trabajo en la cocina y una buena dosis de imaginación para decorar las estancias. Baño o ducha tomados con unción. Ropas de fibras naturales.

A la tarde, reunión, escuchar música, hacer música. Cenar.

La gran mesa, preparada con gusto y sencillez, nos espera para que repongamos fuerzas. Bandejas con frutas del tiempo, ofreciéndonos ese fruto maduro, que es lo primero que ha de deleitarnos tras el ayuno... Parece que alimenta desde el primer bocado, lentamente saboreado. Con conciencia de que esa mesa vegetal, que inspira agradecimiento hacia la vida, ha sido bendecida o energizada por alguna persona de buena voluntad. Tras la fruta aparecerán los platos de cereales y verduras variadas. Incluso una sangría hecha de mosto sin alcohol, con frutas frescas y un toque de canela, pone broche báquico y mediterráneo a un riquísimo menú de hermandad. Lo importante es compartir. Y finalmente, bailar hasta el amanecer.

La música y la danza que van armonizado todos los chakras o centros de energía de nuestro cuerpo, quedan luego dormidas.

Al recoger para devolver el orden a las cosas, —con permiso de la segunda ley de la Termodinámica— la sensación es tan suave, la plenitud tiene tanta serenidad, que únicamente el sueño con su inmenso mundo de símbolos abarcará el recuerdo de una experiencia tal.

—¿A dónde vas?

—¡A la feria!

—¿De dónde vienes?

—De la feria...

CARMELA MASEDA

libros

PEQUEÑOS ERRORES QUE NOS HACEN SUFRIR

DR. JAVIER CABALLERO BLASCO

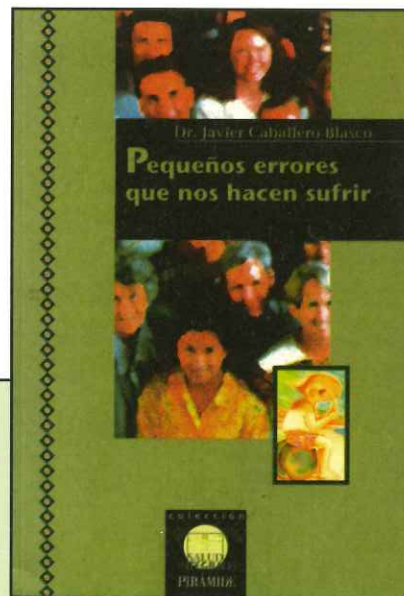
En medio de la avalancha imparable de información sobre "alternativas", es de destacar este libro sin pretensiones de "nueva biblia" y con alto grado de sentido común.

Aunque un poco cauto, en el sentido de no arriesgarse a decir que el cambio de hábitos que nos alejan de esos "pequeños errores" es realmente curativo, y enfocando el tema desde un punto de vista preventivo, recorre didácticamente la vida cotidiana y los errores más frecuentes que pueden alterar nuestra salud.

Como dice su autor: "La intención de este libro no es dar una serie de fórmulas o remedios con los que tratar enfermedades que ya se han producido, sino evitar que estas no aparezcan...".

Tomar contacto con esta parte de la realidad es el primer paso para un cambio saludable.

DRA. GRACIELA CAO
Fundación Los Madroños



dos meses en el paraíso

En el invierno del 96 tuve la oportunidad de realizar una magnífica experiencia, que resultó ser mucho más positiva y enriquecedora de lo que podría haber imaginado a priori: estuve dos meses en una pequeña isla de Thailandia.

Esta pequeña isla, llamada Koh Tao, todavía es bastante desconocida para la gran masa turística. Así, no hay ningún hotel (no lo había, por lo menos en el 96) ni ninguna calle asfaltada. Tan sólo hay un pequeño tramo de la carretera que cruza la isla pavimentada con cemento.

Igualmente, la isla no dispone de electricidad, de manera que los pequeños grupos de bungalows disponen de pequeños generadores, que encienden durante unas horas todas las noches. Todo esto hace que la vida en esta isla sea, forzosamente, muy simple, así como la alimentación, puesto que tener una nevera funcionando todo el día es un auténtico lujo.

Desde el punto de vista higienista, lo bueno fue la posibilidad de llevar una vida lo más próxima a la ideal que jamás pude concebir para mí.

Para empezar, nada de stress: mi única y gran preocupación diaria era decidir en que cala iríamos a pasar el día, y en qué restaurante comeríamos, y, una vez allí, decidir entre comer papaya, piña, plátanos o sandía. En aquella época no había más variedad de fruta, aunque os aseguro que toda era tan sabrosa, que no pude saciarme de ella. Aunque la verdad es que sí probé algunas variedades completamente nuevas para mí pero me las ofrecieron algunos nativos con huerto propio, lo cual era rarísimo en la isla puesto que actualmente todos viven dedicados a atender los turistas, que, aunque todos éramos "mochileros", dábamos trabajo suficiente para todos. Una de las frutas es la sapota (lamut en thai), que es sumamente dulce, y con una pulpa consistente y granulosa; en fin, sencillamente deliciosa. También probé otra llamada "rose apple", "jack fruit", "marion plumb", y unos pequeños mangos (ya al final de mi estancia). Probar nuevas frutas era una experiencia maravillosa, que me hacía alegrar cual una chiquilla. Unas estaban deliciosas, y otras eran más sosas, pero, aún así cada vez que

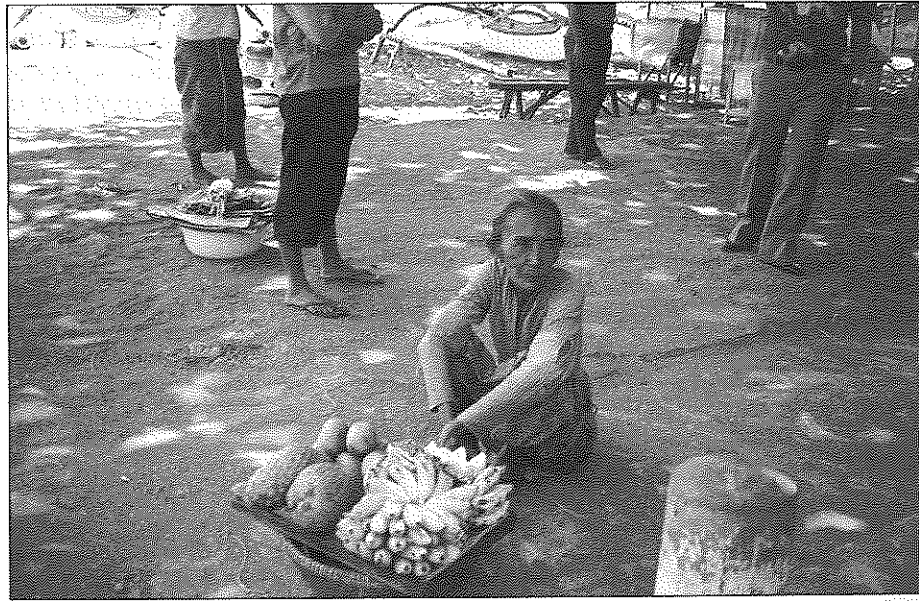
veía una fruta desconocida para mí, no paraba hasta lograr probarla. También había abundancia de cocos tiernos, pero, la verdad es que, personalmente, no me satisfacían, puesto que su sabor era muy insípido, sobretodo comparado con las frutas. De todos modos, en otro viaje los probé en otra isla, y eran mucho más sabrosos.

La llegada a la isla era por medio de una barcaza, que nos transportaba desde el continente. El viaje duraba más de 6 horas, y lo realizamos de noche: en el interior del barco habían dispuesto unas estoras, con una especie de gran cojín que bordeaba las paredes de la sala, y donde un grupo de

ducha de teléfono sin plato de ducha. Por supuesto, nada de agua caliente (la verdad es que tampoco era necesaria). Ningún mueble. Podían ser de obra, o de obra combinados con madera de palmera y paja (estos últimos eran los más comunes), y estaban llenos de oberturas. Lo único que nos proporcionaban era el colchón y una sábana bajera, y, por supuesto, nadie hacia la limpieza.

Al llegar al bungalow, pedimos martillo y clavos, y nos acondicionamos un rudimentario perchero, a fin de gozar de una mayor comodidad.

Por supuesto, la isla esta poblada por numerosos animalitos, ante los



unos 30 mochileros pasamos la noche durmiendo como pudimos, encima del duro suelo. Llegamos a la isla a las 6 de la mañana, viendo amanecer.

Una vez allí, en el "puerto" (era un amarrador de lo más simple) nos esperaban los coches de los distintos grupos de bungalows, ávidos por captar clientes. Cada "resort" contaba con un restaurante (formado por un rudimentario porche, mesas y sillas), y un grupo de bungalows, que iban de 6 a 20, aproximadamente. Los bungalows eran casi todos igual: una pequeña estancia, de unos 3 m², con una gran cama de matrimonio de obra, generalmente con mosquitera. Los de "lujo" disponían de cuarto de baño, el cual se componía de lavabo (que solía desaguarte en los pies), inodoro y una

cuales debimos adoptar también nuestras medidas, puesto que entre las ratas, escarabajos y las numerosas y variadas especies de hormigas, hacían estragos en nuestras provisiones. Todos ellos eran muy vivaces. Tuve la oportunidad de ver a un escarabajo siendo arrastrado por un pequeño ejército de hormigas, pared arriba: todo un espectáculo que nunca hasta entonces había presenciado.

A pesar de que nuestro equipaje era bien reducido, nos dimos cuenta de que aún era demasiado. Pasábamos el día semidesnudos y descalzos, y tan solo nos poníamos una camiseta al atardecer. Cada día hacíamos excursiones, de manera que recorrimos a pie casi toda la isla (creo que su diámetro máximo es de unos 15 km.).

Sólo llegar allí, como es de suponer, tuve una pequeña crisis de desintoxicación, que la pasé disfrutándola mucho, bajo los cocoteros, y viendo y sintiendo el mar a mi lado. En casi todas las playas había unos árboles magníficos, con raíces en la misma arena, y que estaban como medio recostados dentro del agua. No sé cómo se llaman, pero eran realmente preciosos, y es una pena, ya que los nativos los van arrancando a fin de lograr playas más amplias, lo cual es importante para ellos, ya que, durante la marea alta, apenas hay arena.

Estando allí, recordaba el inicio de la película "Los dioses deben estar locos", y pensaba qué locos estamos los humanos, y cuánto nos hemos apartado de lo que en realidad debería ser nuestra vida. Nos hemos llenado de "obligaciones", que, en realidad, no son tales, sino autoesclavizaciones. Vivir es mucho más sencillo de lo que hacemos en el mundo "civilizado". Tenemos tantas cosas, tantas cosas que cuidar, de las cuales responsabilizarnos, por las cuales pagar impuestos, tantas relaciones de conveniencia, etc., que no tenemos tiempo para disfrutar de la vida para hacer el vago, para divertirnos, jugar, leer, estudiar, pasear, etc., etc., etc. Miraba el bungalow: no tenía nada, y nada necesitaba, y me preguntaba ¿qué haces tu viviendo en España, en una casa tan grande, con tantas cosas? De verdad que no añoraba nada de nada. No tenía nada que limpiar, ni nada de que preocuparme. Algunos pensarán que, tampoco tenía nada de que disfrutar, pero ello no es así: la Naturaleza era tan rica y hermosa, que me llenaba completamente. Para mí lo único que faltaba era tener más libros (estudiar es uno de mis grandes "vicios") pero eso en el fondo, tampoco era ningún problema, puesto que en la isla existen diversos puestos de compra-venta e intercambio de libros en varios idiomas. Claro está que eran novelas.

Además, para vivir en un sitio como ése, con dicha infraestructura, se necesita muy poco dinero: no gas-tas en coche, ni en electricidad, TV, ropa, ni en "salir", etc. Vivimos inmersos en un mundo que nos ha atrapado completamente en su rueda de necesidades y obligaciones, que, en momentos como los que yo viví te das cuenta de que son totalmente superfluos, y que puedes prescindir totalmente de ellos. Y he dicho prescindir,

● ● ●

Vivimos inmersos en un mundo que nos ha atrapado completamente en su rueda de necesidades y obligaciones

● ● ●

no renunciar, puesto que es una auténtica gozada el tener la posibilidad de descubrirlo y poderlo hacer.

En las playas más "turísticas" se paseaban algunas thailandesas dispuestas a hacerte un masaje por unos cuantos baths; tendían su estera bajo la sombra de un cocotero, y, con aceite de coco (que hacían en la propia isla, de forma totalmente artesanal), te daban un masaje. Yo disfrutaba hablando con ellas, aprendiendo algunas palabras y frases del thai, e incluso intercambiando masajes lo cual las sorprendía mucho, dicho sea de paso.

Era tanta la tranquilidad con que viví, que casi puedo decir que pasé dos meses en meditación casi constante. Esto hizo posible que mi trabajo interior fuera muy rico, y que descubriera muchas cosas sobre mí misma y sobre la Vida.

Aparte de la lectura, otra de nuestras actividades era el dibujo. A los thailandeses les sorprendía mucho verse retratar, y se iban con su retrato contentos y emocionados como niños con zapatos nuevos.

Como algunos ya sabréis, mi marido es dentista, y, conector de que íbamos a una isla donde la infraestructura era mínima, se llevó las herramientas básicas para realizar extracciones (no olvidemos que esa gente a pesar de vivir en el paraíso, y de disponer de unas condiciones de vida y de unos alimentos inmejorables, suelen comer bastante mal: arroz blanco, especias, carnes, por lo que su dentadura es pésima). Para ir al dentista la gente tenía que ir al continente, con lo cual perdían dos días, con todo el gasto que ello conllevaba, aparte de los honorarios, claro está. Cuando vieron que disponían de dentista gratis en la isla, se volvieron locos, y nosotros improvisábamos "con-

sultorios" en casi cualquier lado: en la playa, en la terracita de nuestro bungalow, en el patio de una casa particular, etc. La imagen de un dentista en bañador, descalzo, y (eso sí) con guantes blancos, trabajando en un fondo de cocoteros, era de lo más insólita. Algunos de los que atendimos nos obsequiaron con frutas, aunque los más (todo hay que decirlo) apenas si nos daban las gracias, a pesar de que se habían ahorrado un montón de dinero y de molestias. Sin embargo, lo hicimos muy a gusto.

Cuando llegó la hora de irnos, lo hicimos con gran pesar: teníamos que volver a la "civilización", con todo su ruido, prisas, polución, muchedumbre, stress, obligaciones, frío, etc. Llegar a Bangkok fue como una bofetada. Es una de las ciudades más asquerosas que conozco (aunque confieso que he viajado poquísimo): supercontaminada, muy ruidosa, con un tráfico de lo más enloquecedor que os podáis imaginar con mucho humo, mucha humedad, mucha suciedad, etc.

Al marchar, me preguntaba que por qué no me quedaba allí. De verdad que la idea era de lo más tentadora, pero hay varios factores que hay que tener en cuenta. Uno de ellos es que vas viendo cómo estos paraísos van desapareciendo en favor de un turismo más institucionalizado, o sea, que ves cómo se pierden, cómo pierden su frescura, su originalidad, su sencillez... y esto apena el corazón de cualquier persona mínimamente sensible. El otro punto es que quedarme hubiera sido una huida: una huida de mí misma, de mi trabajo. Sé que el trabajo que he venido a hacer está aquí, donde estoy ahora, ejerciendo de psicoterapeuta y de especialista en salud y nutrición. Aquí es donde se me necesita más. Así, pues, y a pesar de que pienso a menudo, y con nostalgia, en mi viaje a Koh Tao, la verdad es que no me arrepiento de haber vuelto, aunque una gran parte de mí sigue ansiando volver a vivir en el Paraíso, sin tener jamás frío, sin necesitar zapatos para nada, sin necesitar ropa, sin necesitar nevera, con frutas frescas, jugosas, sabrosas y abundantes siempre a mi alcance, con un mar cristalino, plácido y cálido, con arenas blancas, con una Naturaleza frondosa y maravillosa...

IRENE GELPÍ
Consejera Higienista

réplica higienista

Con algo de tristeza y mucho de decepción, he leído el artículo publicado en la revista *Integral* de agosto 97, número 212 sobre Higienismo.

El extracto del original escrito por el Dr. Karmelo Bizkarra es lo bastante gráfico como para que los lectores tengan una aproximación a los conceptos de la Higiene Vital; pero lamentablemente la revista no ha sido capaz de aceptar la posibilidad de que los lectores por sí mismos dieran el veredicto sobre dicho artículo.

Creo que su propia inseguridad les ha hecho "meter la pata". Digo esto en un intento de comprender el por qué de la intromisión de la supuesta opinión de la editorial en el recuadro titulado "Los Herederos de Adán y Eva", supuesta, porque dicho recuadro no tiene firma y puede llevar a equívocos.

El texto del mencionado recuadro ¿fue escrito por el Dr. Karmelo Bizkarra?, yo sé que no; pero los lectores ¿qué interpretan? También se ve la duda editorial al tener que incluir la opinión de un médico naturista.

No entiendo, ¿es *Integral* una revista dedicada a difundir sólo los conceptos de la Medicina Naturista?; si es así ¿por qué aceptan otros artículos que no están encuadrados dentro de la línea que pretenden seguir?; y si los aceptan, ¿por qué no respetan la capacidad de discernir de sus lectores, sin manipular la opinión de los mismos?

Utilizan un truco tan obvio, como el de dar la opinión de un doctor con credenciales, y casualmente firman el artículo con el nombre de Karmelo Bizkarra, ignorando el "doctor" que lo acredita tanto como al Sr. Ródenas. Esto se suele llamar "falacia de autoridad".

Sería muy extenso refutar cada uno de los errores, ¿malas interpretaciones? vertidas tanto en la opinión del Dr. Ródenas como en el recuadro "anónimo", solo mencionaré algunos como ejemplo de una conducta poco ética en un medio escrito, la manipulación de la información.

"Podríamos llamar al Higienismo el "ala radical" de la medicina natu-

rista..." Dr. Pedro Ródenas. Esto es claramente tendencioso. En el lenguaje común el término "ala radical" hace referencia a una postura política extrema e intolerante.

Decir que "el Higienismo renuncia desde el inicio a la intervención y la Medicina Naturista interviene a menudo cuando considera que la capacidad de respuesta del paciente es débil, lenta o está limitada...", afirmar esto es claramente ignorancia de los Fundamentos de la Higiene Vital. Recomendamos el libro sobre el tema de Désiré Meriën que aparece como bibliografía en el mismo artículo; por favor léanlo, que no contagia pero sí aclara.

Sobre el tema de las credenciales que parece poner tan en guardia al autor ¿anónimo?, le recomiendo el libro *Vida Sana* del también Dr. Harvey Diamond, especialmente a partir de la página 34 que responde claramente a la pregunta ¿qué significa estar acreditado?

Con respecto al texto del recuadro "Los herederos de Adán y Eva", confío en el buen sentido de los lectores;

cada uno sacará sus propias conclusiones.

En cuanto a la tristeza y decepción a que hago referencia al comienzo de esta carta, se debe a que estos sentimientos aparecen en mí cuando me doy cuenta que "ser alternativo", "ser ecológico", "ser naturista", "ser higienista", "ser macrobiótico", son rótulos cómodos para no pensar. Son identificaciones para protegernos y "ser pensados" por esas ideas, sin riesgo, sin compromiso real con nuestra día a día; siendo esclavo de esas ideas que nos restan libertad, nos inducen a encerrarnos tras los muros de una filosofía y nos aíslan.

Pero ¿cómo, no era esto un movimiento alternativo hacia una sociedad mas unida y solidaria?

Todos somos uno, ¿les suena conocido?

Desde el fondo de mi corazón y de mi mente deseo que lo piensen.

DRA. GRACIELA CAO
*Médica con credencial
Higienista sin credencial*

¿QUÉ OPINA LA MEDICINA NATURISTA?

Podríamos llamar al higienismo el «ala radical» de la medicina naturista. Conceptualmente los principios y criterios relacionados con el origen de la enfermedad, la capacidad autorreparadora del organismo, el protagonismo activo del paciente y la prevención son idénticos a los de la medicina naturista. Las diferencias se establecen a la hora del tratamiento.

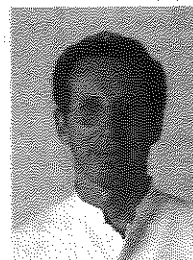
En ambos casos la corrección de hábitos es la base de la terapéutica. Sin embargo, mientras el higienismo renuncia desde el inicio a la intervención, la medicina naturista interviene a menudo cuando considera que la capacidad de respuesta del paciente es débil, lenta o está limitada, aunque actúa siempre en el mismo sentido en que lo haría el propio organismo. Es decir, no suprimiendo síntomas sino ayudándolos a cumplir su función. Así, una lavativa para limpiar el intestino, unas plantas diuréticas que eliminen tóxicos por la orina, o una cataplasma abdominal de arcilla para descongestionar el aparato digestivo, son técnicas terapéuticas útiles que facilitan la curación y que la medicina naturista utiliza frecuentemente. Si la máxima natu-

rista es la frase hipocrática «la naturaleza cura, el médico ayuda», el higienismo estaría representado por la que dice «la medicina es el arte de en-

treteener al paciente mientras la naturaleza cura». El peligro es que, justamente al no intervenir en la evolución de una enfermedad, si no se quiere arriesgar la vida de la persona hay que conocer muy bien la fisiología del cuerpo humano, su forma de actuar y sus límites ante las diferentes agresiones, interpretando correctamente los síntomas con los que se expresa el cuerpo. Por tanto, el consultor higienista debe tener una buena formación médica para conocer la capaci-

dad de la fuerza vital del paciente y no llegar al extremo de necesitar ayuda terapéutica cuando ya es demasiado tarde. Si este requisito se cumple, el higienismo es una opción más dentro del campo de las alternativas médicas. Pero donde muestra más posibilidades es como medicina preventiva, como ayuda a la autogestión de la salud de las personas sanas. Así, no hay duda de que es recomendable si se adapta siempre a las circunstancias de cada uno.

P.R.



Pedro Ródenas
es médico naturista.

Comentario del médico naturista a un artículo de higienismo, escrito por el Dr. Karmelo Bizkarra, aparecido en la revista *Integral*.

testimonio de recuperación

Presentamos aquí el último testimonio escrito por André Torcque. Como dijimos en el primer número, André introdujo la línea de la Higiene Vital en el Estado Español.

En este escrito nos cuenta su experiencia con el primer ayuno. Al darse cuenta de su grave enfermedad, la Esclerosis en Placas o Múltiple, trastorno considerado como irreversible e incurable por la medicina convencional, decide poner en práctica las recomendaciones higienistas que él conocía tiempo atrás.

El primer ayuno largo supuso para André el primer paso de su recuperación. Su constancia y fe en las tesis higienistas fueron fundamentales para renovar su salud.

Lamentablemente su muerte ocurrida en la primavera del año 1995 no le dejó acabar la transmisión de su experiencia de curación. Solamente unas últimas notas nos hablan de su total recuperación.

Este testimonio es muy valioso para los que reconocemos la capacidad curativa del organismo vivo como parte de la capacidad curativa de la Naturaleza que nos rodea. Siendo de especial interés para aquellas personas en situación similar a nuestro amigo y guía en este campo tan apasionante de la vida.

Él supo reconocer los cambios curativos y distinguirlos de los degenerativos, supo diferenciar los dolores de recuperación de la enfermedad de los de empeoramiento, las crisis curativas de las recaídas, confió en la capacidad viva de su organismo y recogió los frutos de la naturaleza tras cuatro años de "dura siembra". Al final se recuperó de su grave e "incurable enfermedad".

A él, con profundo agradecimiento, ofrecemos todo nuestro esfuerzo en seguir esta lenta y laboriosa siembra de dar a conocer los principios liberalizadores de la Higiene Vital.

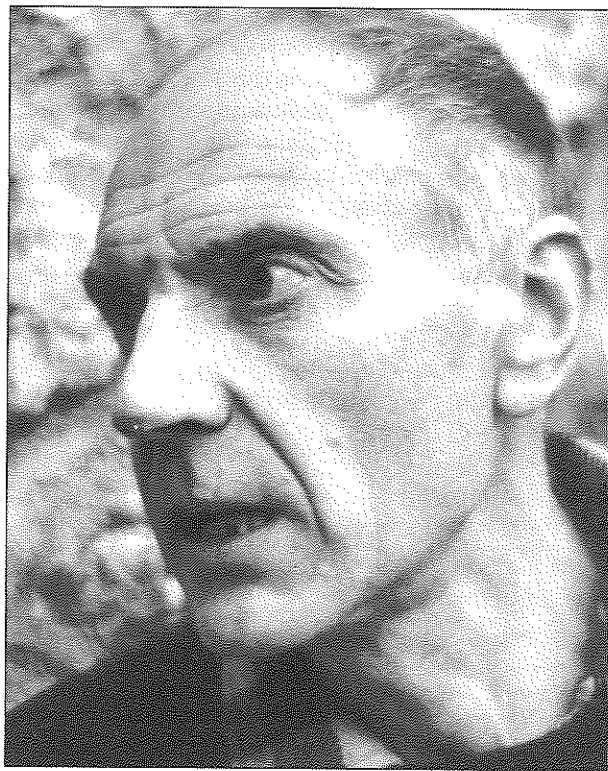
¡Gracias André!

COMIENZAN LOS SÍNTOMAS

Los primeros síntomas aparecieron en el curso del mes de enero de 1972: noté cierta rigidez y una pérdida de sensibilidad en la muñeca, en el pulgar, en el anular y en el meñique de la mano izquierda. No era particularmente doloroso, pero sí bastante molesto. A menudo, mi mano derecha acudía instintivamente en ayuda de la izquierda, practicando un ligero masaje en estas zonas. Un primo mío, maestro de esgrima, de vacaciones en mi casa, se dio cuenta de esto y llamó mi atención sobre el hecho. Pero no le di ninguna importancia, por estar demasiado ocupado en mis actividades.

Desde el invierno 1969-1970 llevaba una vida a la vez apasionante y extenuante. Antes había pasado dos años muy agradables navegando y buceando cada día a lo largo de la costa noroeste de Mallorca. Inmersiones de enseñanza con alumnos amables —y a menudo muy seductoras—, que me han dejado muchos recuerdos agradables o divertidos; inmersiones más profundas con gente calificada y segura; y también inmersiones, muy profundas, de exploración y de cosecha de coral, en solitario o con un compañero a toda prueba.

En octubre de 1969 encontré en Palma a un amigo, como yo instructor y profesional de la inmersión, que había montado una empresa de trabajos submarinos. Me propuso trabajar con él y me dejé tentar por la experiencia. Poco tiempo después me convertí en socio y director de esta empresa, y prácticamente único responsable de su buen funcionamiento, ya que a mi amigo —por cierto, excelente buceador— no le gustaba mucho el trabajo, sino la mar, las mujeres y el buen



André Torcque. Introdujo la línea de la Higiene Vital en el Estado español.

comer. Además, era desorganizado y despilfarrador.

Por lo tanto, me encontré con una montaña de problemas y trabajo en las manos. Sin embargo, la empresa se expandía extraordinariamente. Con gran rapidez reuní equipos de buceadores seguros y eficaces, capaces de llevar a buen término todo tipo de intervenciones. El primer año buceaba casi todas las mañanas y pasaba las tardes y las noches en el estudio o trabajando en asuntos de gestión.

A continuación, y para hacer frente a la realización de contratos muy importantes y delicados, todo mi tiempo fue absorbido por asuntos de gestión, estudio, presupuesto y organización de las obras, lo que me cargaba de responsabilidades agobiantes y de un enorme trabajo. Pero estaba dotado de una sólida constitución. Toda mi vida se había desarrollado en la acción intensa y el riesgo a menudo llevado al límite. Siempre había sido capaz de superar las mayores dificultades, de soportar sin flaquear largos períodos de vigilia y de tensiones, y de recuperar-

me de las fatigas más extremas en un tiempo que dejaba a mis amigos asombrados. Estas predisposiciones —¿cualidades o defectos?— me volvieron un poco presumido y me llevaron a pensar que en este dominio nada podía ocurrirme. ¿No estaba hecho del mejor hormigón armado? Pero las leyes de la vida son las mismas para todo el mundo, no tardaría en darme cuenta.

Durante los meses siguientes, es decir, el verano de 1972, tuve que hacer frente a un trabajo aún mayor y a la vez a las obligaciones que supone la invasión anual de numerosos amigos acostumbrados a pasar sus vacaciones en mi casa. Los síntomas anteriormente descritos surgían de vez en cuando, pero continuaba ignorándolos. No obstante, al final del verano hubiera tenido que prestar atención a otros detalles. Yo, que siempre había estado dotado de una calma olímpica, me sentía un poco nervioso, angustiado y a veces irritable. De vez en cuando una opresión indefinible me apretaba la garganta.

En el mes de octubre ocurre un incidente importante. Deseando clavar una grapa de acero en la pared de hormigón del sótano de nuestro chalet, elegí un martillo pesado para realizar la operación. Impulsé un golpe bien fuerte sobre la grapa, pero la cabeza del martillo se desvió, y fue mi pulgar izquierdo el que recibió el impacto. Esta falta de precisión era muy anormal en mí, pero el resultado era claro: pulgar aplastado, una partida (se veía el hueso). Después de haber lavado la herida con agua, me puse un apósito con una tira de algodón fuerte y me fui a la oficina, donde me quedé hasta las 14 h. más o menos. Era sábado, y por la noche debíamos ir a cenar con unos amigos suizos. Estos llegaron para recogerlos hacia las 20 h. y en ese momento me sentí indispuerto: náuseas, vértigo y luego desmayo. Advertido, mi buen amigo el médico R.R., acudió y me examinó atentamente. Estaba en relación con él desde mi llegada a Palma en 1969 (antes vivía en el Puerto de Sóller). Se encargaba del examen periódico de mis compañeros buceadores y conocía mis ideas higienistas, que compartía en lo esencial. Me dijo más o menos esto:

“André, debes comprender que este síncope no es en absoluto normal por un golpe de martillo en los dedos, por muy fuerte que sea, sobre todo doce horas después y en un hombre tan fuerte como tú. He notado una irregularidad en el ritmo cardíaco. Quizá no sea

grave, tal vez sea debido al golpe... ¿pero? Trabajas demasiado. Quiero examinarte a fondo. Ven el lunes al aeropuerto. Me haces hacer un chequeo periódico a todos tus compañeros, pero a ti jamás”.

Le prometí que iría... pero no le hablé de los otros síntomas que sentía. Me quedé en la cama y ayuné hasta el lunes por la mañana, me recuperé y volví a mis actividades como si nada... y olvidé la visita prometida a R.R.

A partir de este momento, la enfermedad progresó rápidamente. Leí más tarde, en un número de la revista *Vie et Acción*, que: “Un choque, sea físico o moral, parece ser un factor determinan-

● ● ●

Leí más tarde en la revista “Vie et Acción”, que: “Un choque, sea físico o moral, parece ser un factor determinante en la aparición o la agravación de los síntomas de la Esclerosis en Placas

● ● ●

te en la aparición o la agravación de los síntomas de la Esclerosis en Placas”. Mi experiencia parece confirmar esta hipótesis. Señalemos también que los traumatismos psicológicos o físicos (operación o simple biopsia, por ejemplo) tienen el mismo efecto en el caso de cáncer.

La pérdida de tacto y control en la mano izquierda se extendió cada vez más, subiendo al brazo y luego instalándose también en la mano derecha. Debía concentrar toda mi atención para mantener un objeto, y al mínimo relajamiento mis dedos se abrían automáticamente dejando escapar lo que tenía. ¡Cuántas tazas han terminado sus días en trocitos! Luego fueron los pies y los tobillos. La sensación de endurecimiento de las fibras nerviosas era muy clara. Me daba cuenta perfectamente de que de ningún modo se trataba de parálisis muscular. Me parecía que el sistema nervioso se transformaba en cuero y que el influjo nervioso no pasaba correctamente. Ciertos movimientos

ocasionaban crujidos, no a nivel de las articulaciones, sino de los nervios.

Empecé a no poder andar de una manera regular, sino entrecortada, ya que apenas podía doblar los tobillos. El equilibrio comenzó a fallar y, por primera vez en mi vida, experimenté vértigo.

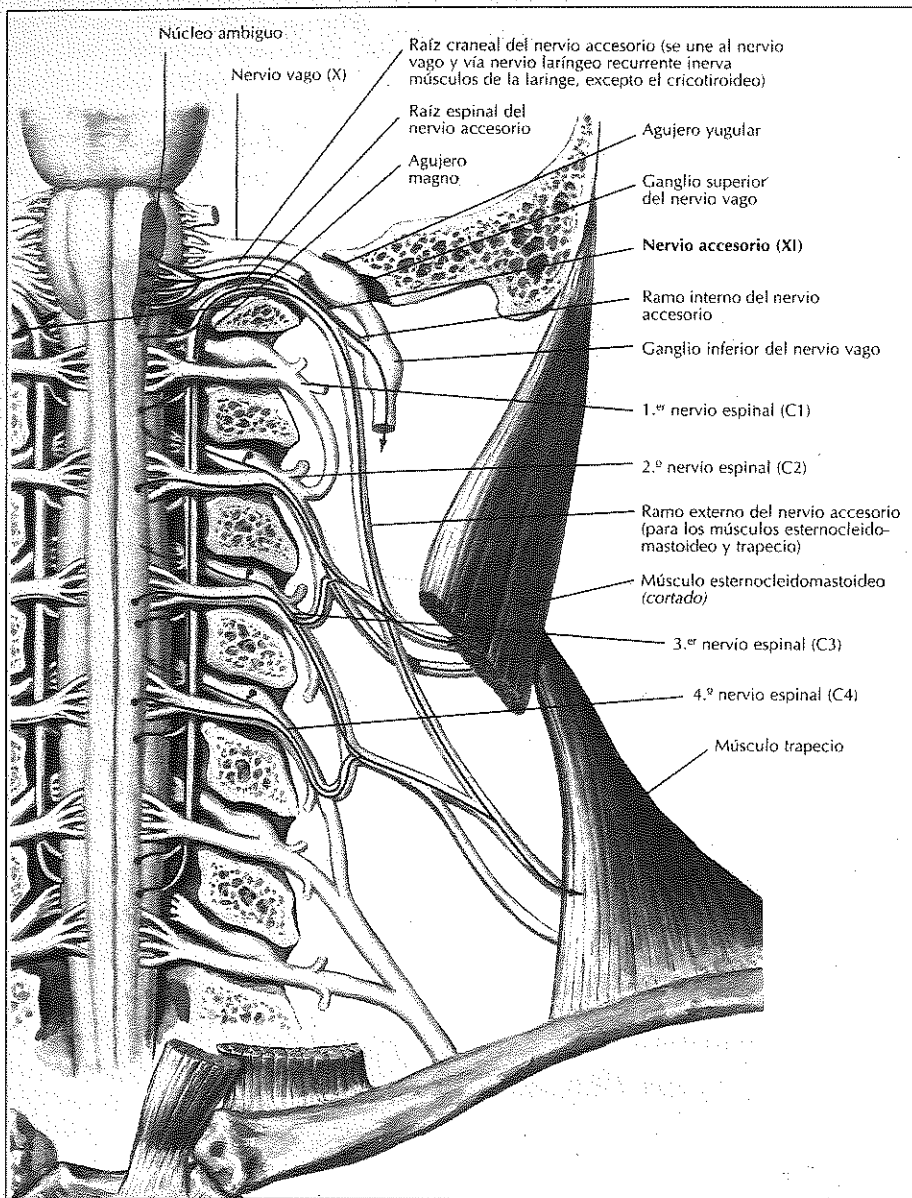
Todos estos síntomas desaparecían o aminoraban fuertemente cuando estaba en el agua. Cada mañana nadaba media hora en el mar. E incluso en la primavera de 1973 hice, sin ningún problema, una inmersión de reconocimiento larga y profunda entre Ibiza y Espalmador. Era una operación bastante peligrosa que comportaba serias posibilidades de accidente por descompresión. ¿Por qué quise correr ese riesgo? Cuando uno ha tenido una vida activa, siempre en plena posesión de sus facultades y con un cuerpo y una mente que funcionan como el mejor reloj suizo, es muy duro sentirse entumecer poco a poco. No admitía mi decaimiento. Quise, pues, demostrarme que aún era capaz de acometer empresas difíciles.

Me parece que es muy importante no renunciar nunca. Depender de alguien siempre me ha sido insopportable. Por eso, incluso cuando en los peores momentos mis manos se habían vuelto tan rígidas e inhábiles que me hacía falta un cuarto de hora para cerrar un botón de camisa, jamás acepté ayuda para vestirme o para cualquier otra cosa personal.

Un día me rendí por fin ante la insistencia de mi amigo R.R. y me dejé examinar. Mi modo de andar, como un pato, y los otros síntomas no dejaron lugar a dudas: se trataba con toda evidencia de una enfermedad de las células nerviosas, y el proceso era tan rápido que insistió en que no esperase ni un día más para cuidarme. Por su puesto, esto implicaba el abandono inmediato de mis ocupaciones, cosa que no podía admitir por razones de compromiso y amistad cara a mis compañeros y a los clientes de la empresa, que habían depositado en mí toda su confianza para la realización de una obra importante y delicada. Debía “aguantar” hasta el 31 de agosto, y sabía que tendría fuerzas para conseguirlo.

Las posibles causas

Con mi amigo médico intentamos determinar las causas próximas y lejanas de mi dolencia. Como buen dermatólogo y especialista en enfermedades venéreas, R.R. pensó en las posibles



La Esclerosis Múltiple o en Placas es una enfermedad que afecta al Sistema Nervioso Central que da diferentes problemas de motilidad o de la vista.

secuelas de una sífilis, que puede engendrar, según las teorías oficiales, síntomas similares. Pero el análisis de sangre descartó esta hipótesis. Le hablé entonces de un grave accidente que me ocurrió cuando tenía veintiún años y que había necesitado una intervención quirúrgica muy larga en mi pierna derecha. Me habían "obsequiado" con una raquianestesia, es decir, una anestesia local mediante inyección en la cavidad raquídea (epidural). Esta no "cogió" y la operación, que duro tres horas y tres cuartos, tuvo que hacerse en vivo. Era perfectamente consciente de todo, salvo durante breves períodos de desmayo. Al día siguiente, entré en un semicoma intermitente que duro cinco días, durante los períodos de lucidez, estaba afectado por una cefalea muy fuerte. R.R. no duda que la raquianestesia es un factor de degeneración de las células ner-

viosas que conlleva diversas pérdidas de sensibilidad. Sus efectos pueden aparecer a largo plazo, a veces diez o veinte años más tarde. Él también perdió los reflejos en las rodillas a raíz de semejante intervención.

Esta raquianestesia es, pues, una causa lejana pero segura e importante de mi enfermedad. Numerosos productos de síntesis, empleados en medicina, en la industria agroalimentaria o presentes en nuestro entorno cotidiano (contaminaciones diversas), radiaciones ionizantes o no (centrales nucleares, rayos X, televisión, etc.) y las diversas drogas modernas (alcohol, tabaco...) tienen generalmente efectos insidiosos a largo término o genéticos, muchísimo más graves que sus efectos visibles e inmediatos. ¿Quién lo tiene en cuenta?

La segunda causa, también muy insidiosa, que ha jugado un papel

importante, es la hiperoxia debida a mis inmersiones profundas y prolongadas. En fisiología y patología de la inmersión, conocemos bien el efecto Paul Bert, verdadera intoxicación de las células nerviosas provocada por la respiración prolongada de oxígeno a una presión parcial superior a 1'7 Kg./cm. en el caso del oxígeno puro, y a 2 Kg./cm en caso de mezcla. Pero no debe deducirse de ello que un "diluyente" (el nitrógeno, en el caso de la inmersión con aire comprimido) reduce por sistema la toxicidad del oxígeno. En la Marina Nacional Francesa, —ha podido comprobarse mediante experimentos que se extienden sobre poco más de diez años— que una presión de oxígeno de 2 Kg. durante períodos limitados es soportable y no conlleva accidentes inmediatos que se traducen por crisis neurotóxicas de síntomas muy parecidos a los de la Esclerosis en Placas, ya que se trata de un ataque al sistema nervioso central, como ocurre en caso de exposición prolongada. No obstante, los efectos a largo plazo de la sobre presión de oxígeno en las células no han sido estudiados, aunque sabemos que ésta puede lesionarlas a la larga.

La inmersión de aficionados no puede perjudicar mucho si se efectúa dentro de las reglas de seguridad establecidas. Pero la inmersión profunda, diaria (y con mayor razón a menudo dos o tres veces al día, frecuentemente a mucha profundidad o por tiempos demasiado largos) durante años y años debe, por fuerza, dañar las células del Sistema Nervioso Central. Nunca he tenido accidentes visibles de descompresión, que es otro tipo de peligro del buceo debido a la presión del nitrógeno.

Un tercer factor importante ha sido el exceso de trabajo y de responsabilidades. Si me he excedido en la práctica de la inmersión, más aún lo he hecho en las otras actividades. Trabajar de dieciséis a dieciocho horas diarias, pasar muchas noches en blanco, no pensar jamás ni en el reposo ni en unas vacaciones, y mantener constantemente funciones que comportan responsabilidades importantes, es un excelente medio para lograr una u otra enfermedad nerviosa, incluso con una alimentación perfecta. Al respecto, tampoco pretendo haber sido muy prudente. Aunque mi alimentación cotidiana normal era en general de tendencia higienista y frugal —jamás he sido un glotón—, a menudo cometía algunos excesos y desvíos por razones profesionales. Pero lo compensaba en cuan-

to podía con períodos de dieta más estricta.

He aquí resumidas las causas personales de mi esclerosis en placas.

Aumentan los síntomas

Los dolores, ligeros al principio, se intensificaron seriamente a primeros de mayo de 1973. Empezaron por las piernas: aunque éstas se habían vuelto totalmente insensibles, como si fuesen de madera, el mínimo roce de la piel provocaba una especie de descarga eléctrica intensa; luego tuve la impresión de que la médula de la tibia se había transformado en plomo en fusión; en mis piernas extremadamente pesadas, sentía permanentemente una impresión de quemadura interna.

El sufrimiento se agudizó tanto que me era imposible conciliar el sueño. No tomé ningún medicamento ni calmante: desde el año 1956, en que conocí el higienismo, había abandonado completa y definitivamente toda forma de medicación. Había comprendido muy bien que sólo pueden proporcionar un alivio falaz y momentáneo, empeorando de hecho el estado toxémico del organismo.

No había abandonado mis ocupaciones. En este momento teníamos un trabajo enorme y me había comprometido, tanto cara a mis compañeros de buceo como a nuestros clientes, con quienes mantenía excelentes relaciones de confianza y de amistad, a acabar las obras emprendidas. No obstante, había pedido a mi socio que me reemplazase como director de la empresa, dando como último plazo la fecha del 31 de agosto de 1973.

Como he dicho antes, no tomaba ningún calmante. Sin embargo, me di cuenta de que, durante la cena, la ingestión de media botella de buen vino anestesiaba mis dolores, lo que me permitía tres o cuatro horas de sueño. Durante la noche, cuando los dolores despertaban, para "olvidarlos" me levantaba y me ponía a trabajar sobre los programas de las obras en curso. A menudo, hacia la madrugada, agotado, lograba dormir una hora más y luego me iba al despacho.

A final de julio, ya no podía conducir mi coche, cosa que había hecho hasta el límite, ya que tenía una gran experiencia en el manejo de autos: más de un millón de kilómetros por cualquier carretera o en cualquier condición atmosférica, sin hablar de tres años de competición. Pero al final era incapaz de sentir los pedales y mis manos no podían sujetar el volante.

El dolor se extendía hacia las manos y los brazos. A fuerza de voluntad aguanté hasta la fecha prevista, pero ya no era más que una ruina. Cumplidas mis obligaciones, me derrumbé. Pasé una semana en mi casa, agotado, tumbado en un sofá o en la cama. Luego me fui como pude a los Pirineos franceses, y el 10 de septiembre empecé mi primer ayuno. Había elegido este lugar sobre todo por su microclima excelente, suave en invierno, a pesar de estar situado a mil quinientos metros de altitud.

Era una clínica donde se practicaban ayunos suavizados, "programados" en veintidós días seguidos de siete de realimentación. El médico director del centro hacía consumir azúcar moreno y tisanas a sus pacientes y los purgaba al principio y durante el ayuno. Además aplicaba diversos tratamientos llamados "naturales": baños de ozono,

tante bien. Muy fatigado, me arrastré, a pesar de todo, al solarium (un vasto césped en frente de la clínica) para tomar baños de sol. No experimenté ninguna sensación de hambre, pero sí unas irresistibles ganas de dormir. A partir del tercer día y hasta el decimocuarto o quinto, no dejé prácticamente la cama, puesto que no tenía ni ganas ni fuerzas. Durante la evolución de la enfermedad, creí haber llegado al límite soportable en cuanto al dolor. Me equivocaba muchísimo. Lo que acababa de pasar era tan sólo el inicio de lo que iba a tener que soportar. A partir del tercer día, la sensación de quemadura en la médula ósea y en los nervios se agudizó para alcanzar paroxismos difícilmente descriptibles. Muchas veces, en el curso de éstos, en el momento en que pensaba no poder aguantar el dolor un segundo más, me

El exceso de trabajo y de responsabilidades es un excelente medio para lograr una u otra enfermedad nerviosa, incluso con una alimentación perfecta

sauna, baños de barro, lavativa intestinal con ozono, etc. Ahí pude comprobar perfectamente el error de todas estas prácticas y del debilitamiento que provocan en los ayunadores.

Por mi parte, desde el principio puse las cosas claras: exigí llevar mi ayuno como yo lo entendía, sin purgas ni lavativas, sin tisanas ni azúcares, sin ningún tratamiento y sin ser molestado cada dos por tres. Después de discutir un poco, todo esto fue admitido con la única condición de que pagase todos los tratamientos como si se me aplicasen. No obstante, no me escapé de unos exámenes y análisis:

- el electrocardiograma reveló una extrasístole, que desapareció después del ayuno;

- el análisis de sangre mostró una composición perfecta y confirmó la ausencia del treponema de la sífilis;

- el electroencefalograma no reveló nada especial;

- en la orina se encontraron muchas cristalizaciones.

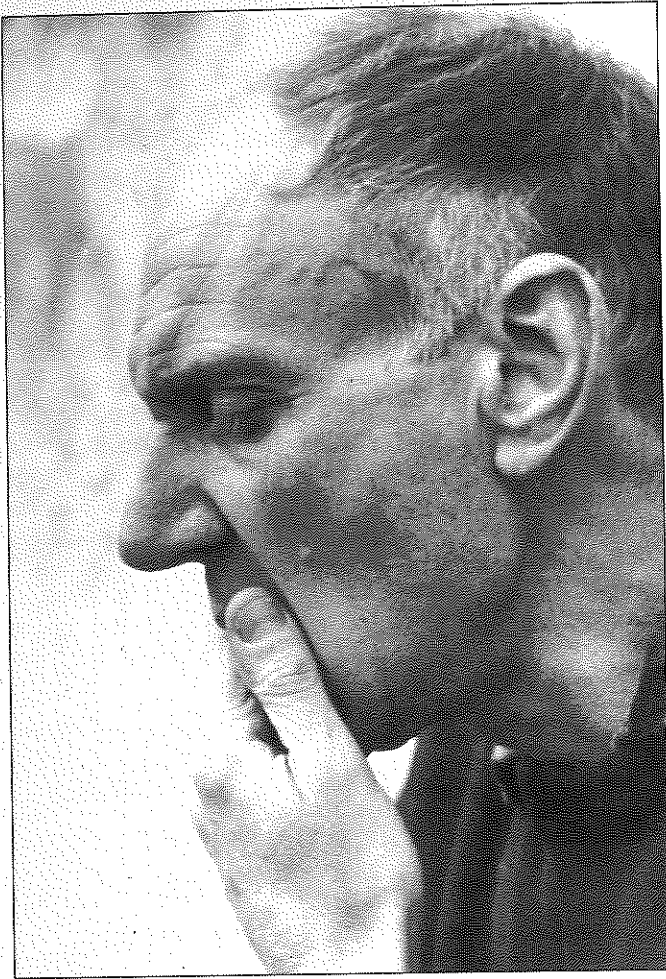
Comienza el ayuno

Deseaba sobre todo la paz y el reposo. Los dos primeros días pasaron bas-

parecía que este mismo dolor me anestesaba durante un momento, lo suficiente para recuperar la energía y la calma necesaria para soportar una nueva ola de dolor aún más intensa. A menudo mi espíritu parecía flotar fuera de mi cuerpo... ¿quizá entre la vida y la muerte? Incluso de vez en cuando me daba la impresión de que mi cuerpo también flotaba en una nube, una nube ardiente y guarnecida de espinas. Estas sensaciones no me eran desconocidas: ya las había experimentado unos veinte años antes en el curso de la operación quirúrgica antes relatada.

Mi intenso entrenamiento en la práctica de actividades audaces —sobre todo en la inmersión profunda y a menudo arriesgada— me ha ayudado enormemente a aceptar con calma el sufrimiento, que jamás me ha crispado; tampoco me he rebelado contra él ya que esto sólo lo hubiera vuelto más insostenible. Siempre he permanecido relajado y tranquilo.

Tras dos semanas de ayuno, el dolor disminuyó muy poco a poco —sin jamás desaparecer totalmente— y en ciertos momentos me sentí lo suficientemente bien como para permitirme un corto paseo o escribir una pequeña



carta, cosa nada fácil ya que no había experimentado ninguna mejoría en lo que se refiere a la rigidez de los miembros.

En el curso del ayuno, se presentaron todos los síntomas clásicos: desde el principio, lengua extremadamente cargada, boca pastosa, aliento fétido, sudor fuerte, orina turbia y nauseabunda, cefaleas... Al cabo de una semana, todos estos síntomas habían disminuido de intensidad. La cefalea desapareció y la orina se volvió progresivamente clara hacia el final del ayuno. No tuve ninguna crisis de desintoxicación violenta, como ocurre generalmente, y esto me sorprendió mucho. Acaso mi nivel vital era aún muy bajo.

Termino el ayuno

El trigésimo día, el médico me invitó a romper el ayuno. Parecía muy incómodo y nada preparado para afrontar estos largos ayunos conducidos según el método del doctor SHELTON. Su insistencia, cada día más apremiante e incluso amenazadora, hizo que decidiese finalizar el trigésimo octavo día, a pesar de que personalmente me sentía muy desahogado y confiado, y de que todo indicaba que era necesario

continuar. Pero un clima tenso no es favorable.

Desde el trigésimo segundo día, había recobrado suficientes fuerzas como para efectuar marchas bastante largas, hasta cinco kilómetros, a pesar de que mis dificultades motrices seguían: tenía aún el mismo paso vacilante, y debía ayudarme con bastones. El sentido del equilibrio había mejorado un poco. El tacto continuaba siendo nulo. Creo que los esfuerzos, tanto físicos como de concentración, que debía realizar para efectuar estas marchas y escribir cartas cada vez más numerosas, desviaron una enorme cantidad de energía, lo que también puede explicar la

ausencia de crisis importantes de desintoxicación. En la biblioteca de la clínica y en el kiosco del pueblo, conseguí una buena cantidad de revistas y obras sobre ecología, salud natural, agricultura biológica, etc., cosas por las cuales siempre había tenido mucho interés, a pesar de que mis actividades me hubiesen más o menos alejado de ellas. Escribía a todas las direcciones que encontraba para tomar contacto, ya que estaba bien decidido a arreglármelas para no tener más actividades lucrativas de cualquier índole, sino dedicarme a la defensa de la Tierra, que desde mucho tiempo sabía en grave peligro, y de los métodos naturales de salud y agricultura.

Estos treinta y ocho días de ayuno me hicieron perder treinta kilos, de ochenta y tres a cincuenta y tres. Mido un metro ochenta y tres.

Llevé a cabo la realimentación. Los tres primeros días tomé tres vasos de zumo de frutas cada día. Los tres siguientes, un vaso de zumo de frutas por la mañana y, como comida y cena, una minúscula cantidad de verduras y hortalizas crudas (apenas doscientos gramos cada vez); los tres siguientes y últimos, lo mismo, además de cinco o

seis almendras, o una rebanada de pan integral, o una alcachofa cocida al vapor, a mediodía o por la noche.

Al principio no tenía realmente hambre, pero a la larga me entró un poco de apetito, probablemente estimulado por mi deseo de huir de ese ambiente deprimente en el que terminaba mi estancia en esta clínica. La digestión parecía hacerse bien, sin problemas aparentes, pero los intestinos tardaron algún tiempo en ponerse en marcha, aunque sin ocasionarme ningún trastorno notable.

Y el décimo día de realimentación emprendí el camino hacia Mallorca: primero tres horas de tren hasta Perpiñán, en un vagón antiguo y ruidoso, bamboleante, que traqueteaba, y dotado de banquetas de madera increíblemente incómodas. Cuando uno no tiene más que los huesos y la piel, tal trayecto es, lo podéis suponer, un verdadero gozo. Por suerte, tuve luego el confort y silencio del Trans Europ Express hasta Barcelona, y el avión hacia Palma.

¿Qué resultados dio este ayuno? De hecho, los síntomas de la enfermedad no habían retrocedido mucho, pero tampoco habían progresado, lo que de por sí era muy positivo y alentador, puesto que antes del ayuno su evolución había sido extremadamente rápida y visible día a día. Los dolores habían desaparecido casi por completo, salvo en los pies y en las manos, pero ellos eran soportables. A pesar de la importante pérdida de peso, había recuperado bastante vigor, ya que antes del ayuno carecía totalmente de él, estaba agotado. Una profunda eliminación toxínica se había producido seguramente a nivel celular, pero no era completa, el futuro iba a confirmármelo, y la regeneración apenas había empezado.

En la lucidez y en el estado de ánimo, los resultados eran espectaculares. Durante las últimas semanas que precedieron al ayuno, todas mis facultades mentales, normalmente bien desarrolladas (memoria, raciocinio, juicio, etc.), se habían atrofiado y experimentaba grandes dificultades para concentrarme, la memoria era casi nula, la lectura me era casi imposible...; en los últimos días mi secretaria debía leerme varias veces un texto relativamente corto volviendo sobre cada párrafo uno tras otro antes que llegara a captar el sentido general. A veces, llegando al final del texto ¡ya había olvidado el principio! Pero desde la segunda mitad del ayuno, casi había recupe-

rado estas cualidades, que iban agudizándose cada vez más. Me encontraba en un estado de euforia constructiva. Podía fácilmente leer y retenía sin esfuerzo lo esencial de mis lecturas. Escribía tanto como me permitían mis posibilidades físicas. Seguro que esto me llevó a tener demasiadas actividades durante esta fase del ayuno (y del postayuno), perdiendo así una parte de mis preciosas energías, que hubiera tenido que economizar mucho más. Pero me sentía en plena forma por este lado.

Emprender el viaje de retorno después de tan sólo nueve días de realimentación, fue también un error que hubiese podido perjudicarme mucho y que probablemente frenó mi restablecimiento. A mi juicio, la ruptura prematura del ayuno fue la tercera falta cometida —por no haber otro remedio—, pero estaba decidido a recomenzar la experiencia lo antes posible.

Volviendo a casa, tuve una agradable sorpresa. Christiane, mi mujer, había descubierto y alquilado una pequeña finca aislada y muy tranquila a seis kilómetros de Palma, en medio del campo. Es ahí donde iba a realizar mis dos próximos ayunos. (Continuará).

● ● ●

**En la lucidez
y en el estado
de ánimo,
los resultados eran
espectaculares.
Casi había recuperado
estas cualidades**

● ● ●

A continuación reproducimos las notas dejadas por André para la redacción de la segunda parte de su testimonio que no pudo finalizar

En esta pequeña finca de campo pasé un invierno muy duro: manos muy rígidas, pérdida de equilibrio, andar con ayuda de un bastón.

Alimentación: Período de monodieta, Frutos cogidos del árbol: moras, higos, kakis... generalmente en cantidad de sobra.

Proporcionalmente, demasiada poca verdura cruda: crudo 75%; cocido 25%, trigo germinado, levadura (su consumo fue abandonado poco después por causar hinchazón del estómago).

He dejado de calcular el peso de los alimentos para confiar en el instinto. A pesar del problema físico, andar lo más posible.

Principios de febrero de 1974: Ayuno de 32 días cortado el 28 de Marzo: crisis nerviosas, 60 Kg. al empezar y 48 Kg. al terminar (o cortar), muchos baños de sol, muy débil al final, andar con ayuda de un bastón, recuperación progresiva.

Principios de junio de 1974: bastante fuerte como para viajar a Vence (sur de Francia) para encontrarme con PASSEBECQ. Según PASSEBECQ: "La constitución de base es robusta. Las reservas vitales no son actualmente muy abundantes pero el vigor es apreciable y las posibilidades de recuperación excelentes".

Poco después de mi regreso, aparición del primer flemón, 12 días de ayuno y disminución sensible de los síntomas en general, aunque todavía persiste la rigidez en manos y pies. Mejoría del tacto pero no en las manos. Vuelta a conducir coche en otoño de 1974.

Invierno mucho mejor que el anterior. Siempre mucha marcha por el campo que me obliga a efectuar recorridos difíciles. Muchas caídas. Baños de sol.

De marzo a finales de agosto de 1975: Beaujeu (Francia). Encargado-administrador de una gran finca. Trabajo muy duro y con muchas responsabilidades. Ando mucho. Segundo flemón a principios de agosto. Ayuno de 7 días cortado demasiado pronto por obligación. Trabajo físico desde el tercer día de realimentación. Claro descenso de todos los síntomas: Sigue la falta de tacto en los dedos.

Vuelta a Mallorca a principios de septiembre de 1975. Un mes en Balix (cerca de Sóller). Finca aislada sin electricidad. Siempre mucha marcha por el monte.

Tercer flemón. Ayuno de 10 días. Clara mejoría de todos los síntomas.

Primero de octubre de 1975. Can Cauvia (Biniaraix, Sóller). Creación de PUERTAS ABIERTAS A LA NUEVA ERA. Desaparición progresiva de todos los síntomas y recuperación de las fuerzas. Último síntoma: recuperación del tacto en todos los dedos en la cárcel de Palma en noviembre de 1977.

ANDRÉ TORCQUE

EXTRACTO DE UNA CARTA ESCRITA POR ANDRÉ A UN ENFERMO DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE O EN PLACAS

...Desde luego, pude recuperarme (sufriendo mucho, efectivamente) de una enfermedad considerada como incurable (la esclerosis en placas), con un único "método": la Higiene Vital muy estrictamente aplicado, excluyendo cualquier otra forma de "tratamiento". Pero poseía ciertos elementos muy positivos de los que sin duda te han faltado algunos.

1°. Una constitución extremadamente robusta y un extraordinario poder de recuperación, que son en parte la causa de mi enfermedad, pues ésta me invitaba a gastarme sin límite. Cada moneda tiene su reverso.

2°. Un modo de vida muy deportivo desde siempre y normalmente al aire libre, cualesquiera que fueran las condiciones climatológicas.

3°. El hecho de no haber tomado nunca medicamentos desde la edad de veinticinco años y de seguir, al menos en esto, los principios de la Higiene Vital. Todas las crisis o males que han sobrevenido desde esta edad han sido "tratados" con algunos días de ayuno.

La esclerosis en placas, que literalmente me "fulminó" a la edad de 42 años, se debió a factores que explico en Mi Testimonio. Mi retorno a la salud se ha realizado durante cerca de cuatro años, gracias sobre todo a varios ayunos consecutivos (de 38, 32 días y algunos más cortos, en total 110 días en poco menos de un año), seguidos de una forma de vida que se acercaba lo más posible al ideal con, sin embargo, ligeras desviaciones e incluyendo mucha marcha forzada en "todo terreno", reposo y baños de sol. A todo esto hay que añadir también una moral a toda prueba y una fe total e inquebrantable en la fuerza de la Naturaleza, Dios y en la Higiene Vital.

ANDRÉ TORCQUE

parecer versus ser

El artículo que sigue a continuación fue escrito hace algunos años a raíz del fallecimiento de Pedro Toledo, si bien no fue publicado en ningún medio. Su autor lo encontró casualmente mientras ordenaba los papeles del baúl de los recuerdos y se tomó la molestia de leer lo que él mismo había escrito. Al observar que los acontecimientos ulteriores a la muerte de Pedro Toledo no han hecho otra cosa que corroborar lo que se dice en el artículo, es por ello que he decidido ofrecérselo al coordinador de esta revista, por si le parece oportuno sacar a la luz este texto que se encontraba durmiendo el sueño de los justos en el baúl de los recuerdos y compartir así sus reflexiones con los lectores de Curarse en Salud.

La inesperada noticia de la muerte de Pedro Toledo, copresidente del B.B.V., sacudió de forma brusca a una parte de la opinión pública, entre la que reconozco encontrarme. Sin haberle conocido jamás de forma personal, hace ya algún tiempo que me había llamado la atención este hombre, que siempre aparecía elegantemente vestido y cuidadosamente peinado, dándome además la impresión de ser una persona sana y llena de vitalidad. Esta impresión se veía además reforzada por lo que de él leía en la prensa que era un empresario agresivo, dinámico, imaginativo y toda una serie de adjetivos en esta línea.

Con todo el respeto que debemos a los que ya han desaparecido y al margen de los motivos reales de su fallecimiento —entre los que se ha llegado incluso a apuntar el del envenenamiento—, no cabe duda de que algo quedaba escondido tras ese porte elegante y dinámico de Pedro Toledo, ya que, de otra manera no podríamos explicarnos su inesperado fallecimiento a la tierna edad de 54 años.

Hasta hace no mucho tiempo la llamada prensa del corazón se nutría fundamentalmente de las noticias de cantantes y artistas de cine, y en menor medida, de deportistas. Sin embargo desde la famosa OPA hostil del Banco de Bilbao sobre Banesto, una nueva clase pasó a ser objetivo de primera importancia para la mencionada prensa. No es de extrañar, al tratarse de gente bien acaudalada que puede vestir elegantemente, vivir en mansiones de ensueño y viajar en coches de grandes marcas, es decir, todo aquello con lo que “los de a pie” sueñan. Si a esto añadimos el hecho de que algunos de los grandes financieros del país —entre los que habría que incluir al fallecido Pedro Toledo— son bien parecidos, ya disponen de los principales ingredientes para que sean admirados y envidiados por la mayoría de la gente. Con la llegada del gobierno socialista subieron al poder, especialmente en el área económico-financiera, un grupo de personas a las que se terminó englobando



Alguien que en un discurso parece mucho.

bajo el término de “beautiful people”. No es de extrañar que en el sector financiero privado comenzaran a surgir también “beautiful people”, como Mario Conde y el mismo Pedro Toledo, por mencionar algún ejemplo. Y así es cómo los protagonistas del sector financiero comenzaron a disputarse la portada de las revistas del corazón con las estrellas de la canción o del celuloide. Y así es cómo hemos podido conocer la reciente batalla de esas aguerridas hermanas que, hasta hace poco en la sombra, han saltado a la cabecera de los periódicos a raíz de la separación de sus maridos, a los que acaban de descabalar de la presidencia de un importante grupo empresarial.

Vivimos en el mundo de las apariencias. Cuando valoramos las cosas, no solemos ir más allá de la piel, de lo que aparece. Así preferimos esa manzana golden de gran volumen, sin ninguna mancha ni rugosidad sobre la piel, a otra manzana de peor aspecto, pero de calidad biológica. Si fuéramos más allá, comprobaríamos que la manzana golden sólo sabe a agua y harina, mientras que la manzana biológica es mucho más sabrosa, amén de nutritiva, que la otra. Si volvemos nuevamente a ese “beautiful people”, es muy probable que detrás de su apariencia elegante y atractiva se esconda una vida miserable que ya no resultaría tan atractiva. Pero esto es el mundo del marketing y la publicidad que estos hombres de empresa conocen tan bien: se trata de presentar el producto en tales envases, con tales colores, etc. que pueda así encubrir todas sus deficiencias.

WALDEN FERNÁNDEZ LOBO

buzón de los socios

Queridos amigos de la revista "CURARSE EN SALUD":

El n.º 1 de "CURARSE EN SALUD" que me llegó a través de un centro de Yoga —gratuitamente— me gustó tanto, la encontré tan necesaria que en seguida me apeteció pagar la cuota de inscripción para estar segura de que, número a número, recibiría mi ejemplar a tiempo.

Así ha sido, y he de reconocer que la portada del n.º 2, primavera, me deslumbró con sólo abrir el sobre: tal baño de luz y flores, más la frescura de la hierba es algo que, en mi opinión, supera la estupenda foto que desborda la portada.

Siento que hay algo más, algo más allá de otras bellas fotografías y de acertadas citas del Zen o de Platón como una inmersión en el amoroso trabajo que al final resulta ser el continente y el contenido de "CURARSE EN SALUD". Entre sabrosas recetas, interesantes artículos para curar la artrosis y de medicina Holística, tan esperanzadores, no pueden faltar las malas noticias que, aunque imprescindibles, tampoco podemos dejar que acaparen la mayor parte de las páginas de nuestra vida.

Dicen que decía un jardinero chino: "¡Cuántas espinas para una sola rosa!", pero aunque las espinas indefectiblemente han de remarcar, imprescindible es también que nunca olvidemos que lo importante es la rosa. Cantar y contar sus maravillas en el caso que nos ocupa, las rosas naturales y frescas de la alimentación Higienista.

Gracias, amigos de la Coordinadora, por compartir con los lectores vuestra apreciada experiencia vital y conocimientos en este camino de la salud por la nutrición.

Y a ti, ¡CURARSE EN SALUD!, gracias por existir.

Hasta pronto. **Kalima. Madrid.**

Os agradezco mucho los números de la revista que aprovecharé para la difusión ya que ambos números los tengo de antes. Hace poco he realizado la suscripción y Walden me ha invitado para que escriba algo, ya veremos. El artículo de la artritis está muy bien y creo que informaciones de este tipo pueden hacer más atractiva la revista.

Estoy pensando que se podría crear una sección llamada: "Que conteste quien lo sepa o preguntas y respuestas, etc." en la que se pudieran consultar dudas sobre este o aquel tema, incluso aspectos de salud, a modo de una consulta por correo en la que la respuesta en lugar de ser el consejo puramente estricto incluyera además o sólo orientación bibliográfica para que la persona buscara por su cuenta. ¿Qué os parece?

Rufino Ruiz Casado

Crudivorismo de cuerpo y alma: la senda olvidada.

Mi enhorabuena por vuestra iniciativa. He leído los dos primeros números de CURARSE EN SALUD: no tienen desperdicio, sus consejos rebosan sentido común, y es que el higienismo es sentido común...

Haced que un hombre fume durante tres meses y quedará enganchado.

Haced que un hombre tome sal durante tres días y quedará enganchado.

Sentad a un hombre frente a un televisor durante tres minutos y quedará emganchado.

Quizás para toda su vida.

¿Qué es, pues, más pernicioso?

Al no poder abarcar lo Inabarcable, el ser humano reduce el Todo a un poliedro. Feliz con sus cuatro aristas, la mente se encajona en el orden y la simetría, para residir en un empobrecido mundo inventado. Cuando el esquema sustituye a lo Real, la persona comienza a morir por falta de expansión vital.

La civilización es producto del miedo.

Sólo hay una manera de trascender esa angustia fundamental, y es incrementando en amplitud y profundidad lo único que nos diferencia del animal: la consciencia.

La tecnología es una potente droga, una anestesia que embota la sensibilidad natural y empobrece las capacidades humanas.

Solemos estar convencidos de que no es bueno dar a un niño todo aquello que se le antoja, pero nosotros nos autoregalamos a diario con toda clase de satisfacciones inmediatas. Al más ligero síntoma de aburrimiento apretamos un botón y escuchamos ¡una orquesta entera interpretando a Mozart! ¿Nos damos realmente cuenta de lo que significa esto? Antes era obligado esperar días, semanas o meses a que unos músicos pasaran por la ciudad para escuchar nuestra melodía preferida, y el acontecimiento quedaba profundamente grabado en el alma y la música se recordaba quizás para siempre.

La madurez se forja con estímulos espaciados, sutiles pero poderosos, que se digieren con tiempo y calma. El espíritu humano se eleva con la austeridad y la simplicidad. Transitar por la asfaltada, ancha y plana carretera es a la larga triste y no lleva a nada hermoso. Es la tortuosa y empinada senda la que asciende directamente la montaña de la vida. Cansa pero fortalece, pues, exige la puesta en práctica de las capacidades humanas. Y conduce a los más bellos parajes.

Solo estos ejemplos por hoy. La tecnología, al igual que la medicina alopática y muchas de las llamadas acciones ecologistas, son sólo un remedio que oculta el síntoma e ignora la raíz del mal. Seamos conscientes.

La hermandad EXODO pretende reunir a todos esos ascetas errantes, salvajes inocentes que se sienten fuera de lugar en la sociedad tecnificada, artificial e inhumana; practican, no sólo una alimentación vegana cruda, sino que van más allá y optan por un "crudivorismo integral" —de cuerpo y alma—; pues las dependencias no se dan sólo en alimentación, sino en una tecnología que daña la psique humana. Plantean cultivar un Huerto de Vida, donde la abundancia de frutos permita disponer de tiempo y energías para dilucidar el misterio humano. No es un regreso a un utópico Edén. Es un progreso hacia la máxima sencillez, condición indispensable para comenzar a vivir la auténtica vida.

Günther Ende
EXODO. Apdo. 7071
08004 Barcelona

Queridos amigos de "Curarse en Salud", felicidades por la aparición del "guapísimo" número de verano. Se siente la dedicación y el cariño en sus páginas. Contar con mi desinteresado apoyo. ¡Ah! el artículo de la menstruación es una enfermedad, está levantando ampollas en algún sector femenino.

Juan Rubio. Ibiza

C. en S.: gracias a todos

carta abierta

Querido Walden:

Recibimos el n.º 2 de "Curarse en Salud" y, después de haberla visto, nos gustaría hacer un comentario al respecto y siempre desde el punto de vista de la crítica constructiva. Desde nuestro punto de vista, a la revista le falta un mayor dinamismo y más variedad de temas que se deben tratar. Se ve muy médica y muy científica. Habría que adaptarla más a los gustos del pueblo llano sin que por ello se perdieran las directrices naturistas. Otro aspecto que nos llamó la atención es el artículo del Dr. Karmelo Bizkarra sobre la artrosis ¿por qué nos empeñamos en clasificar las enfermedades y verlas por separado cuando en realidad la enfermedad es única y no es otra cosa que el desvío del hombre de las Leyes de la Naturaleza? También en este artículo dice el Dr. Karmelo que, una alimentación rica en frutas y verduras, frutos secos, cereales integrales, y otros alimentos sanos facilitan la regeneración de los huesos y articulaciones. Desde nuestro punto de vista y desde nuestra experiencia nos quedamos sólo con el primer grupo de alimentos, es decir, las frutas ya que estas junto con el ayuno son los únicos medios que permiten una correcta eliminación de toxinas junto con otros factores también importantes y que hay que tener en cuenta (aire puro, sol, ejercicio físico, etc.) Los demás grupos alimenticios, aunque desde

luego son mejores que la carne, el pescado, etc., retrasan la eliminación. La fruta es el alimento ideal del hombre tanto en la salud como en la enfermedad. Aunque nosotros en la actualidad somos veganos, somos conscientes de que el régimen frugívoro es el ideal para el ser humano y, por lo tanto, a las personas que vayan viniendo con problemas a esta casa jamás les recomendaremos cereales integrales, frutos secos, etc. para su restablecimiento. Otra cosa que se echa en falta en la revista y en el Higienismo en general es que apenas se menciona lo espiritual. Se hace demasiado hincapié en la comida y, aunque este factor es extremadamente importante, tampoco es el centro de la vida. Por favor, no nos convirtamos en unos fanáticos. Con esta actitud nunca abriremos todo nuestro ser a la ENERGÍA CÓSMICA O UNIVERSAL.

Amigo Walden estas son algunas de nuestras opiniones. En ningún momento hemos tratado de ofender a nadie con ellas. Pensamos que la crítica constructiva, entre todos, siempre puede ayudar a evolucionar, tanto a la revista como a las personas. Ahora estamos un poco liados con tanta correspondencia. Más adelante mandaremos alguna colaboración para la revista.

Recibe un fuerte abrazo.
Angel y Susana. Jaraiz de la Vera.

Respuesta de "Curarse en Salud"

Querido Ángel:

Contesto a tu carta del pasado día 14. Gracias por la crítica constructiva que nos haces. Lógicamente estamos abiertos a todo tipo de críticas, siempre que sean correctas en la forma, como ha sido tu caso. Siempre existe un componente subjetivo en toda crítica, por muy objetiva que esta pretenda ser, y por ello aparecen frecuentemente opiniones totalmente contradictorias en relación con un tema dado. Por ejemplo, a ti te parece que el artículo sobre la artrosis carece de sentido; pues, bien, te podría enseñar varias cartas en las que nos han felicitado muy efusivamente por haber publicado este artículo. Entonces ¿a quién habríamos de hacer caso? En cualquier caso y, si me permites una observación, no hay que confundir crítica con criticismo, aunque, como ya te he dicho, nosotros aceptamos todo tipo de críticas, tanto las constructivas, como la tuya, como las negativas. Pero vayamos a los detalles de tu crítica. En primer lugar dices que la revista te parece muy médica y científica, y que habría que adaptarla más a los gustos del pueblo llano, sin perder por ello las directrices naturistas. Nuestra línea editorial es la de sacar artículos de fondo, como el de la artrosis, al lado de otros de más fácil comprensión, como el de la experiencia

ayuda, el buzón de los socios o incluso las mismas recetas higienistas. Es decir, una de cal y otra de arena. Esto a algunos les puede parecer bien y a otros, no; pero, en definitiva, esa es nuestra línea editorial y cada cual es muy libre de opinar lo que mejor le parezca. Nos estamos dirigiendo al gran público en general, el pueblo llano; pero no pretendemos quedarnos en temas intrascendentes, queremos elevar su nivel de información. En cuanto a lo de no perder las directrices naturistas, esto es imposible que suceda, puesto que no son esas nuestras directrices. En la portada del n.º 2 de la revista aparece tres veces la palabra higienismo, pero ninguna vez la palabra naturismo. No vamos a entrar ahora en una disertación sobre lo que es el uno y lo que es el otro; pero sí afirmaremos categóricamente que higienismo no es sinónimo de naturismo. Bien es cierto que tienen muchas cosas en común, pero en bastantes ocasiones no existe esa coincidencia de opinión, por lo que nosotros preferimos utilizar la palabra higienismo como nuestra seña de identidad, sin por ello menospreciar al naturismo que se merece todos nuestros respetos.

Referente al artículo del Dr. Karmelo Bizkarra sobre la artrosis, cuya publicación te parece no tener sentido, en cuanto higienistas que somos estamos todos de acuerdo en que la enervación y la toxemia son la causa uni-

versal de la enfermedad, en contra de la teoría microbiana o vírica de la enfermedad. Ahora, bien, nos estamos dirigiendo al gran público y la gente sufre enfermedades reales como el cáncer, la diabetes o la artrosis, y le agrada que se hable de estas enfermedades concretas desde el punto de vista higienista. En este sentido el objetivo de Karmelo Bizkarra al redactar el artículo fue el de dar crédito a la terminología y puntos de vista médicos, pero siempre desde la perspectiva higienista. El hecho de que en el artículo se diga que una alimentación rica en frutas y verduras, frutos secos, cereales integrales... facilita la regeneración de los huesos y articulaciones, constituye una forma de llamar la atención sobre la importancia de la dieta en la génesis de la artrosis. Como higienistas que somos, estamos de acuerdo en que los humanos somos frugívoros por naturaleza. De hecho, cuando en el artículo se habla de los cuidados higienistas, al tratar de la alimentación sana, se dice que "la persona afectada deberá llevar una alimentación a base de frutas y verduras". Y por si fuera poco, en las páginas 19 y 20, yo mismo doy contestación a una carta abierta en la que entro en detalle sobre nuestra naturaleza de frugívoros. Por lo demás tu observación de que "las frutas... junto con el ayuno son los únicos medios que permiten una correcta eliminación de toxinas" es equivalente de esta otra que aparece en el artículo sobre la artrosis (pág. 8): "El ayuno o la alimentación en forma de ensaladas o frutas crudas durante una temporada son dos excelentes maneras de despertar la capacidad de autocuración que tiene el organismo vivo". Por lo tanto, querido Ángel, tu crítica sobre este punto es ficticia o está fuera de lugar, puesto que ambos estamos de acuerdo. El hecho de que Karmelo haya añadido los frutos secos y los cereales integrales en otra ocasión puede ser debido a que, al estar dirigiéndose al gran público, que en buena medida lleva una dieta descompensada, en la que entran carnes, pescados, alimentos refinados y procesados, café, alcohol, etc., haya estimado conveniente el proponer una dieta sana con algunos alimentos de compromiso, como los cereales integrales, en lugar de la dieta ideal de frutas y verduras frescas que, como todos sabemos, es muy difícil de adoptar por una persona que sigue la dieta convencional omnívora.

En cuanto a tu observación sobre que se echa en falta en la revista y en el Higienismo en general que apenas se mencione lo espiritual, como debes saber, el Higienismo dice que las emociones y los aspectos mentales, lo psicológico, para decirlo brevemente tiene gran influencia sobre la salud y el bienestar de la persona. Ahora bien, no existe una teoría propia mente higienista sobre cómo controlar la mente y las emociones, no digamos ya una teoría sobre la espiritualidad, pues ello implicaría ya adentrarse en el campo de la religión, cosa que está fuera del ámbito de lo que es propiamente la filosofía higienista. Dicho

esto y centrándonos ahora en el artículo de Karmelo Bizkarra sobre la artrosis, te voy a dar dos botones de muestra para que veas que no se olvidaron en él los aspectos psíquicos al tratar los cuidados higienistas (pág. 12), bajo el título de Relajación, estiramiento y técnicas corporales se dice lo siguiente: "Cuando se relaja la mente, disminuyen o casi desaparecen las tensiones corporales". Y en la página siguiente, bajo el título de Apoyo psicológico, se dice lo siguiente: "La persona con artrosis necesita apoyo psicológico que le facilite la expresión y concienciación de los problemas psico-emocionales que literalmente atan su cuerpo, necesita ser escuchado y comprendido". Y así podríamos continuar poniendo unos cuantos ejemplos más. Sin embargo tú, que críticas en nosotros el que no hagamos mención de lo espiritual, has cometido ese mismo error y te voy a dar dos botones de muestra.

1. Traigo nuevamente a colación un párrafo de tu carta en el que dices que "las frutas... junto con el ayuno son los únicos medios que permiten una correcta eliminación de toxinas junto con otros factores también importantes y a tener en cuenta (aire puro, sol, ejercicio físico, etc.)". Es decir, que mencionas la dieta, el ejercicio y los factores medioambientales. Pero, querido Ángel, ¿dónde está la mención de los factores psicológicos o espirituales?

2. En el n.º 30, julio-agosto de 1997, del boletín Crudivorismo aparece un artículo tuyo en la página 40 bajo el título "A todos los buscadores de la salud" en el que dices que, para alcanzar una salud perfecta y una verdadera felicidad (hago hincapié en esto último, ya que la felicidad abarca a la persona humana en su totalidad) se necesita lo siguiente: aire puro, agua pura, limpieza y aseo personal, baños de sol, andar descalzos, vestirse holgadamente, dieta de frutas, verduras y frutos secos.

Es decir, hablas de conseguir algo tan sublime como la felicidad sólo mediante factores físicos o medioambientales. ¿No cuentan para nada los factores mentales o emocionales? Perdóname, Ángel, pero parece como si sólo vieses la paja en el ojo ajeno, pero no eres capaz de ver la viga en el tuyo propio. Me alegro de haber tenido la ocasión de tener contigo este intercambio de opiniones, aunque no hayamos estado de acuerdo sobre algunas cosas. Después de todo es bueno que haya opiniones para todos los gustos. Lo que sí desearía es que con motivo de esta pequeña polémica que hemos tenido, nos conociésemos personalmente en breve y nos diésemos un abrazo. Después de todo no es tanta la distancia que nos separa.

Un abrazo para ti y también para Susana, que también firma la carta, aunque yo me haya dirigido únicamente a ti. Todos somos igualmente importantes.

WALDEN FERNÁNDEZ LOBO
Candeleda- Avila

Nos estamos dirigiendo al gran público en general, el pueblo llano; pero no pretendemos quedarnos en temas intrascendentes, queremos elevar su nivel de información.

CURSOS, 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.

Presentamos aquí el programa del **Congreso de Agricultura Ecológica** que se llevará a cabo del 14 al 16 de Noviembre en la Universitat de Valencia.

El sábado 15, a las 9 de la mañana, la **Dra. Almudena Moreno**, higienista y colaboradora de Curarse en Salud, dará una charla sobre **Alimentación y Salud**.



Agricultura Ecológica:

ENCUENTRO DE INVIERNO

En "el caño" - La Hiniesta - Zamora.
 El fin de semana **19, 20 y 21 de diciembre**.
 Convivencia sana para vernos y compartir el fin de semana, lo más natural posible.
 Trae saco de dormir y comida.
 La estancia es de 1.000 pesetas por persona y día.
 Llamar al teléfono: 908-489975, de 22 a 22,30 horas o dejar mensaje.
 Puedes escribir al Apdo. 186 - 49080 Zamora.



CONTACTO

Edito el boletín "crudivorismo". Es el único en idioma español sobre este tema, en el mundo. Contiene temas de vegearianismo, veganismo, higienismo, alimentos biológicos, poesías, cartas, contactos, anuncios, etc.

Si deseas recibirlo envía 1.000 pesetas por giro postal con tu dirección a: Boletín "Crudivorismo" Apdo. 186, 49080 Zamora, España. Tfno.: 908-489975

QUIERO SUSCRIBIRME A:

CURARSE EN SALUD

(cuatro números al año)

Nombre y Apellidos
 Domicilio
 C.P. Población
 Provincia Tel.

SUSCRIPCIÓN

- 3.000 ptas./año
 6.000 ptas. por dos años

COLABORADOR

- 5.000 ptas./año
 10.000 ptas. por dos años

AYUDA SIMPATIZANTE

- Quiero colaborar con la Coordinadora Higienista, para la difusión de sus ideas y en la elaboración de la revista "Curarse en Salud" con ptas.

REGALO UNA SUSCRIPCIÓN PARA UN AÑO A:

Nombre y apellidos
 Domicilio
 C.P. Población
 Provincia

Forma de pago

- Giro postal a nombre de la ASOCIACIÓN DE HIGIENE VITAL. Apartado de Correos, 67 05480 CANDELEDA - ÁVILA (enviar comprobante)
 Transferencia bancaria a la cuenta BCH: 0049 0219 69 2710245271. Avda. Ramón y Cajal, 57 - 05480 CANDELEDA (Ávila)
 Talón (a nombre de la ASOCIACIÓN DE HIGIENE VITAL)

Domiciliación bancaria

Si elige esta modalidad rellene los datos y envíelos a la dirección de la Asociación. No olvide la firma.

Enviar esta suscripción a:

ASOCIACIÓN DE HIGIENE VITAL
Apartado de Correos, 67 - 05480 CANDELEDA - ÁVILA

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre y apellidos del titular
 Banco o Caja de Ahorros
 Oficina

CÓDIGO CLIENTE (CCC)									
Entidad	Oficina	DC	Número Cuenta						

Firma

Agradeceré que con cargo a mi cuenta, atienda los recibos que anualmente les presentará la ASOCIACIÓN DE HIGIENE VITAL.

..... a de de 199.....

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

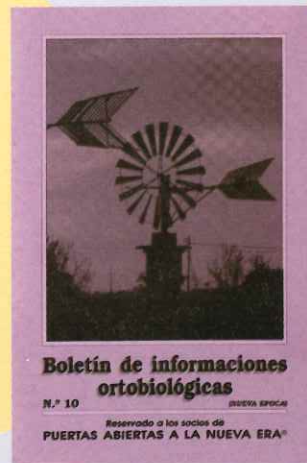
Bob Owen
1.900 ptas.

¡Cuidate compa!

Dr. Eneko Landáburu
700 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.



Para conseguirlos escribir a:

COORDINADORA DE HIGIENE VITAL

Apartado de correos, 67 • 05480 CANDELEDA - ÁVILA

Os los enviaremos contra reembolso

*Al principio únicamente se ama cuando se es amado.
Luego se ama espontáneamente, pero deseando ser correspondido.
Después se ama incluso sin ser amado, pero aún con la tendencia
a que el amor sea aceptado.
Finalmente, se ama de manera pura y simple,
sin otro deseo ni otro gozo que el de amar.*

Madre

*Si supiera que el mundo se fuera a acabar mañana,
hoy aún plantaría un árbol.*

Martin Luther King

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