

Curarse en Salud

Revista de la Coordinadora Higienista

Número 8
Otoño 1998

**La importancia
de la temperatura
corporal**

**Zen y
alimentación sana**

Conócete a ti mismo

¡Qué dulce es tu boca!

Recuperar la salud

**Cuidado con la vacuna
contra la hepatitis B**



EL OSO Y LOS VIAJEROS

Dos viajeros iban juntos por la carretera cuando de repente apareció un oso. Uno de ellos corrió hacia un árbol de la vera del camino, trepó a las ramas y se ocultó. El otro no era tan ágil como su compañero y, como no pudo escaparse, se arrojó al suelo y fingió estar muerto. El oso se acercó y lo olfateó, pero el viajero se quedó muy quieto y mantuvo el

aliento, pues dicen que un oso no toca un cadáver. El oso lo tomó por un cadáver y se alejó. Cuando pasó el peligro, el viajero del árbol bajó y preguntó al otro qué le había susurrado el oso cuando le acercó la boca a la oreja. El otro respondió:
–Me aconsejó que nunca más viajara con un amigo que te abandona ante la primera señal de peligro.

Esopo

CURARSE EN SALUD

NÚMERO 8 • Otoño 1998

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 Fenóil • Balta de la Hiniesta
Almudena Moreno (médica) • Pedro Cores
Irene Gelpi • Graciela Cao (médica)
Carmela Maseda • Maite Sánchez Pinuaga (psicóloga)
Xavier Serrano Hortelano (psicólogo)
Comunidad Betsaida • Mariano Bueno Bosch
Fermín Rey • Ana Rodríguez
Comunidad Los Arenalejos • David Román
Norberto Spagnudo e *In memoriam* André Torcqque

Depósito legal: NA 1.842-1997

Fotocomposición: Fonasa. Pamplona

Impresión: Gráficas Lizarra, Estella (Navarra)

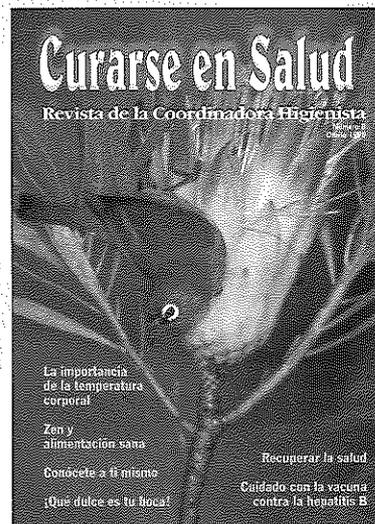
Las opiniones expresadas en "CURARSE EN SALUD" son del autor y no necesariamente representan a toda la Coordinadora de Higiene Vital.



Revista impresa
en Papel 100% Reciclado

SUMARIO

• Las cosas por su nombre	2
• ¡Qué dulce es tu boca!	4
• Basta con escuchar	5
• Reflexiones para ganar tiempo	7
• Primera línea	10
• La importancia de la temperatura coroporal	13
• Recuperar la salud	15
• Zen y alimentación sana	22
• ¡Cuidado con la vacuna contra la Hepatitis B	25
<hr/>	
• Noticias	9
• Cuerpomente	17
• Recetas higienistas	18



En este número 8 de nuestra revista, los diferentes escritos hablan de alimentación, enfermedad, salud, qué es ser higienista...

Incluimos también un escrito de Shelton, reconocido higienista, y con ello queremos expresar nuestro agradecimiento "in memoriam" a su gran labor en la difusión del higienismo. Siempre ha habido personas que han dedicado su vida a trabajar por ideas liberalizadoras para el ser humano, no son los que normalmente salen en la televisión ni en los periódicos, son los que calladamente hacen un esfuerzo continuo por lo que creen, y son llamados idealistas. Muchas veces no saben por qué lo hacen, lo sienten dentro y es

su forma de expresarlo y vivir.

La persona sana reacciona ante el mundo, ante este enfermo mundo e intenta vivir en relación a su visión de la verdad, elige el "camino con corazón" o el "camino del corazón". Ese camino a veces es duro, pero es el camino. Ante el tener o ser, según el título del libro de Erich From, eligen el ser. No les importa ni buscan tener poder, dinero o fama.

La salud tiene que ver con el ser, y sólo en su justa medida para vivir, con el tener. La persona más sana psicológica y espiritualmente (en el más amplio sentido de la palabra) puede tener síntomas físicos de enfermedad, pero a menudo está más sana que el que no las tiene. El cuerpo sano, el pensamiento sensible y el corazón amante, pueden sentir con mucha más intensidad el desequilibrio del mundo que el que no se "entera" de nada de tanto mirarse al ombligo.

La persona sana responde a veces con una crisis física, emocional o mental. Nadie permanece de por vida sano en un mundo con tan poca salud. Quizás el mayor descubrimiento o redescubrimiento de la línea higienista sea el ver que la enfermedad está ahí por algo, no es un capricho de la naturaleza, ni ésta intenta fastidiarnos. Con mucha más frecuencia de lo que nos creemos, la crisis a la que llamamos enfermedad es un intento para curarnos.

Pero esta sociedad tiene miedo a los "invisibles" microorganismos y no tiene miedo a lo que claramente se ve. Miedo a los virus y a las bacterias y ningún miedo a las burbujas de la coca-cola y a los agujeros de los donuts. De vez en cuando viene alguien como Shelton o nuestro amigo André para hacernos "re-cordar" (volver a estar cuerdo) de que no hagamos el tonto echando la culpa de nuestras enfermedades a las bacterias, a la edad, a la herencia, al clima, a la mala suerte, al Dios lo ha querido...

A todos aquellos que han trabajado y trabajan para que la gente no tenga miedo a la enfermedad y cuide su vida, SALUD.

Cuidarse para curarse, quererse para sanarse.

La revista "CURARSE EN SALUD" no es sólo una revista, es portavoz de la Coordinadora Higienista. Es el medio de contacto entre todas aquellas personas que buscan una forma de vida más sana, además de un medio de difusión de ideas liberalizadoras: higienistas y afines.

COORDINADORA DE HIGIENE VITAL

Tel.: 989 153 729

Apdo. de Correos, 67

05480 CANDELEDA (Ávila)

<http://www.ivu.org/chv>

chv@ivu.org

las cosas por su nombre

Hace unos quince años que conozco el higienismo y algunos menos que tomé conciencia de la urgente necesidad que tiene de él, esta manipulada, caótica y descarriada sociedad.

He bebido de la fuente directa del magistral Shelton, a través de sus maravillosas obras. Consecuente y sin doblez con las verdades que conoció, fue un gran defensor de ellas, y las proclamó con fuerza, entusiasmo, dignidad y coraje. Denunció y señaló claramente y sin titubeos el crimen social perpetrado por la medicina oficial (palabras suyas) y demás organismos relacionados con la salud humana. No fue transigente en la falsedad y con el sistema hipocrático y comercialista que la mantenía, mantiene y promociona. Adoptó una posición de justicia y tomándolo con la seriedad que se merece, arremetió contra el gran fraude social existente. Llamó a LAS COSAS POR SU NOMBRE, y no trató de "dorar la pildorita".

Quien no haya leído a Shelton, debería hacerlo, "coloca el listón bien alto", y demuestra lo que es ser un "verdadero higienista" (yo diría un auténtico amante de la verdad).

Shelton fue un recopilador, un investigador, un proclamador práctico de verdades muy importantes y necesarias concernientes a la vida y salud de los seres vivos.

El resumen global del higienismo es potenciar la salud del individuo a través de la correcta aplicación de los diversos factores de salud (luz, aire, agua, alimentos, ejercicio, descanso, ayuno, etc.) y al mismo tiempo, evitar las causas o factores varios productores de enfermedad (de contaminación de los elementos citados, inadecuada alimentación, excesos, hacer de la noche el día, estrés, poca vida en el exterior, etc.).

Su enorme aporte a la vida, se centró en el amplio abanico de requisitos favorecedores de la salud (su mantenimiento y recuperación); la aclaración de la "unidad" de la enfer-

medad (la enfermedad es una: toxemia interna) y la determinación de que la materia viva se cura a si misma o tiende a hacerlo bajo condiciones sanas de vida. También calificó a la enfermedad como una reacción orgánica que no hay que intentar suprimir o combatir, ya que ello en si, es la lucha del propio cuerpo intentando reinstalar el equilibrio fisiológico perdido. Emplea así el ayuno, como elemento supremo de descanso orgánico, el cual facilita esa tarea autocurativa reemprendida siempre por el organismo.



H.M. Shelton (1895-1985).

Pero en este colosal trabajo suyo, parece desestimar "factores dadores de vida" que Oriente tuvo y tiene muy en cuenta. Creo que ello fue un error de su parte.

Nosotros, élite higienista, (si es que vivimos esta verdad conocida) podemos construir sobre un fundamento "heredado", clásico, fijo y perdurable. Pero debemos estar abiertos a la recepción de nuevas corrientes terapéuticas. Debemos de seguir el principio de Shelton: "no seamos fragmentarios".

Creo que la milenaria tradición del yoga de Patanjali, (otro recopilador de la sabiduría antigua oriental), no

hay que rechazarla sin previa investigación. Es más, considero que es un deber para el verdadero higienista, el estudiar esta filosofía de vida; ya que entre "otras cosas", se proclama como un medio deudor y recuperador de la salud. Estamos abiertos a tradiciones ancestrales que han perdurado a lo largo de los años y conllevan "miles" de verdad. Seamos firmes con lo que es cierto y expandamos nuestro conocimiento con la adquisición de nuevas verdades. No creamos que ya todo está dicho en el tema que tratamos. Llegar al conocimiento, verdad y seguridad en cualquier aspecto es positivo y da vida. La cerrazón y estrechez de mente son actividades negativas que hay que extirpar.

Shelton mantuvo bien erguido el estandarte higienista y vivió espoleado por la verdad y (siendo sinceros) indignado con la mentira establecida (así lo refleja en sus escritos). Sigamos su ejemplaridad y de aquí a pocos años, veremos como nuestra autocorrectora actitud de progreso, coloca al Higienismo en el lugar que le corresponde, haciendo tambalear y destronando a los actuales usurpadores de la salud. Si así no lo hacemos, caeremos en el limbo de los transigentes, donde impera el letargo sonriente de la mediocridad y de los falsos portadores de la verdad.

Librémonos de las zarpas del neutralismo, que sentencia a los mas nobles y altos ideales al enfriamiento existencial y a una vuelta al barro del cual salimos.

Mantengamos firmes nuestras convicciones y ardiente nuestro valiosísimo mensaje; es nuestro quehacer.

Hablemos, divulguemos, promocionemos, defendamos el Higienismo, pero no permitamos que entre los higienistas se salgan con la suya voces discordantes e ignorantes que no promuevan la "unificación" y el afloramiento de la verdad. La gente que se está iniciando, no puede ni debe tratar de ser un buen maestro, de sí mismo o de los demás, sin haber pasado antes por años de ejemplar alumnado.

Cuidemos, pues, que nuestras afirmaciones en el tema que nos ocupa, procedan de una fidedigna información y/o un profundo sentimiento de convicción y seguridad. Así aportaremos al Higienismo grano y no paja. Y pensemos una cosa más, la humildad no está reñida con la firmeza o contundencia. Ni la radicalidad con la verdad. Aunque hay quien puede pensar lo contrario, la verdad está en el extremo (opuesto a la mentira). Y los lugares medios o neutrales, es donde más se albergan las dudas, opiniones, falsedades y manipulaciones; y toda una serie de incongruencias que dejan a los poco informados no sabiendo que creer; y es así como estas víctimas optan por abandonar y son vencidos en su escalada del saber.

El Higienismo es una noble, justa y digna causa que merece ser respetada y vivida en seriedad y compromiso, y quien no lo entienda así, que se lo pregunte a los que han pasado por el dolor y la enfermedad y se curaron o mejoraron con él. Quizás entonces abran los ojos y comprendan que esto no es un asunto para tomarlo a la ligera. Como tampoco lo es que el hijo tuyo llegue a casa con las narices sangrantes porque alguien le golpeó brutalmente.

Abramos los ojos a la responsabilidad en que la vida nos ha situado; somos la avanzadilla, la vanguardia en el tema de la salud. Y aunque la gran mayoría viven y están "cogidos" en los desvaríos de la sociedad, gran parte de nuestra tarea es para ayudarles a salir de su ignorancia y "hacerles ver" lo que sus velados ojos "no ven".

Nadie nace "conocedor". Todos hemos vivido en un momento u otro esa misma ignorancia. Seamos, así pues, comprensivos, pero también firmes. Es compatible. "Ellos" lo necesitan.

Yo estoy aquí, gracias a que él (Shelton) no difuminó, ni coloreó o atenuó su mensaje. Llamó a LAS COSAS POR SU NOMBRE. Ello dio un fruto que se propagó por América y posteriormente por Europa.

La radicalidad es la forma más pura de sacar a la luz la verdad. (No la confundamos con el fanatismo). Si la coloreamos, para hacerla más aceptable, pierde fuerza, se empaña,

● ● ●

**La radicalidad
es la forma más pura
de sacar a la luz
la verdad.
(No la confundamos
con el fanatismo).
Si la coloreamos,
para hacerla
más aceptable,
pierde fuerza,
se empaña,
no transmite
dinamismo,
entusiasmo
y vida**

● ● ●

no transmite dinamismo, entusiasmo y vida.

Shelton usó el lenguaje que vivió. Según se siente y vive el Higienismo, así se proyecta en palabras. Quien lo vive con intensidad, ilusión y convicción, transmite eso mismo; despierta y contagia. Conmueve a los que escuchan, en pro o en contra. Así ha sido siempre y así será (la historia lo confirma). Ese fue el idioma de Shelton. No fue ningún dios a quien adorar, solamente un ser, auténtico amante de la verdad que conoció. Unos lo aceptaron y mostraron agradecimiento; otros más egoístas y/o estrechos de mente se resistieron a creerle o escucharle. Ese es el sino que tienen que enfrentar los defensores de "grandes" verdades.

La juventud sale de las escuelas pésimamente educada, especialmente en lo tocante a la salud humana. Ellos forman y constituirán la nueva sociedad. Solamente llamando LAS COSAS POR SU NOMBRE, contrarrestaremos dicha manipulación mental y podrán muchos salir del fango y mentira en que viven. Especialmente aquellos menos jóvenes que ya buscan o creen que existe algo verdadero y permanente que inspire y mejore sus vidas.

El "conocimiento" es Poder y da vida. Valoremos y dignifiquemos el Higienismo. Rechazarlo, bajo la perspectiva de Shelton, es un acto criminal. Aunque yo creo que es debido a la ignorancia y falta de sed de conocimiento e inconsciencia en que vive la inmensa, robotizada y estereotipada mayoría.

El Higienismo es "la respuesta" a los graves problemas de salud que vive la sociedad, y en su forma más pura es capaz de conmovier y disolver los sedimentos falsos e inconsistentes en que se asienta la mal llamada ciencia actual. Es una verdadera ciencia porque se basa en hechos lógicos y comprobados. Solo que intereses egoístas obstaculizan e impiden su proceso de oficialidad. Únicamente los verdaderos amantes del progreso, los de mente abierta y no egoísta, pueden estar dispuestos a corroborarlo. Cuando así se actúa, uno crece en conocimiento y verdad, ya que es la experimentación y comprobación lo que desvanece las dudas y los interrogantes. Por eso, el Higienismo, se puede instituir en verdadera ciencia.

Si no te gustan las palabras "Ética", "moralidad" o "bien hacer", a mí no me importa, siempre y cuando me demuestres que aceptas con alegría la verdad. Así es la escasa gente sana y positiva.

F. SEGARRA

Shelton nació en 1895 y tuvo su primer contacto con el Sistema Higienista a los 17 años de edad.

Entre los años 1925 y 1928 colaboró con la revista de salud de Macfadden.

En 1928 cofundó la revista "How to live", (Como vivir), que permaneció durante 11 años dando consejos higienis-

tas para la enfermedad y la salud.

En 1939 comenzó a editar su propia revista.

Hasta poco antes de su muerte en 1985 se dedicó casi íntegramente a la difusión de las ideas higienistas. Él dijo:

"Gritemos la verdad aunque se caiga el cielo".

¡qué dulce es tu boca!

Hace algún tiempo me encontraba comprando fruta en una de las fruterías donde suelo comprar regularmente. Entre otras cosas pedí una de mis frutas preferidas, la más preferida de todas las frutas de invierno junto con la naranja: la deliciosa chirimoya. Mientras me atendía la frutera me dijo que a ella no le gustaba la chirimoya porque la encontraba demasiado empalagosa. Su observación me resultó algo sorprendente, si bien ya hace tiempo que he observado que a las personas a las que les gustan los sabores fuertes no les suelen resultar atractivas las cosas dulces.

Que nuestro sabor fundamental y más atrayente es lo dulce es algo que está fuera de duda. Los azúcares dulces son nuestro nutriente fundamental y el sabor preferido de los niños (acaso el único) es lo dulce. Posteriormente los paladares de muchos de nosotros se pervierten y así es como los grandes consumidores de proteínas animales apenas sienten atracción por lo dulce, debido a que generalmente el consumo de estas proteínas se suele realizar mediante el uso abundante de especias y condimentos, que constituyen, junto con la cocción, la forma de hacer atractivos al paladar estos alimentos. Estos sabores fuertes pervierten o encubren nuestro sabor fundamental, que es el sabor dulce.

Algunas semanas después de la anécdota de mi frutera escuchaba un programa de radio en el que pasaron por antena la llamada de una radio oyente, que deseaba hacer un comentario sobre las dietas adelgazantes. Dijo esta oyente que había realizado varias de estas dietas, entre ellas la de las proteínas, y comentó que, mientras realizó esta dieta, durante la cual sólo consumía exclusivamente carne, pescado, huevos y queso, se despertaba por las mañanas con un espantoso sabor de boca. No es de extrañar en absoluto que semejante envenenamiento de proteínas animales dejase la huella de ese horrendo sabor de

boca. Es necesario ser casi totalmente inconsciente e insensato para dejarse someter uno mismo a dietas tan aberrantes que en un breve intervalo de tiempo le pueden llevar directamente a la tumba.

Es un hecho evidente por sí mismo que a medida que cambiamos de dieta y nos aproximamos a la dieta ideal frugívora, nuestro sabor de boca, el sabor de nuestra saliva, se va volviendo cada vez más dulce. Quiero creer también que nuestra vida se vuelve también más dulce, más agradable de vivir. Hablamos del dulce hogar, de las dulzuras del amor, mientras que se reserva la amargura de la hiel para los calvarios que a veces tenemos que sufrir. Por lo tanto, podríamos concluir, en general, que la felicidad acompaña a nuestra dieta natural de frutos jugosos, mientras que la insatisfacción va asociada al consumo de alimentos no apropiados para la dieta humana. Esto no nos tiene que

sorprender nada, puesto que el cumplimiento de la ley natural (consumir los alimentos adecuados a nuestra anatomía y fisiología digestiva) supone una recompensa, mientras que el no respetar esa ley arrastra inevitablemente consigo una sanción.

Puede ser cierto que de gustos no haya nada escrito y que algunos encuentren empalagosa la chirimoya. El autor de estas líneas la encuentra sencillamente deliciosa. Por ello, cuando la gente le dice la consabida frase de "no sabes lo que te pierdes", al rechazar algunos alimentos que no forman parte de su dieta, suele pensar para sus adentros: "puede que no sepa lo que me estoy perdiendo, pero sí sé lo que estoy ganando, el preservar un paladar que me permite saborear las delicias de uno de los mejores frutos del jardín del Edén".

WALDEN FERNÁNDEZ LOBO
Secretario de la C. Higienista



basta con escuchar

Hola amigos.

Necesito contaros algo que me viene ocurriendo en los últimos meses. Es por lo menos una vez en semana, y a veces hasta dos. Es una gozada. Al principio no lo parece, incluso me da mucha pereza, casi no lo haría. Pero luego qué bien me siento y cómo se nota en mi cuerpo, en mi mente, en mis sentimientos y.. creo que también en mi espíritu. Y además es GRATIS.

Supongo que, os morís de ganas de saber qué es eso que me equilibra tanto, que me hace más persona, más humana, más inteligente, que me permite hacerme una limonada cuando la vida me da un limón, que me enseña a descubrir el lado bueno de las personas, aunque su angustia haga todo lo posible por ocultarlo.

Es algo que me ha enseñado que el modo más sencillo y eficaz de conectar con los demás es escuchar. Simplemente escuchar. Quizás lo más importante que nos damos unos a otros sea nuestra atención. Especialmente si lo hacemos de corazón. He comprendido que cuando las personas hablan, lo único que debo hacer es recibir lo que dicen. Escucharlas. Prestarles atención, porque cuando me atienden mostrando más interés en escuchar que en comprender lo que digo, puedo pensar mejor, cambiar mi pensamiento (si eso es lo que quiero) e incluso entender mejor

● ● ●
**He comprendido
que cuando las
personas hablan,
lo único que debo
hacer es recibir
lo que dicen.
Escucharlas**
● ● ●



El arte de escuchar.

el mundo, al otro y a mí misma en mi interior.

De pronto recuerdo con gran gozo que soy inteligente al 100%, creativa, ingeniosa, amorosa, cercana, afectuosa, que me gusta compartir, alegre, entusiasta, tranquila, serena, que tengo calma, agilidad mental, concentración, memoria, que soy valiente, atrevida, resistente, fuerte, flexible... en definitiva recuerdo mi auténtica naturaleza que es mucho mejor de lo que aparento ser o de lo que creo que soy, y esas cualidades están en mí y también las veo en los otros, pues por pertenecer a la especie humana es esa nuestra esencia, o al menos, creerlo así y entrenarme en ello me capacita para ser más humana.

Cuando tengo la oportunidad de liberarme de los disgustos, de las ataduras y lastimaduras que la vida me coloca (a veces sólo por estar en ella) sirviéndome de los mecanismos que el propio cuerpo tiene de autocuración, y que si no son reprimidos, él pone en marcha por sí mismo; mis sentimientos más molestos, ¿negativos?, el barro que se va pegando a los pies al caminar

(angustias), se liberan, se limpian, permitiéndome recuperar salud y bienestar; y ocurre cuando alguien me ESCUCHA.

Estos mecanismos de limpieza emocional son:

- Cuando bostezo, y/o me rasco y/o me estiro, libero tensión física.
- Cuando me río y/o tengo sudor calentito, es que me estoy muriendo de vergüenza.
- Cuando tiemblo y/o sudo frío, tengo miedo.
- Cuando lloro, estoy muy triste.
- Cuando pateo, grito, golpeo (preferentemente al cojín), estoy sacando fuera de mi cuerpo la frustración y la rabia que algún acontecimiento me ha producido.

Y así con todos los sentimientos y emociones que necesitan un espacio, un lugar y un tiempo para poder expresarse.

Gracias a un señor que se llama Harvey Jackins y a una estupenda maestra que es Esther Riego y a una



red de personas en todo el mundo interesadas en escucharme cada vez mejor, y que yo también me convierta en una buena escuchadora, he encontrado sentido a muchas cosas de mi vida, entre ellas la enfermedad. He podido tomar decisiones desde la lógica, la inteligencia y el amor, y no desde la frustración, el odio o el sentimiento.

Escuchar sin interrupciones

Porque cuando le cuento a alguien lo que me pasa y me escucha sin interrumpirme, sin aconsejar, no me da soluciones, no me interpreta ni me dice lo que cree que me pasa, no intenta que razone, ni me tranquiliza, ni me anima, no discute mis sentimientos ni pensamientos, tampoco les quita importancia, ni intenta satisfacer su curiosidad. En cambio habla poco y sólo para ayudarme a conectar con mis emociones, preguntándose como me siento, mostrándome interés y deleite por estar escuchándose, muestra respeto por lo que pienso y siento, aprueba mis descargas emocionales mostrándose tranquilo, apreciándose, me dice las cosas que le gusta de mi persona, recordándose mis cualidades (esas

que puse antes), mostrando confianza en mis capacidades, asegurándose que está convencido de que siempre lucho por hacer lo mejor que puedo y, sobretodo, cuando contacta conmigo a través de su mirada, de sus manos, de su abrazo sosteniéndome, viéndome con ternura, sonriendo y asegurándose que va a guardar en secreto todo aquello que desahogo, entonces, ya sólo con eso, se está produciendo el efecto curativo en mí.

Porque la mayoría de las veces lo que nos ocurre es que vamos buscando a alguien que nos preste atención y claro si todos vamos a por lo mismo ¿quién escucha a quién?, ¿quién atiende a quién?, si todos los necesitamos.

Por eso como seres inteligentes que somos establecemos un turno, primero yo te escucho a ti y luego tú me escuchas a mí, y ponemos un tiempo igual para cada uno y encontramos un lugar donde nos podamos entregar a este placer tan maravilloso sin que nadie nos moleste (también desconectamos el teléfono aunque sea móvil). Y ya están todos los ingredientes preparados para que se cocine el milagro de la reemergencia, es decir, poder reorganizar nuestro

cerebro colocando cada cosa en su sitio y eliminando lo que ya no sirve o no es nuestro.

Claro que como esto no me lo han enseñado en el cole, ni en casa pues lo he tenido que aprender y practicar con los grupos que se van formando en las diferentes ciudades del mundo incluida la mía (Madrid) y unirme a esa red de escuchador@s/escuchad@s que es internacional, e incluso, dependiendo de la angustia que más me oprime, puedo elegir grupo como el de mujeres, de maestros, clase trabajadora y otros, pues a veces sólo por pertenecer a esta sociedad un "poco" irracional e injusta ya se produce daño, angustia y dolor: la explotación entre humanos, el consumismo, el machismo (desprecio a la mujer), el racismo (el desprecio a los que no son como nosotros), el desempleo, la emigración, el adultismo (falta de respeto a niños y jóvenes) y las enfermedades (desahogo del dolor físico), son algunos ejemplos.

Si decidís elegir este instrumento de crecimiento y desarrollo autogestionario entre este batiburrillo de técnicas que nos ofrece el mercado actual, os diré que se le llama CO-ESCUCHA o REEVALUACIÓN POR EL CO-CONSEJO, y que sólo hacen falta dos para empezar.

¿Alguien tiene algo que desahogar?
Besos.

ANA RODRÍGUEZ

● ● ●
**La mayoría
de las veces
lo que nos ocurre
es que vamos
buscando a alguien
que nos preste
atención y, claro,
si todos vamos
a por lo mismo,
¿quién escucha
a quién?**
● ● ●

reflexiones para ganar tiempo

*"El que trabaja honrado,
se vuelve jorobado"*

(Refrán popular)

La tradición picaresca que se halla en los refraneros populares siempre ofreció una visión fresca, desprejuiciada y directa de lo que, para las mayorías, significa el trabajo. Por cierto que esa visión aparentemente contradice el sentido común, en especial en épocas de alto desempleo. Sentido común y picardía: el primero indica que "en estos tiempos el que tiene trabajo es un privilegiado"; la segunda, sentencia: "Los ricos viven de sus millo- nes y los pobres de sus ilusiones".

Es probable que los autores anónimos de estos proverbios estuvieran bastante ociosos en el momento en que se les ocurrieron nuevas maneras de expresar una antigua intuición. Para crear, se necesita tiempo; en especial, un tiempo libre de la esclavitud del trabajo. Es una ilusión de pobres "jorobados", el trabajo; la picaresca popular ofrece una coartada y un guiño cómplice a la crítica. Porque si todo el que tiene trabajo es un privilegiado, como diría el lugar común de nuestro tiempo, entonces ya no importa si uno se prostituye o si se enferma, si el trabajo en cuestión está bien remunerado y, al paso que vamos, en poco tiempo no importará siquiera si es remunerado. Ya lo único que importa es tener trabajo.

En medio del paro, la recesión, los despidos generalizados, las ideas dominantes acerca de este problema están obsoletas. Todavía hablamos con el corsé de una concepción del mundo nacida en los siglos de expansión del capitalismo, pero que no logra explicar los cambios de la estructura del empleo que estimula la economía de fin de milenio. La realidad nos muestra todos los días que por más que uno se mate trabajando, cada vez hay menos posibilidades en el campo laboral, cada vez se gana menos, cada vez hay que esforzarse más para cubrir las necesidades mínimas, y cada vez hay más gente que tras haber invertido su

existencia entera en una ocupación, profesión o especialización, si se quedara hoy sin empleo, no sabría qué hacer de su vida. Como dice otro refrán: "el trabajo antes era una maldición y ahora, una obsesión".

● ●
**Lo que vuelve
escandalosa
a esta situación
es que hoy,
técnicamente,
"ganarse el pan»
estaría al alcance
de toda la humanidad
sin demasiado
"sudor de la frente"**
● ●

LA MORAL DEL CAPITAL

La sobrevaloración de la productividad fue parte de la ética necesaria para la construcción de la sociedad capitalista en los comienzos de la revolución industrial. El capital en expansión de hace algunos siglos atrás necesitó de una escala de valores que dignificara al trabajo como forma de autorrealización y liberación de la penuria social. Una idea que, a medida que el capitalismo se desarrollaba y se hacía más monopolio, se convirtió en una herramienta útil para que los que trabajaban menos, pudieran explotar a los que trabajaban más.

En la historia del movimiento obrero puede encontrarse una tradición de críticas a esta idea. Los socialistas y anarcosindicalistas de principios del siglo, antes que las diligencias gremiales fuesen asimiladas por las políticas patronales, luchaban por la reducción de la jornada laboral a ocho

horas, mientras soñaban con una sociedad en la cual sólo se trabajase tres, cuatro o cinco horas diarias, conscientes del embrutecimiento a que los sometía el trabajo y de su derecho a lo que llamaban un "ocio creador".

Desde la segunda mitad del siglo XIX, el avance de la maquinización sentó las bases para comenzar a pensar en esa posibilidad: la promesa central de la máquina fue liberar a la humanidad del esfuerzo y la escasez. No obstante, para poder hacer un buen aprovechamiento de las ventajas de las nuevas tecnologías se precisaba una organización más racional de la producción y una distribución equitativa de la ganancia y del excedente que esas tecnologías producían.

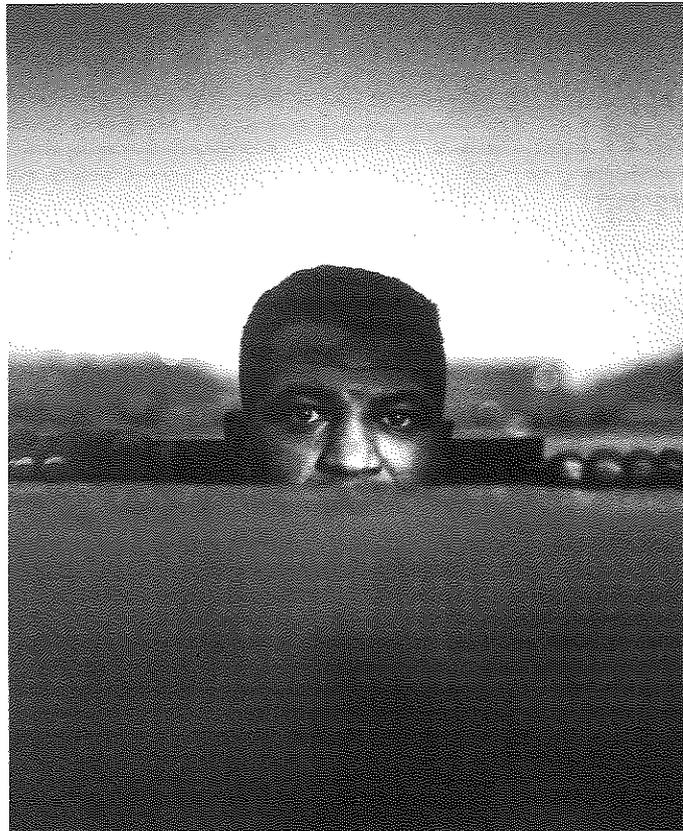
Mientras tanto, el desarrollo de una nueva organización de la economía, dentro de lo que se llamó la "sociedad de consumo", incluyó el despliegue de una industria del entretenimiento diseñada para reproducir las reglas del mundo del trabajo dentro de la esfera del ocio. Este se volvió esclavo de una gestión capitalista del llamado "tiempo libre". El negocio del ocio es, como lo indica la etimología (*nec-otium*), una negociación del ocio. El mejor ejemplo es la televisión. El tiempo de televidencia, que habitualmente sustituye o sucede al tiempo de trabajo en la vida de las mayorías, es -como dice Javier Echevarría en "Telépolis"- el tiempo más esclavo que existe, dado que al televidente no le pagan un centavo por la mercancía que produce cada segundo que se dedica a mirar la pantalla. El espectador, que es sólo un consumidor de imágenes bombardeadas a mansalva, se convierte en una persona hambrienta de más y más nuevas necesidades creadas artificialmente, que lo esclavizan y lo vuelven a atar a perpetuidad a la rueda del trabajo. El telesegundo es producto de una verdadera "pérdida de tiempo", en la cual la mano de obra gratis la provee un individuo no remunerado, es decir, virtualmente esclavo.

ENTRE EL CONSUMO Y LA EXCLUSIÓN

Así llegamos a una época en la cual el trabajo es un privilegio y una maldición, un derecho y una obsesión, un bien escaso y una condena omnipresente que se extiende sobre todo el tiempo de vida, incluido el tiempo que debería destinarse al reposo o a la actividad creativa. Hoy el trabajo es efectivamente "totalitario": cubre, o pretende cubrir, la suma total de los actos y pensamientos humanos. En tres palabras: todo es trabajo. Estar parado es una ocupación durísima, es vivir en movimiento constante, del cuerpo y de la mente, en busca del sustento. Trabajo son las reuniones, contactos o, incluso, "amistades" que se entablan con el fin de mejorar la propia posición en el mercado laboral, ascender en la escalera social o, simplemente "por las dudas", ya que uno no sabe, como dice otro lugar común, "a quién va a necesitar un día de estos".

Lo que vuelve escandalosa a esta situación es que hoy, técnicamente, "ganarse el pan" estaría al alcance de toda la humanidad sin demasiado "sudor de la frente". Es probable que con la actual tecnología, si no pudiésemos escapar del todo a la condena bíblica, al menos estaríamos en condiciones de reducir la jornada laboral a tres o cuatro horas diarias. Como demuestra Jeremy Rifkin en "El fin del trabajo", con una legislación que permitiese aumentar la contribución impositiva de las empresas que son beneficiarias directas de las altas tecnologías, se podrían crear los recursos para dar trabajos de tiempo parcial u ocupaciones comunitarias remuneradas a cientos de millones de hombres y mujeres. Pero el sistema de consumo y exclusión que domina al planeta entero ha determinado que unos mueran de hambre y otros pierdan sus vidas corriendo detrás de necesidades creadas por el fascismo publicitario.

Los estudios de Rifkin corroboran lo que puede percibirse intuitivamente: si se redistribuyesen equitativamente los ingresos, el horario de trabajo de la mayoría seguramente podría ser reducido sin que ello afectase la provisión de necesidades mínimas de vivienda, alimentación, vestuario y atención sanitaria. Es posible sospechar que el mundo está en condiciones de afrontar esos gastos —por cierto que tendría que renunciar a otros gastos de tipo suntuario, militar, improductivo e inútil de los cuales hay ejemplos de sobra. Basta mencionar



que el presupuesto anual de la UNICEF (Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la protección de la Infancia), equivale a unas cuatro horas diarias de gastos militares mundiales. Bien podemos imaginar que la donación de veinticuatro horas diarias de ese dinero destinado a ser arrojado a las trincheras, a los cráteres y a las tumbas de civiles y soldados desconocidos en todo el mundo podría ayudar a garantizar que cada ser humano, por el hecho mismo de haber nacido, tenga cubiertas sus necesidades mínimas de vivienda, alimentación; vestimenta y atención sanitaria.

UTOPIA Y PICARDÍA

Claro que es utópico plantear hoy una reducción radical de las horas de trabajo, porque ello implicaría una reducción "organizada" —es decir, social no dejada a un frágil "libre albedrío" individual— de las necesidades, en particular de aquellas necesidades creadas artificialmente por los misiles de la publicidad. Y aquí ya estaríamos hablando, no de otra economía, sino de otra civilización.

Pero los problemas de la sociedad de mercado de este fin de milenio plantean la necesidad de un cambio de mentalidad respecto al trabajo. La utopía siempre tiene una carga de ingenuidad frente al realismo complaciente de la ideología dominante, mientras que el rescate de la tradición picaresca que se halla en los refranes populares puede plantearse como una operación radical de crítica y autorreflexión. Es cierto: el que trabaja "honrado" (en los términos de su obediencia a los mandatos de los poderosos), se vuelve "jorobado" (gana poco y sufre mucho). La picaresca popular intuye que hemos nacido para algo más que ser "jorobados", o sea, sacrificados al altar de la productividad. En esa tradición se esboza un "utopismo pícaro": el boceto de una utopía que se piensa a sí misma y se sabe ingenua, y que intenta extraer sus fuerzas de esa conciencia de ingenuidad. Por-

que habrá que atreverse a pensar con audacia el problema si queremos desmontar los sinsentidos de un sentido común que hoy repite que el trabajo es al mismo tiempo un medio y un fin en la vida, una obligación y una ventaja, un valor universal y una prerrogativa. Y animarse a defender, en vez del supuesto "privilegio" del trabajo, ese derecho humano elemental que es nuestro derecho al ocio.

OSVALDO BAIGORRIA
*Jefe de redacción de la revista
 "Uno mismo" en Buenos Aires
 (República Argentina),
 y colaborador en las revistas
 "Ser uno mismo" e "Integral".*

Noticias...

EL HOSPITAL, UN LUGAR PARA COGER INFECCIONES

En la Reunión de la Sociedad Americana de Microbiología que se llevó a cabo en Nueva Orleans en el otoño pasado, los especialistas expresaron que están muy preocupados con el aumento de la resistencia a todos los antibióticos que se está produciendo en el medio hospitalario.

El uso generalizado de antibióticos de amplio espectro para infecciones poco importantes es la causa de las resistencias bacterianas y tiene bastante preocupados a todos los expertos.

EL TABACO MATA

Ya son 46.000 los muertos que el tabaco provoca cada año en España. Unos datos que están científicamente contrastados. "Se imaginan que ahora se intentara vender latas de comida, por ejemplo, capaces de matar a medio plazo no ya a miles de personas sino a unos pocos cientos", apuntó en la reunión con los periodistas el doctor Víctor López García-Aranda, presidente del CNPT (Comité Nacional para la Prevención del Tabaco). Comité formado por diferentes sociedades sanitarias del estado: sociedades de cardiología, neumología, toxicología, medicina comunitaria, etc.

Los especialistas acusan al Gobierno de ser poco sensible con un problema tan serio como el del tabaco. El número de casos de cáncer de pulmón entre las mujeres se está disparando. El cáncer de pulmón entre los hombres es la causa más frecuente de muerte por cáncer.

Uno de los más recientes ejemplos de esta falta de tacto sanitario fue la afirmación del ministro Rajoy a finales del año 97 de que fumar no es un vicio sino una virtud. Estas declaraciones, junto al comentario que hizo en una radio de que ya se había fumado un puro después del desayuno, causaron estupor entre los miembros de la CNPT. Su presi-

dente, el doctor López García-Aranda las consideró lamentables.

Por primera vez existe en España un número muy representativo de sociedades médicas que se ha unido para intentar frenar la adicción al tabaco.

ESPERANZA DE VIDA Y ENFERMEDADES EN ESPAÑA

La esperanza de vida de los españoles es superior a la media de los países europeos y se sitúa en tercer lugar, según los indicadores de la Organización Mundial de la Salud. Uno de los cambios más espectaculares en España desde 1975 es el descenso de la mortalidad infantil, que mide las defunciones de los niños que mueren en el parto, durante los primeros días de vida y los menores de un año.

Con una tasa de 831 muertes por cada cien mil habitantes, 892 los varones y 776 las mujeres, el Estado Español es el tercer país de Europa con menor mortalidad.

Las causas de las defunciones son en su mayoría las enfermedades crónicas y los accidentes, por encima de las enfermedades infecciosas, al igual que en el resto de los países "desarrollados".

La primera causa de muerte, casi un 40 por ciento, se debe a las enfermedades del aparato circulatorio.

La mortalidad por tumores malignos es la segunda causa de muerte con un 25,1 por ciento. En los hombres el cáncer de pulmón representa el 27 por ciento de los tumores y en las mujeres el de mama alcanza el 18 por ciento de las muertes, habiendo un claro aumento en cuanto a la mortalidad por esta causa.

Respecto a los suicidios, con 7,1 muertos por cada cien mil habitantes, es una de las cifras más bajas de Europa, en su mayoría por traumatismos y envenenamientos con un 5,2 por ciento y casi el 40 por ciento de estas muertes ocurren antes de los 45 años.

CÁNCER Y VIDA SANA

Según un informe de la ACS, Sociedad Americana del Cáncer, cerca del 75% de las muertes por cáncer se atribuyen al tabaco, a la dieta o a un estilo de vida sedentario.

Así el informe que han elaborado señala que las mujeres que se encuentran un 35% por encima de su peso tienen un riesgo elevado de padecer cáncer de útero, pecho, colon y vesícula y los hombres de colon y próstata.

La falta de ejercicio dobla el riesgo de cáncer de colon y la pobreza también es desencadenante de cáncer, sobre todo de estómago y de hígado. Recomiendan consumir más fruta y verdura, y menos carne roja ya que la carne roja está relacionada con el aumento de cáncer de colon y recto.

Añaden en el informe que el ejercicio diario reduce el riesgo de cáncer de colon y recto, el de mama y el de próstata.

Comentario de C. en S.

Este estudio, entre tantos otros que apoyan la tesis de una forma de vida sana en la prevención del cáncer, no necesita comentarios.

"CACHARROS" DE ALUMINIO

JACKSON JA, RIORDAN HD, POLING CM: Aluminium from a coffee pot. Lancet 1989; 1: 781-782

Un estudio de la prestigiosa revista médica Lancet alerta sobre los cacharros de aluminio.

La concentración de aluminio del agua recogida del grifo era de 22 microgramos/litro. Los niveles se incrementaron a 1.40 microgramos/litro en el agua calentada a 88° C en un cacharro de aluminio, lo cual supone un incremento de 75 veces respecto al contenido original, y 30 veces más de la cifra considerada como máxima permisible en los criterios de calidad del agua (50 microgramos/l). Las cifras pueden ser aún mayores cuando lo que se cuece en los cacharros de aluminio son alimentos ricos en ácidos orgánicos.

primera línea

(cuento moral)

Queridos amigos lectores de esta nuestra revista, este verano lo pasé en la Casa de Reposo Los Madroños, como algunos ya sabéis, y tuvimos el honor de recibir la visita de nuestro socio-colaborador y amigo Don Norberto Spagnuolo junto con la adorable Celia (su compañera). Entre bromas, risas y, sobretodo, mucho cariño nos obsequió con un cuento, que aunque no hable de dietas, combinaciones de alimentos y ayunos, sino de las cosas cotidianas que le ocurre a la gente, aún siendo higienistas, bien creo que merece la pena que nos regalemos y relajemos con ellos durante los minutos que dura su lectura y que saboreemos ese regustito a melón, solcico y buen humor. Espero que os guste.

ANA RODRÍGUEZ

Playa de Voramar, Benicassim, jueves 13 de Agosto de 1998. Acabamos de comprar apresuradamente una sombrilla a rayas blancas y azules, la sombrilla de playa que nunca tuvimos. Estamos contentos porque podemos realizar así el sueño de territorialización de una pequeña parcela de arena en el frente de playa, primera línea, a escasos metros de las lenguas de agua marina que van y vienen. Situación extremadamente solicitada por aquí ya que antes de ayer intervinimos en conversaciones que hablaban de la necesidad de levantarse a las ocho de la mañana para poder conseguirlo, y podemos comprobarlo al día siguiente, en la playa de Monte Gross. A las 10,30 de la mañana nos presentamos ahí pero encontramos dos y tres filas de espacios apretadamente ocupados por artefactos varios, sombrillas, toallas, reposeras de playa, pero ni un sólo habitante en bañador que deambule o descanse por esa ciudad espectral y provisoria, de cinco metros de fondo trazada a orillas del mar, poco después del amanecer, como se levantaban en pleno desarrollismo las villas de inmi-

grantes en la periferia de las grandes ciudades. Es ésta en cambio una ciudad lineal de esqueletos metálicos con rellenos de algodón a colores, que no alberga ni un sólo cuerpo humano palpable y barrigón.

Tener sombrilla en estas condiciones permite gozar de una sensación muy acusada de propietario de al menos dos metros cuadrados de esa disputada primera línea de playa por sólo 2.175 pts., e impide además que los ocupacionistas históricos te echen mediante el viejo sistema de colonizarte a fuerza de hacer crecer el cerco en tu derredor; cosa que nos pasó, sin ir más lejos, hace tres días, en esta misma playa a la que hemos retornado hoy clamando venganza. Después de todo, situarse en ésta primera línea playera es como si te compraras una casa en plena Calle Mayor marítima, porque por aquí es por donde se realiza el agitado y concurrido paseillo de ida y vuelta, rozando el agua en la parte más asentada de la arena mientras los dos tercios restantes y volátiles están vacíos. Claro que no es igual que verlo (el paseillo) desde un balcón, porque en la posición de sentado sobre la arena queda reducido el ángulo de visión y tienes que dedicar unos minutos a cada lado para poderte hacer una idea completa del personal o poder unir la imagen de delante con la de atrás y la izquierda con la derecha. No es que la cosa, al menos en estas playas de Levante, sea muy divertida, dado que los cuerpos estropeados se repiten, vamos, que son mayoría en detrimento de los escasísimos cuerpos danone y de alegría para los ojos. Aquí te cansas de ver carnes excesivamente desaliñadas, rebosantes por encima de todo tipo de bañadores -mira por donde, en eso sí que hay variedad- lo que demuestra, sobre todo, que en España se come bien pero te sienta fatal.

Viéndonos así a los bañistas, a nosotros mismos con estos desangelados cuerpos desnudos a medias, alineados en esta primera fila y atentos al paseillo tan animado, mirando también soñadoramente y para rela-

jarte hacia el frente, que es el mar y su propio discurso, que es el horizonte y lo que vendrá o lo que se va, o hacia lo que hay que ir, imagino un gigantesco y catártico juego de verano, de esos donde siempre hay alguien encomiable y predispuesto que grita: - ¡Preparados?... ¡Listos, ya! . Y veo a nosotros todos de pie, alineados en el frente playero, brazos y torso en posición de lanzar el cuerpo a toda marcha para salir corriendo hacia el mar, preparando una grandiosa y común zambullida que convierta a las mansas aguas onduladas en un hervidero de agitados brazos, piernas y cabecitas locas. Pero se me ocurre que antes de esa esperada orden de ¡YA! habría que introducir el necesario y obligatorio desprendimiento de bañadores y adminículos playeros varios, abandonarlos de prisa y corriendo y al albur de su propia suerte de artefactos más que inútiles, de forma que, entrándonos en la mar como Afrodita pero sin concha, colectiva y solidariamente desnudos, gocemos de la conquistada libertad, la del alma y la del cuerpo lavados en la prodigiosa agua salada. ¿Y todo eso para qué?, se preguntará el lector curioso y exigente además de serio y formal, pues todo eso para posesionarnos del terrible segundo de la verdad de ver, desde esa situación marítima desnuda y limpiadora, la playa desierta de hombres, mujeres, niños y abuelas, sólo sembrada por la horrible confusión de todo lo que no es ni carnal, ni nuestro, ni nos aporta nada, de toda esa entremezclada y confusa exhibición de sombrillas, bañadores, palitas, toallas, hamacas y demás adminículos playeros dispuestos a ser poseídos, y necesariamente creados para reproducir esa posesión hasta el infinito. Sólo nos seguirían, entusiasmados, los perros ladrando de contentos, que para eso son nuestros mejores amigos.

Pero la situación era mucho más real, y abandonado ya por la imaginación y sus circunstancias comprendí que poco a poco nos había ido rodean-



do una de esas extensas familias locales o tradicionalmente importadas de Madrid, con matriarcas de peluquería diaria e infinidad de vástagos pequeños e intermedios dispuestos a ser utilizados cual peones de ajedrez en tal singular reproducción de los males imaginados por Malthus acerca de la multiplicación geométrica de la especie. Un poco antes disfrutábamos, casi solitarios, del vasto panorama playero avisado desde nuestro desangelado campamento sin sombrilla, con la honda sensación de estar desasistidos de algo corpóreo que dignificara y estableciera nuestra calidad de ocupantes de ese espacio, cuando apareció lo que resultó ser a la postre la avanzadilla de la tal familia, encarnada en una joven mujer que sentó sus reales justo delante nuestro, respaldada por varios y temibles administradores de playa: una sombrilla, una reposera de lona, una toalla y un enorme bolso veraniego, capaz de incluir un mundo de sorpresas y que vino a ocultarnos la infinita visión de las olas.

A lo largo de la mañana fueron apareciendo los restantes miembros del clan, entre parientes directos e indirectos, amigos, conocidos y demás componentes, incluyendo madres, padres, abuelas y abuelos, niños y amiguitos de los niños, chicas adolescentes, compañeras de las chicas adolescentes, jóvenes esposas rubias, embarazadas con las uñas pintadas y demás, que fueron incrementando el número de asistentes y usufructuadores del inicial espacio piloto, aportando cada uno sus materiales de construcción y asumiendo ordenadamente acciones urbanizadoras

menor material, de manera que el principio de ahorro colectivo era notorio y a veces, con una simple toalla estratégicamente colocada, era suficiente para ir completando o extendiendo el campamento. Total, que éste fue creciendo con una dinámica imposible de controlar, no sólo por nosotros, que no era esa nuestra intención, sino ni tan siquiera por ellos mismos que a veces se mostraban sorprendidos de que justo a metro y medio estuviese menganita leyendo el ¡Hola!. Lo normal para nosotros hubiera sido hacerse amigos y pegarse al grupo, arrastrados por ese torbellino imparable, o como cuando a tu madre se le daba por invitar a todos tus pequeños amigos a casa, y de pronto se le ocurría preguntar con cara de hada buena: "Niños, a ver, ¿quién quiere un helado?", y a continuación se apuntaba todo quisqui, disparado como por un resorte a pesar de que no tuviera ninguna gana.

El cerco fue creciendo, prácticamente ya nos resultaba muy dificultoso ir y volver del mar sin tener que pedir permiso a un montón de gente untándose con la compartida crema solar, o dejar de sentirnos culpables por interrumpir la animada charla que se traían, grupo aquí, grupo allá, principalmente en el sector femenino y abuelero, dispuesto a liberarse, metafórica y parlamentariamente claro, de los disgustos provocados por los vástagos menores y sus interminables travesuras o inapetencias a la hora de la comida. Con todo ello, los invasores ahora parecíamos ser nosotros, así que cada vez que atravesábamos el patio de armas de aquel bastión familiar en plena

semejantes a las que van haciendo crecer un núcleo de chabolas o el propio centro histórico de cualquier pueblo, generando subnúcleos alrededor de aquél original establecimiento hechos del mismo o

euforia veraniega, las miradas de desaprobarción nos perseguían hasta nuestras ínfimas posiciones sobre las cada vez más arrugadas toallas. Como nos gusta ser civilizados y no causar problemas al resto de cohabitantes de este sufrido mundo, optamos por emprender la retirada definitiva en un momento de distracción y encanto colectivo del grupo, entre relato y relato de aventuras y circunstancias familiares mil. Justamente fue cuando una de las pequeñas adolescentes, con pareo a la cintura y mientras se aplicaba coquetona la dichosa crema en la cara, explicaba a su abuela y a su propia amiga que sus padres estaban muy disgustados por la sorpresiva inestabilidad de la Bolsa, al tiempo que la otra adolescente, gesticulando, soltaba un estimulante y compañerísimo: - ¡Qué me va a decir a mí!. Lo que venía a situarnos en el convencimiento de que la juventud ha decidido dedicarse a los negocios bursátiles con mucha ilusión.

Más tarde, mirándolos ya desde afuera, desde nuestra recuperada posición de libertad externa, comprendimos que al tener constancia de aquel abandono se mostraban entre sorprendidos y desilusionados, casi como si nos hubieran ido tomando cariño. Supongo que rumiarían la contradicción de que ya no tenían enemigo pequeño con el que divertirse y practicar el playero arte del acoso para aplicarlo después a cometidos más serios, pero al mismo tiempo contentos, porque disponían al menos de un metro cuadrado más para incluir a algún partenaire tardío, que siempre los hay.

¡Nos habían gacocitado!

Por eso hoy, antes de volver a esta playa, decidimos comprarnos una sombrilla lo suficientemente grande y llamativa. El techo es fundamental si quieres sentar plaza, construir tu futuro, que te respeten, que puedas intercambiar a niveles de igualdad e incluso aprender algo sobre La Bolsa. Ahora, debajo de éste liviano paraguas a rayas anclado en la tierra a fuerza de pisotones y agitado por el aire, nos sentimos más seguros, y como dicen algunos vascos refiriéndose a sus raíces generacionales: "más especiales".

Lo malo es que hoy está nublado y para colmo anuncian lluvias.

NORBERTO SPAGNUOLO
Madrid

hemos leído

EJERCICIO FÍSICO, BUENO PARA LA MENTE

En los últimos años se ha visto que el deporte y la actividad física tiene un efecto muy beneficioso sobre la salud física y mental de la persona: aumenta la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad, mejora la vida sexual y las relaciones en el trabajo e, incluso, ayuda a prevenir determinadas enfermedades como la patología coronaria o la osteoporosis.

Últimamente han aparecido una serie de estudios que demostraban que el ejercicio puede desencadenar sentimientos de felicidad, euforia, sosiego y tranquilidad que pueden durar desde unos pocos minutos a 24 horas.

Uno de los estudios más significativos que intenta demostrar que el ejercicio puede cambiar el estado de ánimo, fue realizado por el psicólogo Andrew Steptoe y sus colegas del St. George's Hospital Medical School de Londres. A finales de los 80, formaron cuatro grupos al azar con 109 adultos de hábitos sedentarios.

Los dos primeros grupos hicieron sesiones de aeróbic de 45 minutos tres veces a la semana, de forma moderada un grupo e intensa el otro. El tercer grupo realizó ejercicios suaves de estiramientos y el cuarto grupo no hizo ningún tipo de ejercicio.

Después de doce semanas, el grupo que realizó ejercicios moderados de aeróbic eran los únicos que mostraban una notable mejora en sus niveles de bienestar psicológico, redujeron su tensión y ansiedad y aumentaron su capacidad para enfrentarse a situaciones estresantes.

Desde entonces, los descubrimientos de Steptoe se han visto confirmados una y otra vez.

Algunos psiquiatras están tan convencidos de la existencia del factor bienestar que lo están utilizando para tratar depresiones clínicas.

El año pasado, los psicólogos Jane Harte, de la Universidad James Cook de Townsville, Australia, y Georg Eifert, de la Universidad de West Virginia en Morgantown, monitorizaron el estado de ánimo de 10 atletas experimentados que practicaban deportes al aire li-

bre, antes y después de correr, una vez en una pista al aire libre y la siguiente en una cinta dentro de un laboratorio.

Después de la carrera al aire libre, los resultados de los atletas en pruebas anímicas indicaron que estaban menos deprimidos, ansiosos, hostiles y fatigados y con más energías que antes de la carrera. Pero las personas que "corrieron" en la cinta deslizante dentro del laboratorio sólo les provocó una sensación de cansancio, a pesar de que durante la carrera habían estado escuchando, con auriculares, una cinta de sonidos ambientales, incluyendo el sonido del viento, los pájaros y el tráfico.

El ejercicio en plena naturaleza es algo imprescindible para la buena salud de la persona, un paseo en el bosque o en el parque, y una salida al campo o al monte son unas buenas maneras de mejorar la salud y con ello la "calidad de vida". No nos referimos a la calidad de vida que oímos o leemos en los medios de comunicación, que se refiere solamente a la capacidad de tener dinero y comprarse muchas cosas, o sea de consumir; sino a la verdadera calidad de vida que nos hace más sanos, conscientes y libres, la capacidad de sentir y disfrutar de la VIDA.

Cuando nos encontramos bloqueados, deprimidos o ansiosos, la energía se encuentra "estancada" a nivel cerebral, cuando hacemos ejercicio o deporte, mejor aún en contacto con la naturaleza, esa energía se mueve hacia los músculos y otras zonas necesitadas del cuerpo, disminuyendo así la velocidad excesiva de nuestros pensamientos. Mejora la situación mental y disminuye la ansiedad.

EL ALCOHOL, DE TODAS TODAS MALO

Investigadores australianos también se suman al debate sobre los "supuestos" beneficios del consumo moderado de alcohol.

Según los hallazgos de estos investigadores, las personas que toman alcohol de forma moderada durante menos de cinco días a la semana tie-

nen un mayor riesgo de infarto. A pesar de lo que indican algunos estudios favorables al consumo moderado de alcohol, suponiendo, que es mucho suponer que disminuye el riesgo de infarto, concluyen los autores australianos que no se debería recomendar este hábito como parte de un estilo de vida sano.

Extraído de *El Mundo*, 22-VI-97

PROBLEMAS DIGESTIVOS POR MEDICACIÓN

Más de un millón de españoles tienen problemas digestivos, en muchos casos provocados por consumir habitualmente analgésicos y antiinflamatorios como medicamentos, según un estudio basado en 1.920 encuestas realizadas a médicos de distintas especialidades.

Dicho estudio revela que en España se consumieron durante el pasado año 161 millones de unidades de estos fármacos, de los que casi la mitad, 75 millones, son antiinflamatorios no esteroideos (no son derivados de la corticoidea).

Según el estudio, las lesiones que producen los analgésicos y los antiinflamatorios, se localizan básicamente en el esófago, duodeno e intestino delgado, y los síntomas más frecuentes son náuseas, gastritis y esofaguitis, llegando incluso a provocar úlceras y hemorragias digestivas.

ESTRÉS Y CATARRO

El estrés mantenido aumenta en el 200% el riesgo de gripe. En un trabajo presentado en febrero en la reunión de la Sociedad Americana para el Avance de la Ciencia, en Seattle, EEUU, se demuestra que dos meses de estrés mantenido son suficientes para disminuir la inmunidad y hacer aparecer la gripe.

El trabajo es de la Universidad de Pittsburgh y su principal autor es el mismo que ya probó en 1991 y publicó -en el *New England Journal of Medicine*- la hipótesis de la relación entre estrés, inmunidad y catarro común.

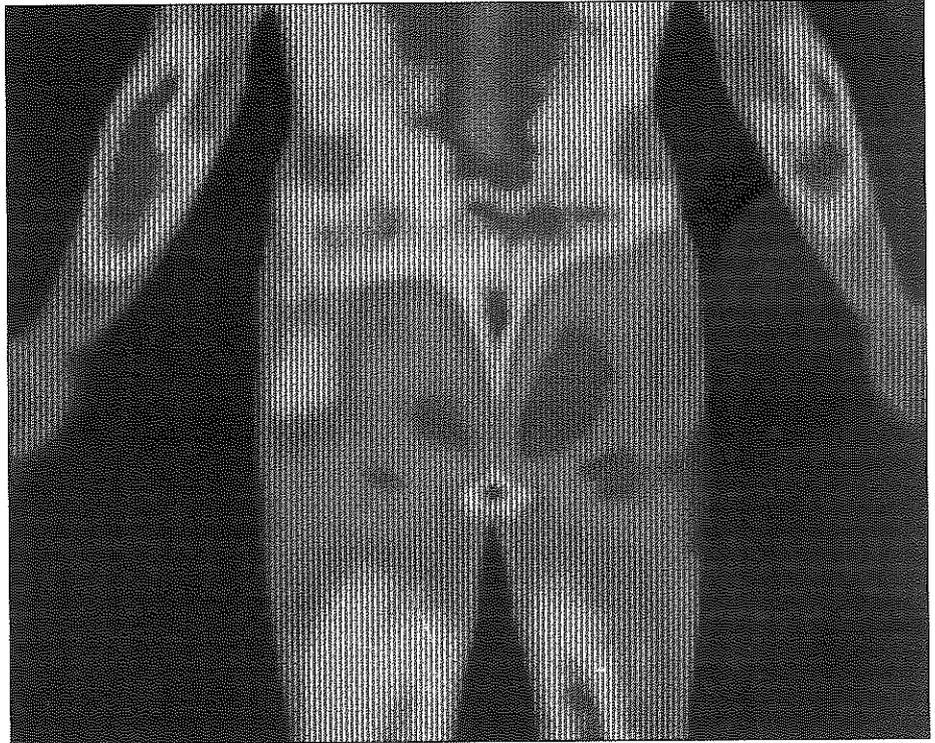
la importancia de la temperatura corporal

El calor es una de las necesidades básicas de la vida. Las actividades vitales sólo se pueden realizar dentro de ciertos límites de temperatura estrechamente definidos, ya que el frío las inhibe y el calor excesivo las suspende. El calor corporal es una energía que se emplea, no sólo para resistir el frío, sino también para acelerar las actividades celulares. La temperatura, dentro de unos límites, es tan esencial para la vida humana, que cualquier intento de variación puede perjudicar seriamente las funciones del organismo. Los animales se encuentran divididos en dos grupos bien definidos: los animales de sangre caliente y los de sangre fría. La inclusión en uno u otro grupo depende de su capacidad de producir y mantener su propia temperatura, o por el contrario, la temperatura depende del medio que los rodea (agua y aire).

Los invertebrados, aunque respiran oxígeno y los fluidos circulan a lo largo de su cuerpo, no poseen glóbulos rojos y son animales de sangre fría. Los peces y los reptiles, animales vertebrados que poseen glóbulos rojos, también se incluyen en el grupo de animales de sangre fría, aunque pueden mantener una temperatura interna superior al medio que les rodea, el agua o el aire. Los seres invertebrados no gozan de ninguna fuente de calor interna, sino que reciben la temperatura del medio que les rodea y al que están adaptados. Excepto los peces y los reptiles, cuyas fuentes de calor son muy limitadas, al igual que sucede con su capacidad de mantenimiento de temperatura, podemos afirmar que todos los vertebrados son animales de sangre caliente que poseen glóbulos rojos. Recordemos que los animales de sangre fría carecen de este tipo de glóbulos.

Puesto que existen animales que pueden vivir sin glóbulos rojos y sin focos de calor internos, podemos deducir que la primera necesidad de todos los seres vivos es el aire, más que la necesidad de producir calor.

Si observamos los animales de menor tamaño, descubriremos que



En la termografía podemos ver diferentes zonas e intensidades de calor.

los más pequeños habitan en el agua, un medio que los reduce directamente y energéticamente a su propia temperatura. Estos animales están continuamente rodeados e impregnados de agua, donde pueden encontrar todas las sustancias nutritivas que componen su alimento diario. De esta forma, la temperatura de sus necesidades es bastante similar a la temperatura de este medio. Aunque poseyeran focos de calor internos, sería evidente que la producción de calor no puede ser el fin máximo de la respiración de estos animales. Su función principal debe ser algo muy diferente.

Si volvemos a observar estos animales, descubriremos que la temperatura de muchos de ellos, especialmente aquellos que viven en agua fría, varía dependiendo del medio en el que vivan. La variación puede llegar a ser sorprendente, puesto que algunos logran pasar de una temperatura que roza los cero grados centígrados a alcanzar de 13 a 40 grados. Aunque cada uno de ellos posee una temperatura ideal, muchos pueden vivir con una temperatura de 7 grados, 2 grados, con 4 grados por deba-

jo de cero, o incluso con 9 grados bajo cero. Está claro que la pequeña diferencia que puede existir entre el aire exterior y el agua, que se encuentra a cuatro grados o a nueve grados bajo cero, no tiene gran importancia. Al menos en estos casos, es mucho más importante la respiración que la producción de calor.

El calor supone una condición necesaria para desempeñar las actividades vitales. Las actividades de los animales de sangre fría aumentan o disminuyen dependiendo de la temperatura. Cuanta más elevada sea, siempre que no aumente hasta cotas perjudiciales para la vida, mayor será la actividad. Sin embargo, cuando la temperatura es muy fría, las actividades se suspenderán. Que el calor promueva la energía y la puesta en marcha de la acción no se debe únicamente a la química inorgánica. Podemos observar el mismo fenómeno en la parte viva «química vital», es decir, en las funciones orgánicas. Un aumento de temperatura puede provocar la aceleración de todas las funciones vitales, tanto en los animales de sangre fría, como en los de sangre caliente. También podemos

observar algo parecido en las plantas.

La aceleración de la actividad se incrementa paralelamente al aumento de la temperatura, hasta que ésta alcanza un punto específico, cualquier aumento de temperatura que sobrepase este punto, reducirá la actividad. La velocidad de actividad que sufren algunas de las formas de vida más pequeñas al aumentar la temperatura puede alcanzar tanta vivacidad que «viven demasiado rápido», puede terminar por matarlas.

Cuando la temperatura desciende, las actividades vitales también descienden. Algunos animales de sangre fría pueden sufrir una congelación durante un largo período y resucitar posteriormente. Esto se debe a que las actividades vitales cesan cuando la temperatura alcanza un mínimo específico. La mayoría de los animales de sangre caliente mueren cuando se congelan, sus actividades vitales dejan de funcionar antes de alcanzar el punto de congelación.

Los animales de mayor volumen no dependen tanto de la temperatura que los rodea. Además de estar equipado con focos de calor interno y mecanismos que controlan su producción y radiación, casi todos están cubiertos de pelo, lana o plumas que los protegen del frío. También poseen mecanismos que reducen la producción de calor e incrementan la radiación de calor cuando aumenta la temperatura externa, o su propia temperatura interna debido al ejercicio. (El organismo también puede utilizar estos mecanismos que regulan el calor interno para producir la fiebre cuando es preciso.)

Mientras que las formas de vida y los hábitos de las criaturas más pequeñas que habitan el planeta están determinadas por los entornos que las rodean, las formas de vida y los hábitos de los animales más desarrollados se basan principalmente en las fuerzas que se encuentran en su interior. Estas fuerzas prevalecen sobre los poderes contrarios.

Los animales de menor volumen se hallan esclavizados por el mundo externo, mientras tanto, los animales más grandes utilizan este mundo externo. Es preciso señalar que esta independencia de los animales más grandes, esta energía interna, se debe en gran medida a su capacidad por mantener la temperatura ideal de su

cuerpo, sin verse afectados por los cambios producidos en el agua o en el aire.

La temperatura uniforme que mantienen en su interior los animales superiores promueve y asegura una constancia, una precisión y una energía en la nutrición de sus tejidos y en las funciones vitales que aportan al animal las fuentes necesarias para disfrutar de una vida activa, a pesar de las influencias adversas del planeta.

Le aconsejamos que eche un pequeño vistazo a los métodos existentes para mantener la temperatura. En el capítulo de la respiración descubrimos el papel que desempeña la oxidación en la producción de calor. Debemos tener en cuenta que el organismo puede incrementar y disminuir la ve-

● ● ●

Cuando hace frío, el organismo no permite que se evapore mucho calor y produce más en su interior, sin embargo, cuando hace calor, el organismo inicia el proceso inverso

● ● ●

locidad de producción de calor, dependiendo de las variaciones que se produzcan en la temperatura externa. El sistema nervioso es el encargado de efectuar un estricto control de estos procesos, pero su labor es ineficaz en aquellos organismos que sufren grandes enfermedades y trastornos.

El organismo también tiene los mecanismos necesarios para aumentar y disminuir la radiación de calor cuando sea preciso. Al igual que la oxidación es la encargada de calentar el cuerpo, la evaporación (cuando se suda) será la encargada de su refrigeración. Estos procesos fisiológicos están íntimamente relacionados con las necesidades vitales. Por esta razón y basándonos en nuestras propias consideraciones, podemos afirmar que el cuerpo humano se basa en un sistema de autorregulación que aporta al organismo las condiciones ter-

mostáticas necesarias en cada momento. Cuando hace frío, el organismo no permite que se evapore mucho calor y produce más en su interior, sin embargo, cuando hace calor, el organismo inicia el proceso inverso.

Siempre que se produzca un cambio de temperatura en el exterior, el organismo requiere algunos esfuerzos compensatorios. No obstante, si no existe ningún problema en nuestro cuerpo, la capacidad termorreguladora del organismo funcionará perfectamente. Mantener los mecanismos generadores de calor del organismo es una condición indispensable para alcanzar un buen estado de salud. Por esta razón, aquellas personas que se sienten enfermas y débiles necesitan calentarse cuando el clima es frío, ya que son incapaces de mantener la temperatura normal del cuerpo. El frío inhibe todas las funciones de la vida y reduce, aún más, las maltrechas reservas energéticas. Emigrar a zonas con clima más agradable no es un mero lujo para estas personas, ya que el calor es verdaderamente un requisito normal de vida. La experiencia y los experimentos han demostrado que cuando la temperatura externa no puede aportar las necesidades vitales del organismo, éste sufre graves consecuencias. No sólo nos provoca un malestar producido por la incomodidad de soportar altas o bajas temperaturas, sino que resistir temperaturas extremas produce un gasto significativo de energía.

En aquellas zonas donde el ser humano debe convivir cotidianamente con nieblas, heladas y penumbras, las personas sufren una importante pérdida de energía. Lo mismo sucede con aquellas personas que viven en zonas donde el calor continuado y excesivo disminuye sus actividades vitales. Gracias a la técnica, podemos vivir en regiones cuyo clima es muy frío o vivir en zonas cuyo clima es muy cálido. Tan sólo necesitamos ponernos o quitarnos más o menos ropa, utilizar casas o usar medios artificiales como las calefacciones o los sistemas de refrigeración. Sin embargo, ninguna de estas medidas son las ideales. El clima cálido es el mejor para el ser humano.

DOCTOR HERBERT M. SHELTON
Traducción de
Juan Miguel García Gómez

recuperar la salud

por una ecología de la vida

Hay algunos conceptos en materia de salud que necesitan una revisión, al menos una "puesta a punto", y uno de ellos es el de la enfermedad. La enfermedad es con frecuencia para la persona una oportunidad para el cambio, una forma de expresión, una llamada de atención, una posibilidad para retomar algunos asuntos pendientes (físicos, psicológicos y sociales), un momento para hacer caso al cuerpo, dedicarnos más a nosotros mismos, permitirnos hacer cosas que no nos permitimos cuando estamos sanos, incluso estar más abierto a la necesidad de todo ser humano de recibir cariño y atención, de sentirnos "mimados".

¡Cuántas personas llegan a "mejorar" su estado psicológico y anímico a consecuencia de una grave enfermedad, cuántos enfermos se han curado psicológica y anímicamente y han cambiado su forma de vida tras aceptar una grave enfermedad! Aunque pienso que éste puede ser un concepto difícil de entender para una sociedad que considera enfermo a quien tiene síntomas orgánicos (catarro, bronquitis...) y sano al que no los tiene, aunque la persona sea "gravemente" egoísta, envidiosa, celosa y con "irrellenables" ansias de poder y dinero.

No hay mejor trabajo que el de favorecer el potencial de autocuración y autorregulación del enfermo, poner en movimiento la capacidad innata o el poder curativo de la Naturaleza, la *Vis Naturae Medicatrix* de la filosofía griega.

El enfermo necesita mantener la capacidad de expresión (ex - presión, sacar al exterior lo que está preso) o de lo contrario el cuerpo se encargará de hacerlo a través de una enfermedad. Decía Sir William Osler: "*Los órganos lloran las lágrimas que los ojos se niegan a derramar*".

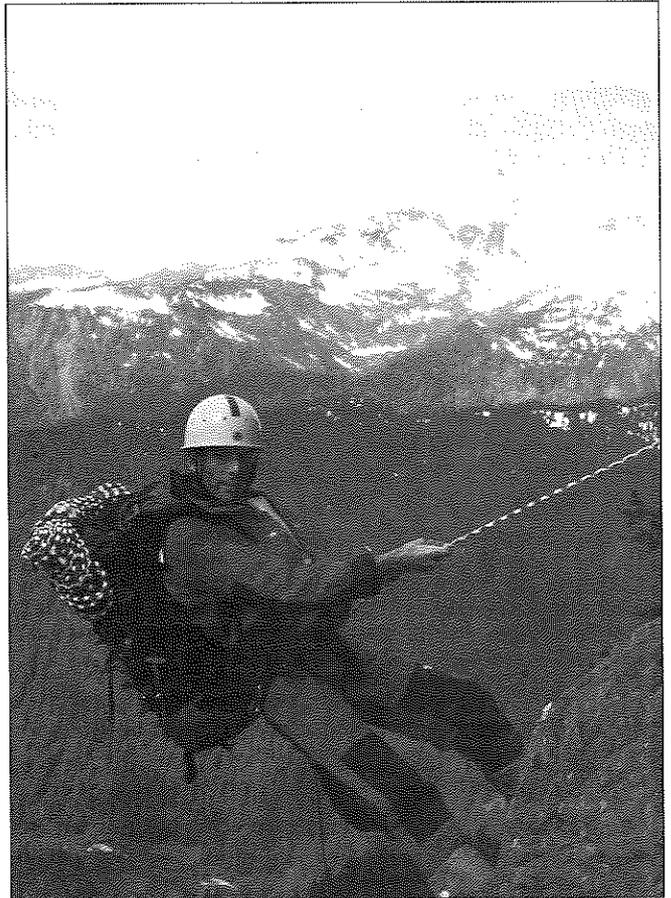
Y la gran terapia: escuchar; escuchar no sólo con el oído sino con todo el cuerpo, sentir, recoger las sensaciones, captar el lenguaje corporal y hablado que la persona emite. Si uno o una habla y alguien escucha, no hay tanta necesidad que su cuerpo se ex-

prese a través de síntomas físicos o crisis a las que llamamos enfermedad. Y para saber escuchar es necesario tener la mente tranquila y en actitud de observar, ayudando a que la persona "descargue" sus problemas, tensiones, miedos, preocupaciones y deseos. Y además de escuchar, los médicos, enfermeras, auxiliares, familiares y amigos del enfermo transmiten y ayudan según como ellos viven, la salud o la enfermedad.

Es difícil vencer a alguien de que el tabaco es malo si nos ve fumando. Es igualmente difícil vencerle de que se cuide, si no lo hacemos nosotros. En este caso las apariencias no engañan, el enfermo necesita con frecuencia una referencia de alguien que no sólo sabe de enfermedad y cómo tratarla (no maltratarla) sino que también lleva una vida sana y equilibrada.

La salud es armonía, y cuando esta armonía se pierde aparece un nuevo estado, la enfermedad. La temperatura se eleva, el pulso aumenta en frecuencia, el ritmo respiratorio disminuye o es dificultoso, se reduce la capacidad de filtración de los riñones, aumenta el ritmo digestivo (diarrea) o se disminuye (estreñimiento), el ritmo mental o los periodos de sueño y vigilia cambian... cambia el ritmo.

El ritmo respiratorio y la profundidad de la respiración se alteran ante una urgencia, el miedo, el sufrimiento o la presencia de la muerte física del enfermo. La calma respiratoria tras observar la respiración y una respiración abdominal ayudan a la salud



La salud tiene que ver con mantener el equilibrio.

del especialista en salud. La respiración abdominal junto con el mantenimiento de una columna "recta", pero flexible, son de una inmensa ayuda para la capacidad de vivir el sufrimiento ajeno sin cargarlo a nuestras espaldas (hecho que encorva la columna, más que al propio Atlas manteniendo el mundo sobre sus hombros).

Pero desgraciadamente, con frecuencia la respiración es superficial y agitada y es mantenida así por las contracciones o tensiones musculares, consecuencia de la defensa ante el dolor, el miedo, el sufrimiento. Cuando la persona se relaja —y ello no significa estar inactivo "quieto, parado"— sino mantener un tono muscular correcto pero no excesivo, aún en la acción diaria, al mismo tiempo mejora la respiración. Observar el cuerpo y la respiración de forma continuada son dos buenas maneras de acercarnos a la salud, y ésta no es una actitud egoísta o narcisista, es sola-

Cuerpamente

Con este trabajo vamos a soltar un poco los dedos de las manos.

Con una mano cogemos sucesivamente cada uno de los dedos de la otra. Los presionamos con más o menos fuerza en toda su extensión, "palpando los huesecillos que los forman, más allá de donde aparentemente terminan los dedos. Como si estuviéramos estudiando anatomía de los dedos de las manos por el "toque".

Los giramos como si quisiéramos retorcerlos. Los estiramos hacia afuera como si quisiéramos sacarlos de raíz.

Luego vamos estirando, como en la segunda figura, los dedos hacia atrás, presionándolos contra la palma de la otra mano. Cuidando siempre de no forzarlos en exceso.

Al terminar sentimos las manos, ponemos la atención en ellas y las vivimos.

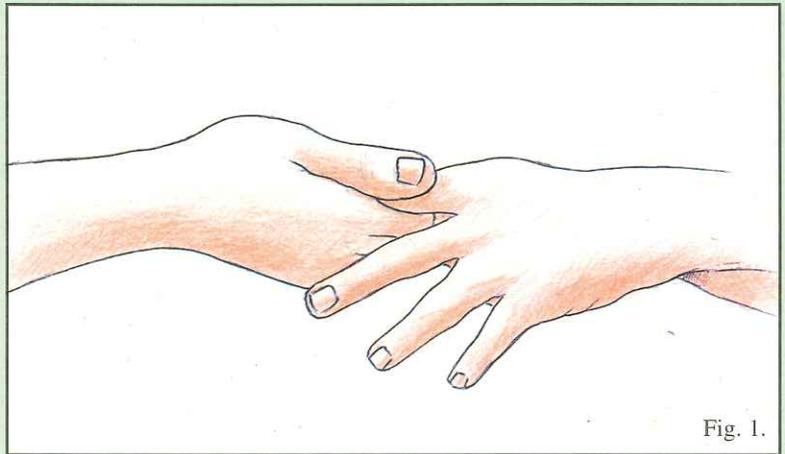


Fig. 1.

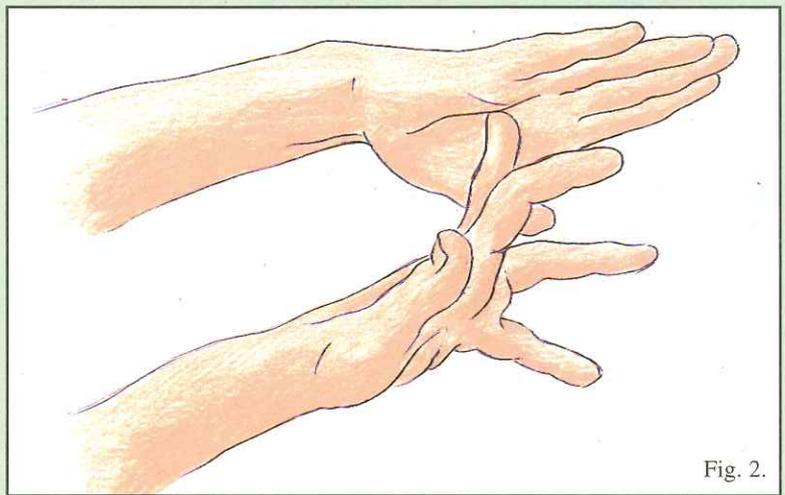


Fig. 2.

LAS MANOS

Lo sencillo es lo mejor. A este ejercicio le puede ocurrir como al higienismo, que de tan sencillo no se ve su valor.

Al hacerlo estamos soltando las manos. Los dedos de las manos y nuestros dedos manifiestan con mucha frecuencia tensiones. Con ellos escribimos, saludamos, acariciamos, jugamos, indicamos, negamos, acusamos, señalamos nuestra fuerza o nuestra rabia, amenazamos... y por el sólo hecho de que el pulgar se puede oponer al resto de los dedos podemos, en el buen sentido de la palabra, "mane-

jar" el mundo, aunque otros con el peor sentido lo "manipulan".

Las manos y sus dedos pueden estar sueltos, pero con frecuencia están en tensión. La rabia retenida se expresa en forma de cierre de las manos, bloqueo o "garra", como en algunos animales cuando se sienten amenazados, invadidos, o maltratados.

Con no poca frecuencia los problemas de las manos señalan las "bofetadas" (hecho de marcar los límites) que no nos atrevemos a dar. Las manos se cierran en la rabia retenida y no digamos en

el resentimiento o rabia no expresada.

A veces ciertos trabajos, como por ejemplo lo que estoy haciendo en este momento, teclear o escribir en el ordenador, pueden físicamente tensar nuestras manos.

Este estiramiento es muy adecuado para las personas que pasan muchas horas escribiendo. Además del ejercicio podemos dejar las manos durante un par de minutos bajo el agua del grifo para descargarlas más aún.

Comienza a darle juego a este estiramiento, te toca jugar, "eres mano".



recetas higienistas

MENÚ DE OTOÑO

En estas páginas recogemos algunas de las recetas de la macrobiótica que son adaptables a la forma de alimentación higienista. Siempre tenemos en cuenta a aquellas personas que pueden ir acercándose a una alimentación más sana, poco a poco.

JAPON

Menú macrobiótico y vegano

Sopa de algas
Vegetales hervidos en "Nituke"
Vegetales crudos rallados
Arroz integral con azukis
Té Bancha o té Mu, en infusión

Sopa de algas

Ingredientes

- 1 taza pequeña de agua por ración
- 1/4 parte de una cucharadita de pasta de miso
- 1 cucharadita de algas remojadas

Preparación

Desleír el miso en agua caliente y añadir las algas que no deben hervir tampoco.

(esto representa el 5% del menú)

Vegetales en Nituké

Ingredientes

- zanahorias
- calabacín
- puerros
- cebolla
- champiñones o setas secas y remojadas, etc.

Lo aconsejable es no usar más de 3 variedades, e ir las cambiando según los vegetales de la estación.

Preparación

Trocearlas según su dureza y hacerlas hervir en agua previamente caliente unos 5 mn.

Ecurrir y saltear en una mínima cantidad de aceite suave.

Deben quedar "al dente". Se aliñan con unas gotas de tamari.

(15 ó 20% del menú)

Vegetales crudos rallados

Ingredientes

- * nabos
- * zanahorias
- * remolachas
- * apio
- * rábanos
- * daikon (nabo blanco largo)
- * coliflor
- * col blanca
- * col morada

Preparación

Finamente rallados y agregados a un plato cocinado, introducen los fermentos o enzimas capaces de ayudar a la digestión de todo el menú, junto a

vitaminas que quedan destruidas por la cocción.

Es mejor tomarlos al principio de la comida.

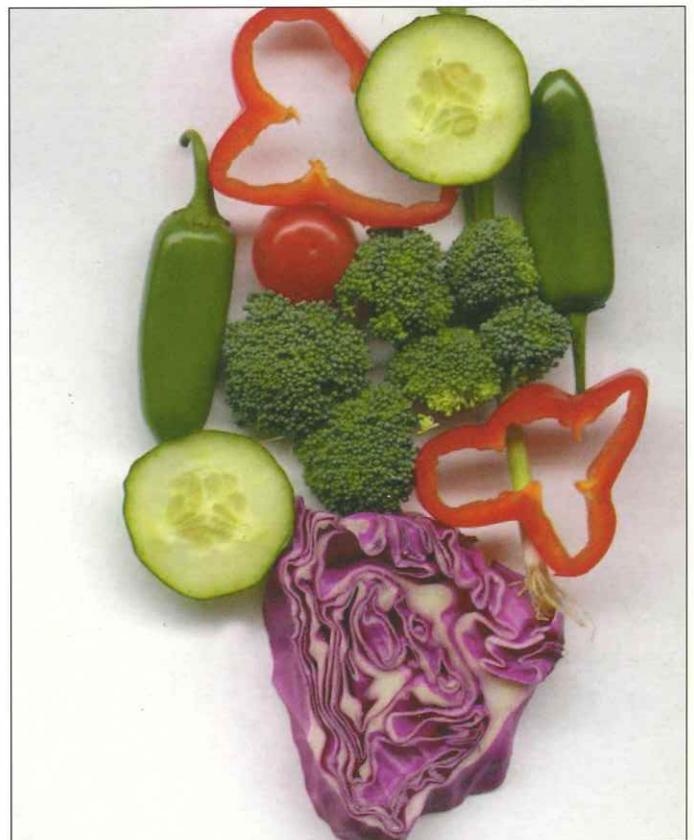
Arroz integral

Ingredientes

- * 2 tazas de arroz integral
- * 6 tazas de agua
- * 1 cucharada de tekka (o de kaori sansho)
- * 1 pizca de sal marina
- * aceite de sésamo

Preparación

Poner a hervir el arroz con el agua y los demás ingredientes, excepto el aceite. A presión, unos 45 minutos. Fuera ya del fuego, agregar una cucharada de aceite de sésamo y remover bien.



Azukis

Ingredientes

- * 1 taza de azukis
- * 1 pedazo de alga kombu
- * 1 cebolla
- * 4 tazas de agua
- * 1/2 cucharadita de jengibre rallado (optativo)

Preparación

Poner a remojar las azukis la noche anterior con agua fría y unos granos de sal. Al día siguiente, tirar ese agua y poner agua de nuevo (4 tazas) y agregar el kombu y la cebolla troceada. Dejar que hierva a fuego lento, tapado, 1 hora. A presión, unos 40 minutos.

Nota: Las azukis son un tipo de judías originarias de Japón, con gran valor nutritivo, más digestivas que las judías normales. Se las considera muy buenas para el riñón, pues lo fortifican y regeneran. Sólo deben tomarse en muy pequeñas cantidades y no más de una vez por semana.

CARMELA MASEDA



NUEVO CICLO DE RECETAS

Se cuentan ya más de trece lunas desde la renovación de estas páginas de recetas en nuestra revista.

Mucha vida ha pasado por nosotros. Hemos aprendido bastantes cosas y tenemos, sin duda, unos gramos de sabiduría más, aunque no hayamos aprobado todas las asignaturas pendientes, la Escuela de la Vida continua enseñándonos, día a día, paciencia, tolerancia y conocimiento ampliado de nuestro verdadero Ser. "Conócete a ti mismo" rezaba en el frontispicio de un templo griego.

Consciente o inconscientemente hemos crecido. El estudio, la reflexión y la meditación, cuando no el sufrimiento, nos han convertido en seres de consciencia más clara. Y son bastantes las buenas semillas que aún duermen en el fondo esperando un amanecer... Todo puede parecernos igual, aunque se trata de una impresión aparente: nada es lo mismo, nunca podremos bañarnos dos veces en el mismo río.

En consecuencia, desde esta sección iniciamos una nueva andadura, otra forma de ver las cosas desde el veganismo y el naturismo y

en el avanzar armónicamente en nuestras vidas.

Respecto al tema nos ocupa, queremos exponer desde estas páginas todas las posibilidades que tiene la dieta vegana (sin productos de origen animal) en su relación con las demás filosofías o concepciones de la existencia, algunas ya probadas desde hace unos 5.000 años ininterrumpidamente. Otras, no obstante, de aparición reciente. Muchas aún quedan proyectadas al futuro. Siempre tendiendo puentes, conciliando posturas. Con esperanza ante la certeza de que el futuro del planeta pasa por el veganismo —en sus diferentes versiones—; la pacificación de la tierra, también. Si hace 100 años o menos aún se sostenía la esclavitud consentida y legislada de ciertos seres humanos, la liberación de los animales y el respeto a su vida se encuentra ya a la vuelta del milenio...

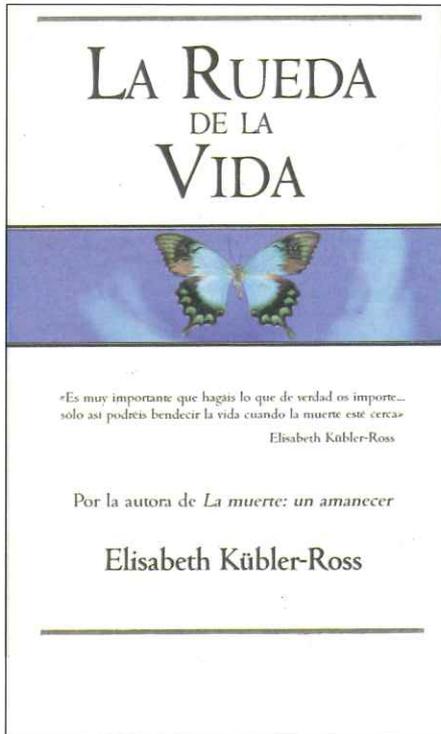
Los motivos para exigir, pedir, suplicar y razonar su redención de la esclavitud en que ahora viven, son tantas, tan obvias (humanitarias, éticas, de salud, de ecología...) que es innecesario enumerarlas en todos sus pormenores en un medio de comunicación como "**Curarse en sa-**

lud". Sin embargo, expresarlas con fuerza y delicadeza resulta ya una labor ineludible para todos los que sentimos con claridad que un animal maltratado y esclavo NO ES MENOS DIGNO DE AYUDA Y DE COMPASIÓN QUE UN SER HUMANO. Todos, seres humanos, animales y plantas, somos igualmente merecedores de vivir con naturalidad, según nuestra condición, comportamiento e interrelación.

Necesario es poner el énfasis en transmitir el mensaje con precisión. Amar a los animales, cuidar de los ecosistemas y respetar los ciclos de la vida no resta un ápice a nuestra capacidad para amar a todas las criaturas humanas, cuidando en especial de los ancianos, los enfermos, los débiles, los inadaptados y los niños. Muy al contrario. Cuando se despierta este tipo de sensibilidad universal, lo abarca todo. Aunque cada uno nos dediquemos con mayor entrega a lo que sentimos con más fuerza. Es natural.

Puede que una persona no se vuelva mejor por hacerse vegetariano. Pero jamás será peor por seguir una dieta incruenta. Fanatismos, aparte.

libros



La rueda de la vida

Elisabeth Kübler-Ross,
Ediciones B

“Vive de tal forma que al mirar hacia atrás no lamentos haber desperdiciado la existencia. Vive de tal forma que no lamentos las cosas que has hecho ni desees haber actuado de otra manera, Vive con sinceridad y plenamente. Vive”

Este es uno de los grandes mensajes que podemos leer en esta magnífica autobiografía de Elisabeth Kübler-Ross, médico psiquiatra. Ella nos habla de su vida, de los problemas que vivió como persona, mujer, y un ser humano que quiso romper esquemas en la atención de personas con enfermedades muy graves o en proceso de muerte.

Kübler Ross vivió hasta las últimas consecuencias la necesidad de acompañamiento de las personas en el momento de su muerte. Hoy en día, mientras con frecuencia las personas mueren en el hospital, fuera de su casa y sin la compañía de los seres queridos, ella nos enseña a vivir intentando desarrollar nuestra verdad, comprensión y ayuda. La persona con una enfermedad grave o en proceso de muerte necesita el calor de los seres queridos, no podemos permitir que alguien pueda morir sola entre las frías paredes de la mayoría de los hospitales.

Elisabeth “descubrió” las cinco fases por las que pasa la persona a la que se diagnostica una enfermedad que le lleva a la muerte física, o la que está en proceso de muerte: Comienza con un estado de fuerte conmoción, y negación (esto no me puede pasar a mí, el diagnóstico es erróneo; no puede ser, yo estoy muy sano). Luego viene una fase de indignación y rabia (momento que a veces se hace difícil de comprender a las personas unidas afectivamente). Posteriormente sufrimiento y dolor. Más adelante regatean con Dios (si me curo te prometo que voy a ser mejor con mi familia, si me curo voy a misa todos los días...) y se preguntan “¿Por qué a mí?”. Finalmente se retiran dentro de sí mismos durante un tiempo, aislándose de los demás, mientras en el mejor de los casos, llegan a una fase de paz y aceptación (no de resignación, que es lo que se produce cuando no pueden compartir sus lágrimas ni expresar la rabia).

No siempre ocurren todas las fases pero más o menos este es un proceso que se repite con mucha frecuencia. Debido a ello, la persona en este camino necesita el apoyo, la comprensión, y el amor de las personas cercanas. Nunca es correcto querer engañarla ni engañarse intentando tapar la realidad, porque en el fondo la persona gravemente enferma sabe

que lo está, y aunque intentemos no hablar de ello con las palabras, todo nuestro cuerpo: el tono de voz, la mirada, los gestos corporales, el trato que le damos, los pensamientos están “hablando” a voz en grito lo que no se puede callar.

Tuve la oportunidad de oírla en una charla en Barcelona, cuando era ya una abuelita sencilla y pequeñita, pero su luz en los ojos le hacía grande, muy grande. En este mundo que valora solamente los genios intelectuales, los que saben muchas cosas, los que tienen muchos datos en la cabeza, no importa que sean cabezas cuadradas, quiero hacer mi reconocimiento a un gran ser humano que sobre todo fue un genio del amor, de la comprensión, de la capacidad de lucha y de la ética llevada hasta sus últimas consecuencias. Un mundo que valora tanto a sus genios intelectuales no sabe ver ni comprender a los “genios del corazón”, “no hay peor ciego que el que no quiere ver”. Mi sincero agradecimiento.

K.B.

“¿Cómo saben estos gansos cuándo es el momento de volar hacia el sol? ¿Quién les anuncia las estaciones? ¿Cómo sabemos los seres humanos cuándo es el momento de hacer otra cosa? ¿Cómo sabemos cuándo ponernos en marcha? Seguro que a nosotros nos ocurre igual que a las aves migratorias; hay una voz interior, si estamos dispuestos a escucharla, que nos dice con toda certeza cuándo adentrarnos en lo desconocido”.

vegetarianismo y macrobiótica

Al hablar de vegetarianismo en esta revista, queda claro que estamos haciendo referencia a una dieta a base de vegetales, sin ningún producto de origen animal, es decir, la nutrición vegana.

Desde una experiencia personal de muchos años en la macrobiótica, catorce en el vegetarianismo, con la paulatina supresión de huevos y lácteos, es decir más de media vida alimentándome conscientemente, el paisaje me resulta del todo familiar. Y el tapiz que forman ambas tendencias dietéticas, la macrobiótica nacida en este siglo y el vegetarianismo, tan antiguo como la humanidad, forman una panorámica armónica y complementaria.

Salvo los pueblos que residen en el Polo Norte, aquellos que viven en una isla sin vegetación, o en lo más profundo del desierto, toda persona que siga la macrobiótica puede beneficiarse del vegetarianismo. Y recíprocamente, un vegetariano, si lo desea, encontrará ideas excelentes en la macrobiótica.

La filosofía en que se ha inspirado esta última tiene una tradición de milenios, aunque en realidad es tan antigua como la vida en este Planeta, con los pares de opuestos que han propiciado la manifestación de la existencia: luz y sombra, frío y calor, agua y tierra, sístole-diástole. Yin y Yang móviles e intercambiables, a partir de un Principio único y un gran misterio.

Todo cambia constantemente, pero nada impide que percibamos un orden o patrón universal que preside esa atracción de las tendencias polares antagonicas y complementarias. Aunque, en principio, identificadas con la antigua cultura china, han sido enseñadas por todos los grandes Maestros, desde Fu-hi, Lau Tzé, Buda, Nagaryuna, Moisés, Jesús... (Padre-Hijo-Espíritu Santo, Brahma-Shiva-Shakti). "Al principio, Dios (el uno) creó la Tierra (el dos) y el cielo (el tres)... y las tinieblas cubrían el abismo, pero el espíritu aleteaba sobre las aguas". Es sólo un ejemplo de construcción del mundo. El Uno infinito que se diferen-

parado, armonizándose en sí mismo, pacificando su interior, lo cual sugiere una imagen simbólica: llegar a las estrellas por las estrellas inscritas en nuestro propio ser.

La macrobiótica, en su versión vegana, actúa en la cuerda floja de ese imprescindible equilibrio inestable presentándose como una vía para hallar la salud y la armonía.

MACROBIÓTICA

Consiste preferentemente en una filosofía cosmogónica y unas normas de vida saludables, pero sobre todo, en una forma de alimentarse partien-

do de la consideración siguiente:

La energía en este planeta se presenta como una constante búsqueda del equilibrio de dos fuerzas opuestas, que al final se complementan indefectiblemente. Se denominan Yin femenino, frío, ligero, etc. y Yang, lo contrario. El equilibrio alterante entre ambas representa armonía, bienestar físico y psíquico.

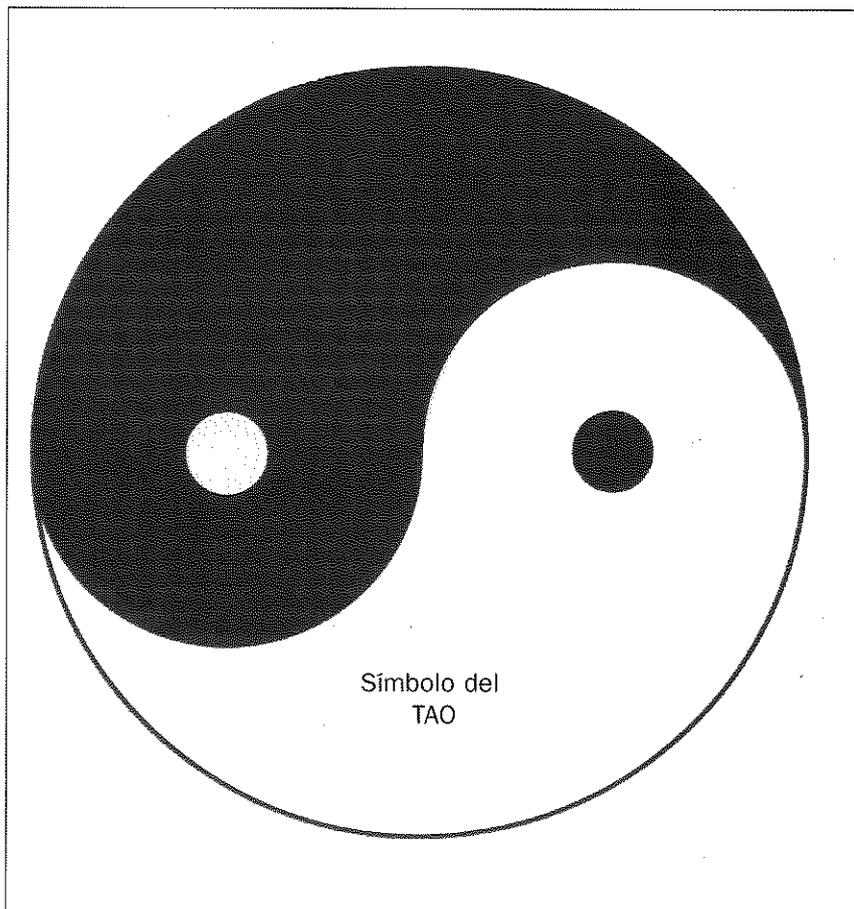
El japonés Michio Kushi y su maestro Ohsawa, dice:

"Por sus frutos los conoceréis". Y son los siguientes:

- No estar nunca cansado.
- Tener buen apetito.
- Dormir bien.
- Estar alegre y alerta.

- Nunca estar enojado.
- Tener buena memoria.
- Saber apreciar.

CARMELA MASEDA



cia en Yin y Yang para manifestarse en el plano físico o de energía más densa.

El símbolo del Tao y de la macrobiótica ayuda a comprender como el ser humano puede recomponer lo se-

zen y alimentación sana

ZEN

Las enseñanzas impartidas en "Los principios Universales del Zazen" ("Fukanzazengi"), explican que el zen no tiene mucho que ver con la clásica posición meditativa, que conlleva una postura física, (sentado el practicante sobre un cojín redondo -zafu-, con las piernas cruzadas, la espalda recta y serena actitud), sino que la práctica del zen consiste en impregnar cada pensamiento, cada gesto de nuestra vida, de una reflexiva serenidad, mientras vamos diciendo adiós a todos los apegos que nos encadenan al binomio alegría-tristeza, placer-dolor.

No obstante, la práctica de la postura de zazen queda imprescindiblemente inserta en la esencia del budismo como una joya de inestimable valor.

Los asistentes a los seminarios de zen, conocen las delicias de una sopa monacal, servida con la sencillez que caracteriza al entorno del zazen. Después de la meditación matutina y auspiciadora quizás del alba, la sopa "genmay" ayuda a interiorizar y asimilar mejor, la experiencia del silencio y la quietud del zazen.

GENMAY, SOPA MATUTINA EN LOS MONASTERIOS ZEN

Ingredientes

1 parte de arroz por 10 de agua. Si se trata de arroz integral, dejarlo en remojo unas dos horas y poner luego el doble de agua. Y 4 ó 5 clases de vegetales del tiempo: zanahorias, nabos, apio, puerros, cebolla, guisantes tiernos, coles de Bruselas, judías verdes, coliflor, espinacas, acelgas, etc.

Preparación

Hacer hervir el arroz con el agua (también con el agua del remojo) lentamente. Incluso hasta dos horas.

Cuando el arroz está algo cocido, agregar los vegetales troceados según su dureza.

La sopa genmay debe quedar como sopa espesa o arroz caldoso. Ése es su punto, con el arroz muy cocido. Ya en el plato, se aliña con algo de tamari o salsa de soja. Conviene espolvorear por encima semillas de sésamo -mejor crudas- ligeramente tostadas, germen de trigo y levadura de cerveza.

MEDITACIÓN EN SILENCIO: ZA ZEN

Las técnicas de meditación más comunes y conocidas en occidente

no pasan de un par de docenas, pero aparte de algunas que se consideran básicas o raíz, las demás -cientos de ellas- parten de un tronco común que se diversifica en ramas, hojas y flores de gran variedad. Curiosamente existe un fruto único para todas, parten de la religión o filosofía que sea: la Unión de lo Supremo, con la Naturaleza, Dios, Principio Único, nuestro propio Ser.

En la práctica, se puede **meditar** mientras se reza, o se barre el suelo, practicando Hata-Yoga. Meditación silenciosa o llena de cantos y "mantrams" (palabras sagradas que se repiten). Frente a una imagen sacra o en la desnudez de una creencia que no acepta ninguna representación pintada o esculpida de la Deidad...

El meditador, de rodillas o estirado en el suelo con las manos en súplica, sentado dignamente o girando sobre sí mismo como hacen los Derviches turcos y persas, el suplicante y buscador está promoviendo un encuentro entre su pequeño yo y el Yo Supremo.

Existe un camino para cada ser humano. En el fondo, todos lo sabemos, y ese será -es- **el mejor para cada persona**. Por eso los radicalismos y fundamentalismos están de más. Sobran y estorban. Ahora bien: yo sí digo mi canción a quien conmigo va. Respondiendo al que pregunta. Escucho y busco todos los puntos de unión junto a otras personas respetuosas y tolerantes.

La vida se vuelve entonces una experiencia fluida y agradable, donde la felicidad está hecha a base de trocitos y recortes de instantes dichosos llenos de sencillez.

Cuando algo se trastoca, siempre está la meditación, de nuevo.



La llamada de un extraño gong -madera sobre madera- con sonido seco pero agradable, anuncia el comienzo de la sesión meditativa.

Los practicantes entran en la sala -llamada "dojo" - ritualmente y se van colocando en filas. Acomodan los "zafús" (cojines negros y redondos) y con lentitud toman la postura de meditación, con la espalda recta, las piernas plegadas en loto o medio-loto, y las manos recogidas sobre el regazo, la izquierda sobre la derecha, tocándose levemente las yemas de los dedos pulgares; una postura de gran dignidad. El maestro que preside la ceremonia ejemplariza con discreción. Sobre un reducido altar, una imagen de Buda Sakyamuni irradia serenidad. Su cuerpo se halla cubierto con un simple hábito de monje Zen, sin el menor adorno. Una paz contagiosa emana de la efigie.

Pronto nace un silencio sostenido y casi corpóreo que ningún ruido externo parece contaminar. Algo nuevo comienza a emerger en forma de respeto ante tanta sencillez y tal claridad.

La mente intranquila y no entrenada del aspirante de la iluminación (satori), protestará aún por bastante tiempo ante esa paz que le envuelve. Y lo hará enviando un exceso de imágenes y pensamientos. La consigna es: "Déjalos pasar, como a nubes en el cielo".

Después de los primeros 30 minutos de inmovilidad las piernas comienzan a doler, a "dormirse". Pequeñas molestias asaltan la punta de tu nariz... No obstante, esa persona sentada en Za Zen que ha renunciado a estar divirtiéndose o descansando, logra abstraerse de sus problemas personales y continúa ahí enfrentándose al silencio interior, por la simple y poderosa razón de que capta, ve, puede palpar que un acontecimiento extraordinario va a tener lugar en su vida.

No tardando mucho y como premio a su perseverancia, tendrá atisbos de lo que significa la "vacuidad" -Sunyata-, ese vacío perfecto, que realmente no se puede calificar, mientras una paz interior irá afianzándose sesión tras sesión.

Las diferentes campanas y los gongs que dieron toques de belleza a la práctica de la meditación, subirán

hasta un apoteosis final cuando con fortísimos sonidos intenten separar lo **real de lo irreal**, mientras un aroma del más suave de los inciensos envuelve todo.

Luego, el encuentro con lo cotidiano resulta razonablemente soportable ya que, por fortuna para el meditador, los ojos se han mantenido semi-abiertos durante toda la práctica. "AQUÍ y AHORA" siempre está en tiempo presente, así que la práctica del espíritu del Zen se extiende a todas las esferas de la vida, pues lo que cuenta de verdad es la postura mental del **desapego** y la **ecuanimidad**.

"Un fruto de cáscara amarga y de corazón muy dulce", Za Zen permite que pasemos **más allá del sufrimiento** en esta misma vida actual, proporcionándonos, mientras tanto, calma, lucidez, contento, paz...

También relaja mucho el saber que nada se gana por practicar Zen, puesto que nuestra verdadera naturaleza es búdica o divina; reside en nosotros y siempre ha estado aquí. La búsqueda ha terminado.

Za Zen o una de las más límpidas formas de autoconocimiento es compasivo y generoso. El Maestro Za Dogen (n. en Japón en el año 1200) dijo:

"Sin iluminación de los demás no hay iluminación".

Puede que Za Zen sea tu camino personal de crecimiento interior. O no, y en este caso quizá lo recuerdes siempre como una maravillosa experiencia de amor y libertad.

EN GASSHO

Un saludo respetuoso

NOTAS:

- Actualmente existen dos principales escuelas de Zen: la Escuela Rinzai y la Escuela Sot Zen. A esta última se hace alusión en el artículo, y desde la perspectiva de un estudiante.
- Por lo que se refiere a la dieta, en los monasterios Zen sólo los que están adelantados en las prácticas de la meditación y tienen las mentes puras y tranquilas, pueden preparar y tocar la comida. Comida ofrecida o bendecida, preferentemente lacto-ovo-vegetariana.

En nuestra opinión, debería ser totalmente vegetariana para no incurrir en contradicción con el mensaje de Sakyamuni Buda: no matar y respetar a todas la criaturas.

Esto desemboca de forma natural en el vegetarianismo, veganismo y llegando hasta la propia fuente de la no violencia al frutalismo, pues alimentándose de frutos y frutas, nada se destruye y a ningún ser se explota. De hecho, si los frutos no son recolectados, el árbol o la planta madre los dejará caer a la tierra.

El budismo fue fundado por Sakyamuni Buda hace más de dos mil quinientos años. Se trata de un sistema filosófico que propone re-ligar al ser humano con la totalidad, y en este sentido es en el único que podemos considerarlo como una religión.

Su fundador, nacido en India, príncipe e hijo de rey, creció rodeado de belleza, armonía y placeres, ya que su padre deseaba mantenerle alejado de la dura realidad. Casualmente un día descubrió, más allá de los muros de su fantástico palacio, la enfermedad, la vejez, la muerte y el sufrimiento. Su historia y leyenda son tan bellas como inquietantes; trágicas y gloriosas finalmente; es preferible renunciar a extractarlas. Sin embargo, unas palabras suyas arrojan una primera luz para la comprensión de sus Enseñanzas, que pasaron de India a China, y de allí a Japón, ya transformadas en Budismo Zen.

"El que comprende el sufrimiento, comprende también la producción del sufrimiento, la cesación del sufrimiento y el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento".

(Las Cuatro Nobles Verdades)

CARMELA MASEDA

BIBLIOGRAFÍA SOBRE BUDISMO ZEN

- "El despertar del Zen en Occidente", por Philip Kapleau, Edit. Kairós.
- "¿Qué es el Zen?", por el Maestro Dokusho, Miraguano Ediciones.
- "La práctica del Zen", por el Maestro Taisen Deshimaru, Edit. Kairós.
- "El antiguo sendero del Buda", por Piyadassi Thera, Edit. Altalena (agotado).

el camino fácil

"En el laboratorio se procederá hoy a la disección del ratón común". Esta frase, por lo demás tan corriente en todos los centros de enseñanza, tú no la puedes oír.

Lo último que has podido ver es cómo se te acercaba un humano vestido de blanco. Seguramente intuiste que te echarían un poco más del único e invariable alimento de siempre, o que limpiarían tu en extremo reducida prisión. Pero no fue así. Te agarraron por la cola y te metieron en un tubo de cristal que contenía un algodón impregnado de un líquido mortal. Mientras te debatías inútilmente y tus ojos se apagaban quizás todavía pudiste vislumbrar cómo cogían a otros hermanos tuyos y los introducían en otros tantos recipientes. O quizás, intentando retener el último hálito de vida en tus pulmones notaste clavado en ti el rostro indiferente del hombre de blanco. El mismo que te alimentaba estaba ahora impaciente por verte morir...

Y aquí te han puesto, delante de mí. Un ratón "común", bien muerto. Y me piden que te describa. ¿Qué puedo decir de ti, ahora que eres un cadáver? ¿Cómo puedo hablar de tu inefable mirada, de tu caminar gracioso, de tu portentosa vivacidad? ¿Qué quieren que diga de ti, que tienes cuatro patas?

Te he abierto y he sacado todas tus entrañas. Los demás no sé, dicen que han visto hígados y corazones, pero yo no he podido ver nada, sólo que esto es un cruel absurdo. Ahora que la práctica termina, me piden que te tire a la basura. Creo que es demasiado.

Tú no eres basura. Eres víctima de un despiadado sistema que llaman ciencia, el cual, por no conocer lo auténtico, por no saber querer de ver-

dad, desea escudriñar todo disgregando, atomizando, aunque para ello haga falta matar. Tú sabes que actúan como el que no sabe amar, como ese sádico que hiriendo y hurgando en lo más íntimo de los seres cree poder encontrar la esencia de su prójimo. Su propia y terrible soledad y su patética falta de amor son suplidas con estos sucedáneos de conocimiento,



con estas "prácticas" sobre la carne viva.

Lo que hacen contigo, y con tus padres y con tus hijos, lo hacen también con conejos, perros, gatos, monos e igualmente se hizo con seres humanos. Sólo que esto último es

tabú y pecado, pues los humanos tienen sus derechos a la vida y al bienestar social, material y espiritual. Sé que ahora no puedes oírme, y quizás sea mejor. Nos odiarías bastante.

Claro, estoy muy enterado de los argumentos "rationales" que se esgrimen para justificar tu sufrimiento: en el fondo es para aliviar los dolores y salvar de la muerte a los humanos.

Yo planteo ahora tres cuestiones. Primera: ¿Es eso justo? Segunda: ¿No existen ya personas que sienten pena, dolor o siquiera vergüenza ejecutando y viviseccionando a miles de animales? Tercera: ¿Nadie tiene su sospecha de que en realidad gran parte del sistema médico y todo el sector cosmético actuales, a pesar de sus "complejas" y sofisticadas técnicas son en realidad el camino fácil, el sucedáneo de lo verdaderamente digno de ser alcanzado? ¿No es más fácil construir medicamentos que llevar una vida saludable? ¿No es cómodo adornar el rostro con pinturas que embellecerlo con rasgos de bondad e inteligencia?

¿Cuántas vidas se habrían salvado, física y espiritualmente, de haber aprendido a amar, en vez de huir de la realidad con las "soluciones fáciles" de los laboratorios?

No, ratoncito inocente. Yo no haré eso nunca más. Yo te quiero y no necesito saber la forma que tiene tu intestino para ser feliz contigo. Me interesa más nuestra dulce convivencia, aprender de ti, de tus gestos y de tu vitalidad.

Sólo pido que mis propios hermanos, los demás humanos, también puedan entender esto y no cometan más crímenes.

GÜNTHER ENDE
Barcelona

¡Cuidado con la vacuna contra la hepatitis B!

Las autoridades sanitarias, en sus textos sagrados afirman que las vacunas no son "totalmente eficaces", ni "completamente seguras" ya que se han descrito reacciones adversas, algunas incluso mortales.

Reconocen que puede darse un accidente postvacunal grave cada 100-200 mil dosis. En la actualidad todos los niños, para cuando cumplen año y medio, han recibido al menos 20 dosis de 7 vacunas diferentes. Y esto de vacunar va en aumento. Si se multiplican las vacunas, se multiplicarán sus efectos dañinos graves. Sin embargo cuando alguien resulta lesionado, no hay médico, ni autoridad sanitaria que reconozca que tiene relación con la vacuna.

En EE.UU. empezaron a cambiar las cosas desde que el Congreso adoptó el 1 de octubre de 1988 la Ley Nacional de Compensación por Vacunación, que obliga a indemnizar a los dañados por vacunas. Se están presentando miles de demandas y han sido pagados millones de dólares.

Algo semejante está empezando a ocurrir en Francia con relación a la vacuna contra la Hepatitis B. Es una de esas vacunas modernas obtenidas por ingeniería genética. Además del pedacito de virus, lleva un derivado de aluminio y otro de mercurio. En el mercado español está desde 1.988, y fue en 1.992 cuando se empezó a dar masivamente en recién nacidos (al de 24 horas de nacer) y en adolescentes (11-13 años). Son tres dosis, la segunda al de un mes y la tercera al 6º mes. Como supuestamente la Hepatitis B se contagia por pinchazo o relación sexual, también se recomienda esta vacuna a drogadictos por inyección, promiscuos, dializados, transfusionados, personal sanitario, presos, carceleros y viajeros a países empobrecidos.

La revista francesa L'Impatient, comenzó a denunciar los efectos dañinos de esta vacuna en noviembre-93. En el Otoño-94, el gobierno francés lanza campañas masivas de vacu-



nación para recién nacidos y adolescentes. En Junio-96, L'Impatient edita una Guía de Vacunación donde informa sobre los peligros de la vacuna anti-Hepatitis B. Pronto la redacción de la revista comenzó a recibir testimonios de personas afectadas esta vacuna.

En el Vademécum de Especialidades Farmacéuticas que consultamos los médicos, en esta vacuna cada vez le dedican más líneas a los efectos adversos. En los comienzos (1.988) le dedicaban 8 líneas. En 1.995, ya son 20 líneas de efectos dañinos. Y en 1.998 ya alcanza las 36 líneas: fatiga, fiebre, malestar gripal, vértigo, cefalea, náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, alteraciones hepáticas, dolor de articulaciones, artritis, vasculitis, linfadenopatías, angioedema, erupciones, crisis alérgica, broncospasmo, mareo, hipotensión, parestesia, parálisis, neuritis óptica, neuropatías, encefalitis, meningitis... Uno de los trastornos que produce, es la destrucción de la mielina, sustancia que reviste las fibras nerviosas, para la transmisión de los impulsos. Esta alteración se presenta en el Síndrome de Guillain-Barré y en la Esclerosis Múltiple.

En Abril del 97, un laboratorio farmacéutico fue condenado en Francia a indemnizar a una mujer víctima

del Síndrome de Guillain-Barré, consecuencia de la vacuna anti-Hepatitis B. Y en Junio-98, el Tribunal de Nanterre, ha condenado a dos laboratorios a indemnizar a tres enfermos de Esclerosis Múltiple, Poliartrosis Reumatoidea y Colitis Hemorrágica, causados por la misma vacuna.

Existen en trámite, otros 50 procesos más contra dicha vacuna, y se ha creado la Asociación de Afecta-

● ● ●
**En Nueva Zelanda,
después de ocho años
de vacunación
masiva a los
adolescentes
contra la hepatitis B,
ha habido
un aumento de un
60% de diabetes
insulino-dependientes
en jóvenes
menores de 20 años**
● ● ●

dos por la vacuna antihepatitis B, que agrupa a 1.300 víctimas, entre ellas tres médicos anestesiistas y familiares de 14 personas fallecidas.

Se están recogiendo firmas para pedir a los poderes públicos una suspensión de esta vacunación. Últimamente eran ya 7.000 pacientes y 480 médicos los que lo pedían.

He aquí una muestra: Armelle JEANPERT, de 40 años, al trabajar de contable en un hospital-residencia de ancianos, fue obligada a vacunarse contra la Hepatitis B, en Julio del 94. Al de tres semanas de recibir la primera dosis, empieza a sentir debilidad en la pierna derecha además de problemas oculares y auditivos. Tenía tanta confianza en la vacuna y en su médico que se dejó dar las otras dos dosis. Al de unos meses se le confirmó el diagnóstico de Esclerosis Múltiple. Hoy en día, ha tenido que abandonar sus deportes favoritos (tenis y esquí), el piano y la flauta, no puede escribir, ni bailar, ni salir

de casa sola. Al menos ha ganado el juicio y cobrará una indemnización por los daños causados por la vacuna.

Otro ejemplo de accidente post-vacunal es el de Sabine, colegiala de once años que recibió la dosis de recuerdo en noviembre-95, y el 26 de diciembre se levantó con las piernas paralizadas. Estuvo hospitalizada 4 semanas y le dijeron que padecía el Síndrome de Guillain-Barré. Posteriormente un especialista le dijo que era una mielitis (inflamación de la médula espinal). Practicaba la danza y hoy en día anda en silla de ruedas.

En Nueva Zelanda, después de ocho años de vacunación masiva a los adolescentes contra la hepatitis B, ha habido un aumento de un 60% de diabetes insulino-dependientes en jóvenes menores de 20 años.

Si estas cosas ocurren en la vecina República Francesa, que agrupa a unos 57 millones de personas, ¿qué

estará ocurriendo en los 39 millones del Reino de España?

DR. ENEKO LANDABURU
Asociación SUMENDI
email: enekolan@arrakis.es

PARA SABER MÁS

- Réseau Vaccin Hépatite B (REVAHB): 9, Rue Corentin-Ollier, F-93360-NEUILLY-PLAISANCE; Tél.01-69057981).
- AEFV (Asoc. de Familias Afectadas por la Vacuna). Alfonso: 91/616 29 85. AVENIDA DE ODÓN, 12-2ª, 28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN.
- L.L.V. (Liga por la Libertad de Vacunación). Tel. 93/ 426 65 59. Gran Vía de les Corts Catalanes, 439-5é-2ª, 08015-BARCELONA.

El fumador pasivo y las enfermedades cardiovasculares

Los fumadores pasivos, o sea, las personas no fumadoras que se encuentran cerca de otros fumadores o en ambientes de humo de tabaco, tienen el doble de riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

La investigación fue realizada sobre 32.046 enfermeras sanas a las que se siguió su evolución durante diez años, lo que la convierte en una de las más profundas sobre el humo que respiran los fumadores pasivos, y también la que más riesgos ha detectado.

El estudio, realizado por la Facultad de Medicina de la famosa Universidad de Harvard (Massachusetts), aparece divulgado en la revista "Circulación", publicada por la Asociación Estadounidense del Corazón.

Las enfermeras que estaban expuestas de forma habitual al humo de los cigarrillos de sus compañeros de trabajo o en sus hogares tenían un riesgo relativo superior en un 91 % de sufrir un ataque cardíaco o morir de una enfermedad cardiovascular. Casi el doble de números en esa lotería tan peligrosa.

Aquellas cuya exposición al humo del tabaco era solamente ocasional tenían un riesgo superior en un 58 por ciento frente a las que no estaban expuestas al tabaco fumado por otras personas.

"Son riesgos muy superiores a los que se habían detectado anteriormente", señaló el doctor Ichiro Kawachi, director del estudio. En el artículo, Kawachi y sus colaboradores señalan su sorpresa porque la magnitud del riesgo para los fumadores pasivos encontrado por ellos es muy superior al detectado en otras investigaciones. Un estudio publicado por "Circulación" en 551 esposas de fumadores indicaba que el riesgo era superior en un 20 por ciento.

Si el resultado de esta investigación divulgada se traslada al conjunto de la población estadounidense, este riesgo podría suponer entre 30.000 y 60.000 muertes causadas cada año en este país por enfermedades cardiovasculares originadas por el tabaco que fuman otras personas. Según la Agencia de Protección Ambiental (EPA, siglas en inglés), cada año se producen en los EEUU unos 3.000 nuevos casos de cáncer de pulmón a causa del tabaco que respiran los fumadores pasivos.

En vista a estos resultados "debemos" hacer ver a los fumadores que cuando fuman contaminan y provocan enfermedades en los no fumadores que respiran su humo. Este problema puede ser incluso más grave en los niños, cuyo cuerpo y cerebro están en formación.

el vegetarianismo: la elección ética sensata

No hay que subestimar a la oposición

El vegetarianismo está alcanzando cotas de popularidad desconocidas y cada día se generaliza más la convicción de que el estilo de vida vegetariano es más sano, compasivo y más respetuoso con el medio ambiente; sin embargo, a pesar de la amplia información a disposición de los consumidores alertando sobre los peligros que conlleva el consumo de productos de origen animal y de las múltiples ventajas de una dieta exenta de carne, las presiones de los grandes intereses comerciales, políticos y religiosos, para mantener el status quo y controlar adecuadamente las ideas y los bolsillos de sus potenciales clientes o seguidores continúa distorsionando y debilitando el enorme impacto social del mensaje vegetariano.

La crisis de las 'vacas locas': las malas costumbres tardan en desaparecer

El reciente escándalo de las 'vacas locas' puso de relieve la necesidad de nuevas estrategias para afrontar el engaño y las mentiras de la industria de la carne y sus aliados políticos. Para controlar las mentes y

los hábitos de millones de crédulos consumidores se utilizan técnicas de mercado que condicionan un modo de pensar y comprar carente de todo sentido común, que permite cuestionar e ignorar como alarmista la abundante evidencia sobre los riesgos del consumo de productos procedentes de la industria agropecuaria actual.

McSpotlight centra la atención sobre las multinacionales

Los llamados placeres o voraces instintos suicidas, profundamente arraigados en la ignorancia humana y la mitología de una alimentación a base de carne, todavía aceptada como verdad convencional incuestionable, cuentan con el favor político de los gobiernos que defienden las dudosas prácticas comerciales que reportan cuantiosos beneficios a las grandes multinacionales como McDonalds, cuyo éxito financiero, a expensas del medioambiente, de los recursos naturales y de la salud de los consumidores, representa una seria amenaza no sólo por los métodos destructivos empleados y las innumerables especies de plantas y animales exterminados, sino por poner en peligro la salud de toda la humanidad al transformar los bosques y océanos en desiertos y cloacas incapaces de mantener la vida.

La excelente campaña informativa establecida en el Reino Unido a raíz del juicio conocido como McLibelo, descrita por el periódico The Guardian como la fuente de información más

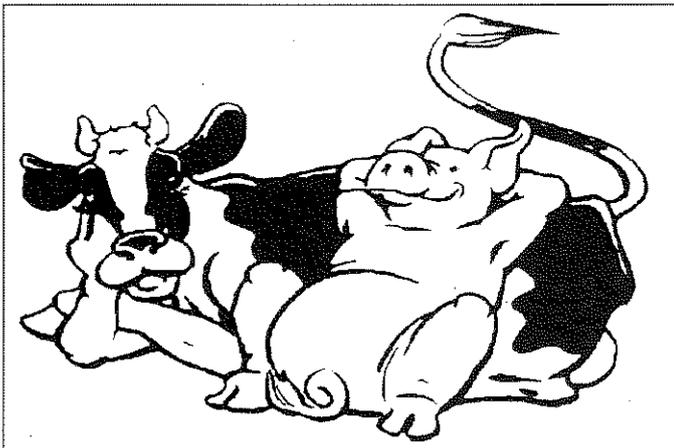
● ● ●
Hay una necesidad de establecer una relación sana y ética con nuestros alimentos y el espacio físico y social común
● ● ●

amplia y detallada sobre una multinacional jamás reunida, ha puesto en evidencia la implacable estrategia social y medioambiental desarrollada por las poderosas multinacionales. La publicidad generada por el juicio de recusación, instigado por McDonalds contra el folleto *¿Qué hay de malo en McDonalds?*, puede haber afectado negativamente de alguna manera sus beneficios, pero a pesar de ello sus ventas crecieron un 14,2 por 100 en el primer trimestre de 1997, y sus beneficios crecieron 344,5 millones de dólares.

El reto de la cultura de la carne

¿Cuál sería la estrategia más adecuada en nuestra lucha de David contra Goliath para salvar lo que queda de nuestro entorno natural y hacer menos rentable la devastación ambiental y la destrucción de formas de vida únicas, existentes desde hace millones de años? ¿Qué podemos hacer para evitar que la tierra se convierta en un gigantesco matadero y un basurero lleno de inmundicia? ¿Cómo cambiar el rumbo de la nave tierra e impedir su desintegración definitiva, así como nuestro deterioro físico y mental?

La irracionalidad humana es un hecho que a todos nos concierne y



conócese a ti mismo

Este viejo principio de la filosofía griega no puede ser más adecuado, en relación a nuestro cuerpo. Si bien a la Higiene Natural siempre se la relacionó con una manera instintiva de vivir, (hecho que muchas veces parece no ser del todo auspicioso), conocer y saber "escuchar" a nuestro cuerpo, es una herramienta de extrema utilidad en la búsqueda de la salud.

En estos días donde es común oír "tome al menos dos litros u ocho vasos de agua al día" resulta positivo insistirle a la gente en la importancia de prestarle atención a las señales que el cuerpo nos envía. Personalmente no conozco a nadie que se haya muerto deshidratado; nuestro cuerpo cuenta con delicados mecanismos que nos avisan en forma inequívoca cuándo es necesario incorporar agua, y en la cantidad requerida. A excepción de un deportista de alto rendimiento que necesita hidratarse en forma permanente ya que en ciertos casos las señales del cuerpo pueden llegar un poco tarde, lo cierto es que el cuerpo sabe perfectamente cómo manejarse.

Si usted comiera una dieta rica en frutas y verduras, probablemente no necesitaría tomar prácticamente nada (o casi nada) de agua. Si su dieta es pobre en alimentos con alto contenido de agua (frutas y verduras crudas) es probable que necesite beber más. Así y todo, beber dos litros de agua, si alguien no es un deportista o algún caso especial, el único aporte que hace es sobrecargar a los riñones de trabajo. Es común que la gente que sigue este tipo de indicaciones se la pase yendo al baño.

También es muy común escuchar que hay que dormir horas. Esto es más que arbitrario y sirve sólo como un mero parámetro. Nadie puede dormir de más. Cuando el organismo tiene suficiente sueño, se despierta. Por lo tanto, hágale caso a su cuerpo. El sueño es una función de nuestro cuerpo, que al igual que la mayoría, se ve profundamente afectada por

otras variables como son: comida, estrés, ejercicio, etc. Si una persona estuvo expuesta a muchas situaciones de estrés durante el día, y luego consigue relajarse, es probable que necesite más horas de sueño que si hubiera tenido un día tranquilo. Si una persona realizó una actividad física intensa, es probable que necesite más horas de sueño; es común que un deportista de alto rendimiento duerma entre 10 y 12 horas al día. Si alguien tuvo una cena pesada y/o excesiva, es

● ● ●
**Aprenda a escuchar
lo que su cuerpo
le pide...
y a hacerle caso.
Él conoce las razones
mejor que nosotros**
● ● ●

seguro que va a necesitar más horas de sueño. Como contrapartida, basta citar como ejemplo a aquellas personas que realizan ayunos terapéuticos, y que debido a la ausencia del proceso digestivo a lo largo del día, con 4 o 5 horas de sueño, les alcanza y sobra. Con respecto a este tema, la recomendación también es la misma, use su sentido común, y dele a su cuerpo lo que le pide (en la medida de lo posible).

El mismo principio es aplicable al ejercicio; muchos especialistas sostienen que lo ideal es caminar 1 hora. Otros dicen que con media hora es suficiente. Y otros dicen que es necesario correr 45 minutos. Todo está muy bien sujeto a las posibilidades de cada individuo. Para un atleta o un joven, correr 45 minutos puede resultar un juego. Para una persona mayor o con mucho sobrepeso puede resul-

tarle muy perjudicial. Caminar siempre es lo más conservador y seguro, pero a la hora de determinar la cantidad, escuche a su cuerpo. En un principio, o frente a una condición física muy disminuida, caminar media hora puede resultar un esfuerzo. En cuanto a cuál es el momento adecuado para ejercitar, también es válido consultar a nuestro organismo; nuestro sentido común nos indicaría que es adecuado ejercitarnos cuando estamos con energía, y no cuando alguien está extenuado.

Por último, la comida no es la excepción. Es poco común levantarse con hambre; así y todo, si éste es su caso, desayune lo que considere necesario. Pero si no tiene hambre no se obligue a desayunar ya que alguien le contó o leyó por ahí, que el desayuno es la comida más importante del día. Lo ideal es que uno comiera cada vez que tiene hambre, y lo suficiente para sentirse satisfecho. Esto sin embargo, puede resultar muy complicado ya que uno está atado a horarios. Para ser práctico, y ya que resulta difícil comer cuando uno tiene hambre, debido a que puede implicar comer a horas insólitas, trate entonces de comer lo que su cuerpo le pide y no más. Y esto tiene especial importancia en la enfermedad. Es común que las madres fuercen a sus hijos enfermos a comer ya que sino "no se van a curar". El niño, que no tiene pervertido sus instintos, probablemente se negará, y tratará de hacer lo mismo que haría su perro cuando se siente mal; dormir, descansar, beber algo, y recién cuando se siente mejor empezar a comer.

El único mensaje de esta columna es que aprenda a escuchar lo que su cuerpo le pide... y a hacerle caso. Él conoce las razones mejor que nosotros.

JUAN TONELLI
Presidente de la Sociedad
Argentina de Higiene Natural
(lo que en el Estado Español se
llama Higiene Vital)

En nuestra idea de recoger diferentes propuestas en el campo de la salud y de la forma de vida, y darlas a conocer, presentamos a un nuevo proyecto que intenta llevar a cabo su trabajo. Ánimo y adelante.

La Asociación **La Osa** nace en enero de 1997 para cubrir un vacío existente en todo el norte peninsular: la falta de mutuo conocimiento y colaboración entre los proyectos de vida natural existentes, lo que impedía la dinamización del enfoque ecológico en un territorio fértil pero geográficamente disperso. Tras un año y medio de andadura, la asociación se ha fundido con **El Hayal**, una granja de Permacultura situada en Cantabria. Escribimos este artículo para dar a conocer esta asociación pionera que facilita el desarrollo de proyectos autosuficientes en los que prime la calidad de vida y el ser más que el tener. Sabemos que se puede vivir en armonía y a su vez generar puestos de trabajo, dando la oportunidad a quien interese de participar activamente en esta iniciativa única.

Y nacemos con el nombre de **La Osa** como un canto de esperanza en la reproducción de esta especie casi extinguida, emblemática de nuestra cordillera, siendo además la **Osa Menor** la que en el cielo nos ayuda a encontrar el norte. Eje firme que para nosotros es el cuidado, respeto y disfrute consciente de la vida.

Los proyectos de vida natural escasean en nuestras tierras porque la distancia entre montañas obliga a que las iniciativas crezcan aisladas. Mas sabemos que trabajando en común la energía se multiplica y hace posible la realización de proyectos no viables desde una perspectiva individual. La sostenibilidad pasa por la interrelación con otros proyectos complementarios. No se trata de abandonar el proyecto propio para integrarse en otros, sino de apoyo sinérgico entre todos. El aislamiento y la desconfianza mutua lleva al agotamiento, a un esfuerzo descomunal para llevar adelante cualquier iniciativa fronteriza...

Productos ecológicos

La Osa es una plataforma que facilita la interconexión necesaria para desarrollar proyectos ecológica y económicamente viables: producción y distribución de productos biológicos, educación consciente de nuestros hijos, nuevas formas de economía alternativa, museo de energías renovables, ferias, artesanía, promotoras de conciertos y espectáculos, centros de encuentro y crecimiento interior... Pretendemos sumar esfuerzos, cada cual desde su área de trabajo, para lograr la autosuficiencia y la satisfacción de hacer lo que nos gusta, ganando mayor calidad de vida y tiempo para disfrutar. Es necesaria la creación de redes de intercambio y apoyo, pues resulta difícil llevar adelante cualquier proyecto en solitario, sin encontrar con facilidad materias primas, ni mecanismos de distribución y difusión.

Hasta ahora la labor de la Asociación se ha centrado en abrir campo buscando las iniciativas que de vida natural existen en la Cordillera Cantábrica, abarcando las regiones que recorre el Camino de Santiago, desde Navarra hasta Galicia. Esfuerzo de intercomunicación que se refleja en nuestra Guía de vida natural **La Osa** de la que ya hemos publicado seis números acordes con las estaciones del año, dando a conocer en sus páginas distintos proyectos poco conocidos y poniendo en contacto a los profesionales y colectivos de todos los ámbitos en su guía de ecoservicios.

Además hemos creado una base de datos lo más completa posible sobre lo que en relación a la salud, agricultura ecológica, bioconstrucción y energías renovables, economía sostenible, alimentación sana, etc., sucede en nuestras tierras y el resto de España, facilitando el encuentro entre or-



ganizaciones y personas complementarias.

Además, los socios de **La Osa** dispondrán en breve en Asturias y Cantabria de un economato con productos biológicos, procedentes en la mayor medida posible de productores locales, para abaratar costes, facilitar el conocimiento entre consumidores y productores y crear redes de economía local.

Fusión con "El Hayal"

El Hayal es un proyecto de Permacultura que desde hace 4 años se construye en un valle pasiego de Cantabria. A la vera de un río y rodeado de bosques de robles, castaños y hayas, fue diseñado con criterios de bioconstrucción y respeto al medio. Asociado con **La Osa**, amén de producir y comercializar alimentos ecológicos agrícolas y ganaderos (frutas, verduras, miel, pan, huevos, carne, productos lácteos, etc.) es también un lugar de formación y experimentación en modelos de agricultura, convivencia y economía sostenibles y más humanas; reciclaje de aguas, energías renovables, apicultura, bioconstrucción... y un espacio donde descansar y realizar talleres de crecimiento personal, convivencias, campamentos infantiles, conciertos, festivales, ferias... Y el epicentro de una red de ayuda mutua y trueque local

que facilitará el aprendizaje de diversos oficios, el intercambio de bienes y servicios y la infraestructura necesaria para crear trabajo.

El modelo que seguimos se basa en la propiedad genérica del modelo de empresa integrada de J.L. Montero de Burgos. Merced a la cual, todos los participantes deberán pertenecer a la asociación y la implicación en el proyecto puede ser en forma de trabajo, dinero, servicios o cesión de infraestructura o material. Sistema de intercambio de bonos de cooperación o créditos/deudas canjeables por productos, servicios, asistencia a cursos, estancias en El Hayal, etc. No persiguiendo el enriquecimiento personal, cuando los proyectos sean viables y representen un modo de vida sostenible, los beneficios que generen se des-

tinarán a otras iniciativas de bien común. La propuesta se resume en crear y mantener un auténtico crisol en el norte, espacio de reunión donde compartir inquietudes y crear condiciones de trabajo conjunto que consoliden nuevas maneras de vivir más conscientes e integradas en la naturaleza.

El primer encuentro de socios, suscriptores e interesados en conocer más de cerca el proyecto se realizó en El Hayal el último fin de semana de agosto. Más adelante, en la primavera del 99, celebraremos un Curso de Diseño en Permacultura que impartirá Emilia Hazelip, especialista desde hace 30 años en diseño de ecosistemas sostenibles y agricultura ecológica, que visita el norte de España por primera vez. Quedas invitado, ponte en contacto con La Osa: 98

5893003 (Asturias) o El Hayal: 942 748446 (Cantabria).

Sin ánimo de lucro, nuestros objetivos se centran en promover y divulgar actividades relacionadas con: El respeto y cuidado del medio natural, la mejora de la salud, tanto física como psíquica, utilizando remedios naturales, la agricultura ecológica y la alimentación saludable, las tecnologías apropiadas, energías renovables y la bioconstrucción, las músicas tradicionales y de autores independientes así como otras manifestaciones artísticas (teatro, cine, pintura, escultura, etc.), la artesanía, recuperando el hacer tradicional. Así como la realización de actividades formativas e informativas (publicaciones, conferencias, cursos, talleres, exposiciones, etc).

Todos estos juguetes de PVC blando contienen sustancias peligrosas que pueden ser ingeridas por los niños al mordelos o chuparlos.



Esta es una de las últimas campañas lanzadas por Green Peace en contra de los juguetes de PVC. En la producción del PVC se liberan grandes cantidad de productos tóxicos, muy perjudiciales para el aire y la naturaleza de la que vivimos, comemos y respiramos.

Además no debemos olvidar que el PVC es un plástico más, y que no es bueno que los niños se acostumbren tan pronto a los "plásticos". Desde todos los puntos de vista siempre los juguetes de materiales naturales (madera, cartón, metal...) son mucho más favorables para la sensibilización de los niños. Cuando el niño está tocando un juguete de plástico esta sintiendo con el primer sentido desarrollado en él, el tacto, algo frío y artificial. Por el contrario los juguetes de madera, por ejemplo, sensibilizan a los niños pequeños a materiales vivos, naturales y cálidos, y eso repercute beneficiosamente en la sensibilidad del niño y los sentimientos surgidos de las sensaciones.

¿qué es ser Higienista?

¿Qué es ser Higienista?

Ser Higienista, o tal vez, se me ocurre más aproximado a lo que quiero expresar el "to be" (del inglés: ser o estar), es para mí, respetar las leyes de la naturaleza y aceptar que somos esencialmente energía y que ésta, para traducirse en un ser humano sano-equilibrado, debe tener la posibilidad de fluir sin obstáculos. En ese sentido puedo decir que *"estoy siendo Higienista"*.

Nunca me gustaron los títulos ni los rótulos, creo que me impiden disfrutar del placer de ampliar mis conocimientos, ya que al rotularme quedo fija en una postura y no puedo aprender ni contactar con aquellos con quienes en algún momento coincida y que tal vez no piensen como yo.

Por eso, cuando digo que soy Higienista, lo hago pensando en ese "Ser-Estar", en la completud que me da sentirme respetuosa de las leyes naturales, tanto en lo que tiene que ver con mi salud física como en lo psicológico y social.

Pero... y ¿cómo interpretar las leyes de la Naturaleza?

Desde que conocí el Higienismo también cambiaron las ideas que tenía a éste respecto. La ley Natural dejó de ser la ley Divina (en sentido moral y religioso que tenía para mí) y dejó paso a la experiencia de vivenciar los fenómenos de la Naturaleza desde la observación, el contacto y el aprendizaje. Para decirlo de una manera más sintética, la Biblia dejó paso a la tierra, el mar, el cielo y sus habitantes en estado natural.

El primer autor que pude leer fue Herbert Shelton y allí comencé a observar la naturaleza y aprender de ella.

Decía el poeta González Tuñón *"...ni colmenas ni hormigueros, no compares a los hombres, nada más que con los hombres..."*.

Entonces no comparo ni interpreto, observo y aprendo e intento aprehender toda experiencia que me acerque a lo natural. A fluir en este río de energía que es la vida, incluyendo la experiencia de grupos humanos, por ejemplo de los chinos, que poseen una medicina milenaria basada en la observación de la Naturaleza.

Los chinos no son Higienistas, sin embargo, su experiencia es absolutamente válida.

Cada día me doy cuenta de que las propuestas de la Higiene Vital a nivel de alimentación y del cuidado de las personas tanto en estado de salud como de enfermedad, van siendo avalladas por científicos que trabajan en pro de los seres humanos y de la Vida.

— Los estudios realizados por la Universidad de Cornell en China, entre otras cosas, sirvió para demostrar que la mejor prevención de la osteoporosis es una dieta vegetariana y SIN LÁCTEOS.

— Los trabajos del Dr. Dean Ornish sobre el tratamiento de enfermedades cardiovasculares sin fármacos y sin cirugía han demostrado tener mejor índice de regresión de placa de ateromatosa, sólo con dieta vegetariana, técnicas de relajación-reencuentro con el alma y ejercicio físico no competitivo.

Es apasionante y gratificador que al menos una parte de la ciencia se esté ocupando de afirmar lo que la Higiene Vital lleva diciendo desde hace mucho tiempo.

El "estar siendo Higienista" significa para mí, además, ir de esta información que ayuda a *"correr los velos de la superstición y de los mitos"*.

¿Necesitamos l@s Higienistas todos estos avales científicos para saber que obramos bien?. No, creo que no, l@s que llevamos un tiempo trabajando en contacto con otras personas, ya tenemos evidencia suficiente para saber que vamos por el buen camino; pero es tan grande la presión y tan abundante la información/desinformación que se hace desde los medios oficiales sobre los temas que tienen que ver con la salud, que creo que sería de una soberbia imperdonable no difundir la Higiene Vital también desde esta óptica más científica, para poder llegar a aquellas personas que temen y dudan frente a una nueva posibilidad de elección. Además, saber un poco más, no viene mal.

Hay otro aspecto del "estar siendo Higienista", es tan gratificante como el anteriormente describió. Me refiero

al *"estar aprendiendo a ser amorosamente solidaria conmigo misma y con los demás"*. Este es un punto imprescindible de trabajo para que mi energía fluya sin obstáculos y pueda ir manteniéndome en este equilibrio dinámico que es la salud.

Cuando desde la Higiene Vital se habla de factores de salud o factores vitales, la alimentación es sólo uno de ellos, el resto tiene que ver con el contacto con la Naturaleza y con un @ mism@.

Es tan cierto como lamentable que esta "sociedad del progreso y la civilización" nos ha metido en la feroz y competitiva carrera que nos alejó de los sentimientos, del cuidado del alma y del contacto con los demás; por eso recurriendo nuevamente al sentido común, creo que si seres humanos de buena voluntad e inteligencia van descubriendo métodos para ayudarnos a contactar nuevamente con esos recursos naturales que hemos perdido de vista, es una oportunidad que no podemos despreciar por nosotr@s y porque como dice Virginia Satir: *"...lograremos ser personas más completas y, por tanto, más humanas, más reales, más amorosas en nuestra relación con los demás"*.

Si bastante de esto ocurre, el mundo llegará a ser un mejor lugar para todos nosotros.

Esta idea de ser más humanos es una de las bases fundamentales del Higienismo, ya que no lo concibo como una teoría de la desintoxicación o una forma de alimentarse sólo con alimentos crudos o frutas. Concibo el Higienismo a partir del origen de su nombre: Higea-Higienismo: el arte de vivir; y de vivir en este mundo que es el que por el momento nos toca, junto a todos los otros seres vivos con quienes compartimos este gran hogar.

Esta ligera reflexión sobre qué es ser Higienista, me trae a la memoria el cuento:

— *"¿Quién eres?"* de Giovanni Papini

DRA. GRACIELA CAO

Casa de Reposo Los Madroños

“¿quién eres”?

cuento vital

Por GIOVANNI PAPINI

Aquel día Sinclair se levantó como siempre a las 7 de la mañana. Como todos los días, arrastró sus pantuflas hasta el baño y después de ducharse se afeitó y se perfumó. Se vistió con ropa bastante a la moda, como era su costumbre y bajó a la entrada a buscar su correspondencia. Allí se encontró con la primera sorpresa del día:

¡No había cartas!

Durante los últimos años su correspondencia había ido en aumento y era una parte importante de su contacto con el mundo. Un poco malhumorado por la noticia de la ausencia de noticias, apuró su habitual desayuno de leche y cereal (como recomendaban los médicos), y salió a la calle.

Todo estaba como siempre: los mismos vehículos de siempre transitaban las mismas calles y producían los mismos sonidos en la ciudad, que se quejaba igual que todos los días. Al cruzar la plaza casi tropezó con el profesor Exer, un viejo conocido con quien solía charlar largas horas sobre inútiles planteos metafísicos. Lo saludó con un gesto, pero el profesor pareció no reconocerlo; lo llamó por su nombre pero ya se había alejado y Sinclair pensó que no había alcanzado a escucharlo. El día había empezado mal y parecía que empeoraba con las posibilidades de aburrimiento que flotaban en su ánimo. Decidió volver a casa, a la lectura y la investigación, para esperar las cartas que con seguridad llegarían aumentadas para compensar las no recibidas antes.

Esta noche, el hombre no durmió bien y se despertó muy temprano. Bajó y mientras desayunaba comenzó a espiar por la ventana para esperar la llegada del cartero. Por fin lo vio doblar la esquina, su corazón dio un salto. Sin embargo, el cartero pasó frente a su casa sin detenerse. Sinclair salió y llamó al cartero para confirmar que no había cartas para él.



El empleado le aseguró que nada había en su bolso para ese domicilio y le confirmó que no había ninguna huelga de correos, ni problemas en la distribución de cartas de la ciudad.

Lejos de tranquilizarlo, esto lo preocupó más todavía. Algo estaba pasando y él debía averiguarlo. Buscó una chaqueta y se dirigió a casa de su amigo Mario.

Apenas llegó, se hizo anunciar por el mayordomo y esperó en la sala de estar a su amigo, que no tardó en aparecer. El hombre avanzó al en-

cuentro del dueño de casa con los brazos extendidos, pero éste se limitó a preguntar:

—Perdón señor, ¿nos conocemos?

El hombre creyó que era una broma y rió forzosamente presionando al otro a servirle una copa. El resultado fue terrible: el dueño de casa llamó al mayordomo y le ordenó echar a la calle al extraño, que ante tal situación se descontroló y comenzó a gritar y a insultar, como avalando la

violencia del fornido empleado que le empujó a la calle...

Camino a su casa, se cruzó con otros vecinos que lo ignoraron o actuaron con él como si fuera un extraño.

Una idea se había apoderado del hombre: había una confabulación en su contra, y él había cometido una extraña falta hacia aquella sociedad, dado que ahora lo rechazaba tanto como algunas horas antes lo valoraba. No obstante, por más que pensaba, no podía recordar ningún hecho que pudiera haber sido tomado como ofensa y menos aún, alguno que involucrara a toda la ciudad.

Durante dos días más, se quedó en su casa esperando correspondencia que no llegó o la visita de alguno de sus amigos que, extrañado por su ausencia, tachara su puerta para saber de él; pero no hubo caso, nadie se acercó a su casa. La señora de la limpieza faltó sin aviso y el teléfono dejó de funcionar.

Entonado por una copita de más, la quinta noche Sinclair se decidió a ir al bar donde se reunía siempre con sus amigos, para comentar las pavaditas cotidianas. Apenas entró, los vio como siempre en la mesa del rincón que solían elegir. El gordo Hans contaba el mismo viejo chiste de siempre y todos lo festejaban como era costumbre. El hombre acercó una silla y se sentó. De inmediato se hizo un lapidario silencio, que marcaba la indeseabilidad del recién llegado. Sinclair no aguantó más:

—¿Se puede saber qué les pasa a todos conmigo? Si hice algo que les molestó, díganmelo y se terminó, pero no me hagan esto que me vuelve loco...

Los otros se miraron entre sí entre divertidos y fastidiados. Uno de ellos hizo girar su índice sobre su sien, diagnosticando al recién llegado. El hombre volvió a pedir una explicación, luego rogó por ella y por último, cayó al suelo implorando que le explicaran por qué le hacían eso a él.

Sólo uno de ellos quiso dirigirle la palabra:

—Señor: ninguno de nosotros lo conoce, así que nada nos hizo. De hecho, ni siquiera sabemos quién es usted...

Las lágrimas comenzaron a brotar de sus ojos y salió del local, arrastrando su humanidad hasta su casa.

● ● ●
**Respiró hondo
 y sintió el aire como
 si fuera nuevo,
 entrando en los
 pulmones. Se dio
 cuenta de la sangre
 que fluía por su
 cuerpo, percibió el
 latido de su corazón
 y se sorprendió de
 que por primera vez
 no temblaba.
 Ahora por fin sabía
 que estaba solo**



Parecía que cada uno de sus pies pesaba una tonelada.

Ya en su cuarto, se tiró en la cama. Sin saber cómo ni por qué, había pasado a ser un desconocido, un ausente. Ya no existía en las agendas de sus corresponsales ni en el recuerdo de sus conocidos y menos aún en el afecto de sus amigos. Como un martilleo aparecía un pensamiento en su mente, la pregunta que otros le hacían y que él mismo se empezaba a hacer ¿Quién eres?

¿Sabía él realmente contestar esta pregunta? Él sabía su nombre, su domicilio, el talle de su camisa, su número de documento y algunos otros datos que lo definían para los demás; pero fuera de eso: ¿Quién era, verdadera, interna y profundamente? Aquellos gustos y actitudes, aquellas inclinaciones e ideas, ¿eran suyos verdaderamente?, ¿o eran como tantas otras cosas: un intento de no defraudar a otros que esperaban que él fuera el que había sido? Algo empezaba a estar claro: el ser un desconocido lo liberaba de tener que ser de una manera determinada. Fuera él como fuera, nada cambiaría en la respuesta de los demás. Por primera vez en muchos días, encontró algo que lo tranquilizó: esto lo colocaba en una situación tal, que podía actuar como se le ocurriera sin buscar ya la aprobación del mundo.

Respiró hondo y sintió el aire como si fuera nuevo, entrando en los pulmones. Se dio cuenta de la sangre que fluía por su cuerpo, percibió el latido de su corazón y se sorprendió de que por primera vez

NO TEMBLABA

Ahora que por fin sabía que estaba sólo, que siempre lo había estado, ahora que sabía que sólo se tenía a sí mismo, ahora... podía reír o llorar... pero por él y no por otros.

Ahora, por fin, lo sabía:

SU PROPIA EXISTENCIA NO DEPENDÍA DE OTROS

Había descubierto que le fue necesario estar solo para poder encontrarse consigo mismo.

Se durmió tranquila y profundamente y tuvo hermosos sueños...

Despertó a las diez de la mañana, descubriendo que un rayo de sol entraba a esa hora por la ventana e iluminaba su cuarto en forma maravillosa.

Sin bañarse, bajó las escaleras rareando una canción que nunca había escuchado y encontró debajo de su puerta una enorme cantidad de cartas dirigidas a él.

La señora de la limpieza estaba en la cocina y lo saludó como si nada hubiese sucedido.

Y por la noche en el bar, parecía que nadie había registrado aquella terrible noche de locura. Por lo menos, nadie se dignó a hacer algún comentario al respecto.

Todo había vuelto a la normalidad...

Salvo él,

Por suerte

Él,

Que nunca más tendría que rogarle a otro que lo

Mirara para poder saberse...

Él,

Que nunca más tendría que pedirle al afuera que lo

Definiera...

Él,

Que nunca más sentiría miedo al rechazo...

Todo era igual,

Salvo que ese hombre

Nunca más se olvidaría de quién era.

¿Qué me dices?



LOS HUMANOS A VECES NO RESPETAMOS A OTROS ANIMALES AL SENTARNOS ANTE EL PLATO

Varios años atrás comencé esta andadura por el mundillo alternativo vegetariano.

Aún comía a otros animales y me quedaba tan pichi saboreando sus huesos, como si no ocurriera cosa mala.

Era lo más normal en la sociedad que me rodeaba, cosa que hoy es más normal en las personas que no toman productos derivados de nuestros hermanos los animales. Estoy convencido que influye el conocer a otras personas practicando un estilo de vida (o sólo en el comer) para que nos pongamos al loro de lo que hacemos ante la mesa del comedor, del plato.

No es lo mismo contemplar unos melones (por ejemplo) que oler un plato de carne, echando humo sobre la mesa.

La sensibilidad, que por naturaleza presumo que tenemos, está muchas veces debajo de toda esa toxemia producida por nuestra alimentación omnívora, no digamos cocívora, que también afecta. Hay personas «muy» amantes de la naturaleza y de los animales, que a alguno de ellos se los meriendan, como si de chirimoyas se tratara.

A un corderito (por poner a uno de tantos animalitos pasados a cuchillo y horno) cuando está paciando en el prado con otros y con su madre, lo que menos desea es ser arrancado del cariño de esa oveja (que también necesita a su hijito para ser feliz), ser conducido al matadero, y perder la vida, debido a los hábitos anti-

naturales y degenerados, de una especie animal, como es la nuestra, sin tener por qué, ni explicación sana que apoye ese acto animal.

No creo que ese corderito tenga menos derecho a vivir que cualquiera de nuestros/as hijos/as.

Más, cuando sabemos muy de sobra, que ni somos omnívoros ni asesinos por naturaleza. Sencillamente pertenecemos a la especie frugívora, que con comer frutas tiene muy de requetesobra. Hoy día nos sentamos a la mesa a disfrutar de los «manjares», tantas veces manchados de sangre (hace once años que yo no).

Y celebramos con ellos bodas, comuniones, santos, cumpleaños...

El dolor que se produce a otras especies animales para «beneficiarnos» de unos buenos platos repletos de cadáveres (carne muerta y peor aún, matada).

Tendría explicación todo ello si nuestro aparato digestivo estuviera preparado fisiológicamente para digerir carne (que en ese caso comeríamos cruda y mataríamos a dentelladas esos animales que sólo están para vivir y a veces ser presa de otros animales, carnívoros u omnívoros).

Aparte de la carne, la misma leche, huevos y miel, significa una explotación hacia nuestros hermanitos los otros animales, que siguen su instinto natural y comen lo que les está permitido por esa naturaleza sabia. Hemos ido a la escuela para desaprender y ser unos/as explotadores/as hacia otras especies animales que lo que desean y merecen es RESPECTO.

BALTA
El Caño (Zamora)

RESPUESTA A LA CARTA DE DOLORES DE LAS HERAS REUS - TARRAGONA

En repuesta a tu carta y si lo que en ella comentas, no queda muy claro cuál es la hora de tu comida, a la que según dices, llegas "muy hambrienta". ¿Es tu comida de frutas a las 12 horas, o además comes a las 15,30 h., cuando sales de trabajar?

Una posibilidad de ir mejorando tu alimentación sería por ejemplo: según tus horarios, 6,30: zumo de naranjas (como ya lo venías haciendo) y luego en vez de lácteo y galletas que no son una buena combinación, podrás tomar yogur (no leche) con frutas frescas o secas (pasas, higos o dátiles dependiendo de tu peso, éstas tienen más azúcares) o infusión con pan integral con aceite, si es que necesitas tomar algo caliente. En verano es más fácil hacer desayunos sólo de frutas.

- A las 12 h.: fruta fresca.
- A las 15,30 h.

Comida: ensalada de verduras crudas grande más una pequeña ración de patatas o cereal con verduras.

Esperamos que estas sugerencias te sean útiles.

Gracias por tus palabras de aliento a la revista.

¡Hasta pronto!

DRA. GRACIELA CAO

Los Madroños

últimas noticias

FRANCIA SUSPENDE LA VACUNACIÓN ESCOLAR CONTRA LA HEPATITIS B

El gobierno francés ha optado por suspender la vacunación escolar contra la hepatitis B, a la vista de las opiniones de algunos especialistas médicos que consideran a esa vacuna desencadenante de enfermedades vinculadas al sistema inmunológico. El 5 de junio, el Tribunal de Nanterre condenó a la multinacional farmacéutica Bucean a indemnizar con 130.000 francos a dos personas que desarrollaron una esclerosis múltiple tras ser vacunados con una inyección de la vacuna de la hepatitis B.

Existen razones como para concluir con suficiente certeza que la vacunación con la vacuna de la hepatitis B ha sido el elemento desencadenante de la enfermedad citada, indicó el tribunal autor del fallo.

Ya a principios de 1990, un grupo de médicos del hospital Pitié-Salpêtrière de París, detectó, de manera fortuita, alteraciones neurológicas en pacientes vacunados meses atrás.

Según los investigadores médicos, el riesgo sólo alcanza a personas predispuestas por las características de su sistema inmunológico.

El carácter masivo de las campañas de vacunación, que imposibilita en la práctica llevar un control preciso de los antecedentes médicos familiares de cada alumno, ha llevado a las autoridades francesas a dejar en manos de los padres la responsabilidad de la vacunación.

A pesar de todo, el Gobierno francés ha recomendado vivamente que los recién nacidos, los adolescentes y los adultos de potencial alto riesgo continúen siendo vacunados contra la hepatitis B.

El País, 3-X-98.

SEMANA EUROPEA CONTRA EL CÁNCER

El cáncer es la segunda enfermedad con mayor índice de mortalidad en Europa y tan sólo es superado por la enfermedades cardiovasculares. Además, en España es la primera causa de muerte entre los 30 y los 65 años. El cáncer más común en los hombres europeos es el de pulmón y bronquios, que causa el 30 por ciento de las muertes, seguido por el de colon y recto y el cáncer de próstata. Según un estudio realizado en 1996, en nuestro país murieron por esta enfermedad un total de 46.946 hom-

bres, de los cuales 12.662 fueron víctimas del cáncer de pulmón, 4.204 de colon y 4.314 de próstata. La incidencia total de nuevos casos en hombres fue de 65.676.

Estos y otros datos se han divulgado y discutido en la Semana Europea Contra el Cáncer, que se ha celebrado entre el 5 y el 11 de octubre, y que este año se ha centrado en el cáncer masculino. La reunión forma parte de un programa promovido por la Comisión Europea desde 1987, y ha contado con la participación de la Oficina de Información de la Comisión Europea de España, el Ministerio de Sanidad y Consumo y la Asociación Española contra el Cáncer. El programa Europa Contra el Cáncer tiene entre sus principales objetivos la prevención de muertes precoces y la prevención de la enfermedad.

C. en S. No sabemos si lo conseguirán, lo dudamos.

TALLER DE COESCUCHA

Con Esther Riego
Días 8, 9 y 10 de enero
Casa de Reposo "Los Madroños"
Información y reserva:
Tfno. 964 76 01 51

QUIERO SUSCRIBIRME A:

CURARSE EN SALUD

(cuatro números al año)

Nombre y Apellidos

Domicilio

C.P. Población

Provincia Tel.

SUSCRIPCIÓN

- 4.000 ptas./año
 8.000 ptas. por dos años

COLABORADOR

- 7.000 ptas./año
 14.000 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" conptas.

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									

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

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

Firma

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

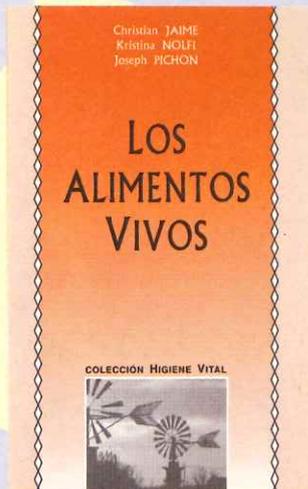
Désiré Mérien
1.700 ptas.

Curarse uno mismo sin los peligros de los medicamentos

Dr. Eneko Landáburu
300 ptas.

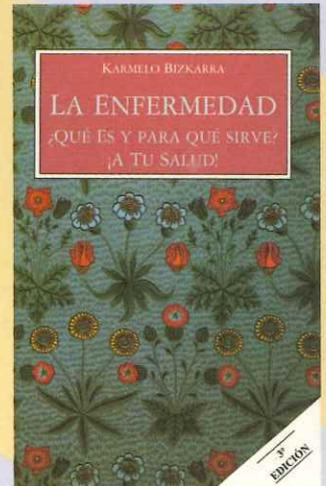
Los alimentos vivos

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.

¡Cuídate 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:

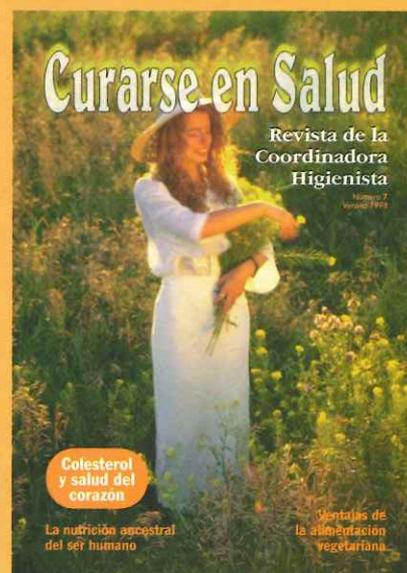
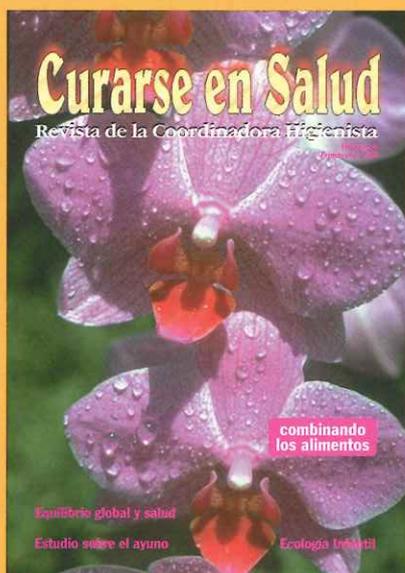
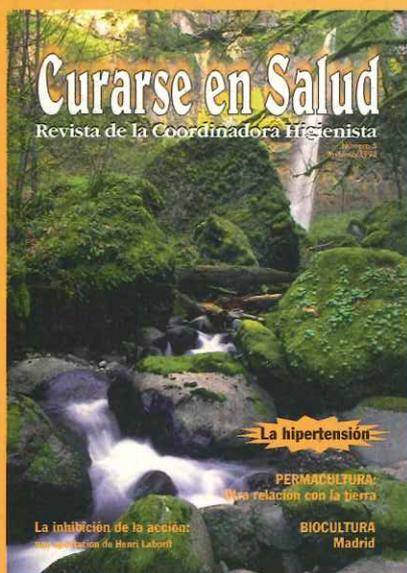
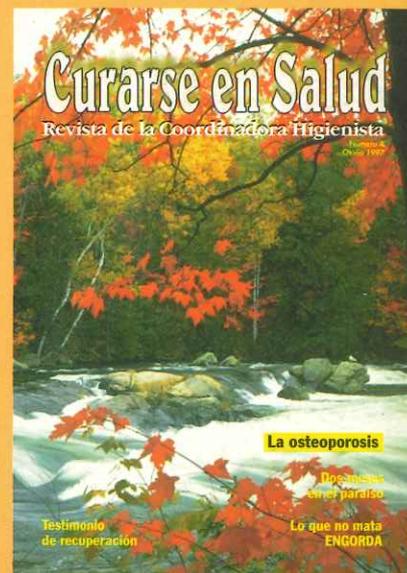
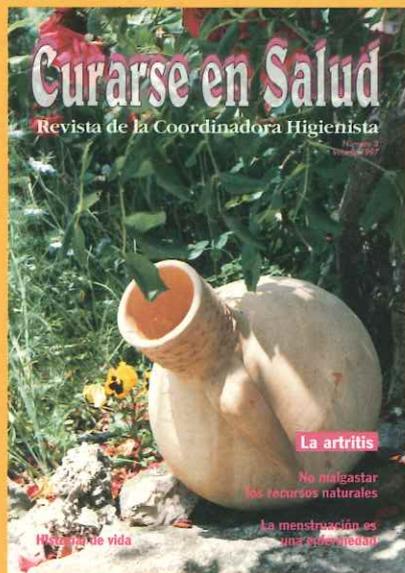
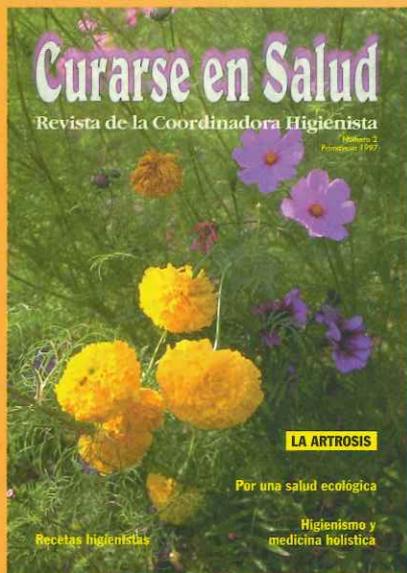
COORDINADORA DE HIGIENE VITAL

Apartado de correos, 67 • 05480 CANDELEDA - ÁVILA

Os los enviaremos contra reembolso

Un pesimista es un hombre que pudiendo escoger entre dos males escoge los dos.

Oscar Wilde



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
E-mail: zuhaizpe@arrakis.es

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

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

SUMENDI
(ASOC. POR LA AUTOGESTION DE LA SALUD)
Grupos locales en Bilbao, Donostia, Vitoria, Durango, Pamplona y Madrid
C/Avila, 1- lonja
(Apdo. 5.098 - 48080 BILBAO)
Tel. y Fax: (94) 410 06 44
E-mail: sumendi@arrakis.es

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