

Curarse en Salud

Revista de la Coordinadora Higienista

Número 9

Veganismo
y cocina china

La respiración

Conservación
energía

Menstruación



CANCION DE LA VIDA SOLITARIA

¡Qué descansada vida
la del que huye del mundanal ruido
y sigue la escondida
senda, por donde han ido
los pocos sabios que en el mundo
han sido
que no le enturbia el pecho
de los soberbios grandes el estado,
ni del dorado techo
se admira, fabricado
del sabio Moro, en jaspes sustentado!
No cura si la fama
canta con voz su nombre pregonera,
ni cura si encarama
la lengua lisonjera
lo que condena la verdad sincera.
¡Qué presta a mi contento,
si soy del vano dedo señalado si, en
busca deste viento,
ando desalentado,
con ansias vivas, con mortal cuidado?
¡Oh monte, oh fuente, oh río!
¡Oh secreto seguro, deleitoso!,
roto casi el navío,
a vuestro almo reposo
huyo de aqueste mar tempestuoso.
Un no rompido sueño,
un día puro, alegre, libre quiero;
no quiero ver el ceño
vanamente severo

de a quien la sangre ensalza, o el
dinero.
Despiértenme las aves
con su cantar sabroso no aprendido;
no los cuidados graves,
de que es siempre seguido
el que al ajeno arbitrio está atenido.
Vivir quiero conmigo;
gozar quiero del bien que debo al
cielo,
a solas, sin testigo,
libre de amor, de celo,
de odio, de esperanzas, de recelo.
Del monte en la ladera,
por mi mano plantado, tengo un
huerto,
que con la primavera,
de bella flor cubierto, ya muestra en
esperanza el fruto cierto;
y, como codiciosa
por ver y acrecentar su hermosura,
desde la cumbre airosa
una fontana pura
hasta llegar corriendo se apresura;
y, luego sosegada,
el paso entre los árboles torciendo,
el suelo, de pasada,
de verdura vistiendo
y con diversas flores va esparciendo.
El aire el huerto orea

y ofrece mil olores al sentido;
los árboles menea
con un manso ruido,
que del oro y del cetro pone olvido.
Ténganse su tesoro
los que de un falso leño se confían;
no es mío ver el lloro de los que des-
confían,
cuando el cierzo y el ábrego porfían.
La combatida antena
cruje, y en ciega noche el claro día
se torna; al cielo suena
confusa vocería, y la mar enriquecen
a porfia.
A mí una pobrecilla
mesa, de amable paz bien abastada,
me baste; y la vajilla,
de fino oro labrada,
sea de quien la mar no teme airada.
Y mientras miserable-
mente se están los otros abrasando
con sed insaciable
del peligroso mando,
tendido yo a la sombra esté cantan-
do;
a la sombra tendido,
de hiedra y lauro eterno coronado,
puesto el atento oído
al son dulce, acordado,
del plectro sabiamente meneado.

Curarse en Salud

Número 9

Editada por la
Coordinadora de Higiene Vital
Revista coordinada por
Karmelo Bizkarra

Colaboradores:

Walden Fernández Lobo (secretario general)
Juan José Núñez (médico)
Julio Fernández
Karmelo Bizkarra (médico)
Eneko Landáburu (médico)
Antonio Palomar (médico)
Garbiñe Aranguren (psicóloga)
Balta de la Hiniesta • Pedro Cores
Almudena Moreno (médica)
Irene Gelpí • Graciela Cao (médica)
Carmela Maseda (experta en nutrición)
Xavier Serrano. (psicólogo)
Norberto Spagnuolo
Comunidad Los Arenalejos
e *In memoriam* André Torcque
Depósito legal: NA 1.842-1997
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.

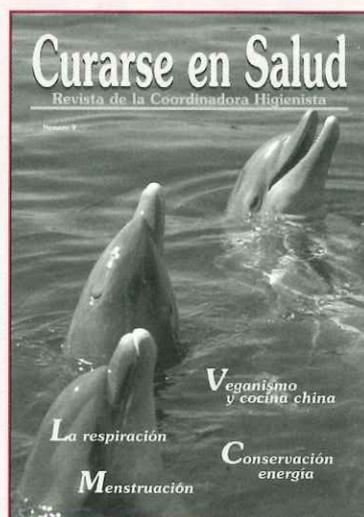


Revista impresa
en Papel 100% Reciclado

SUMARIO

• Biocultura	2
• Conservación energía vital.....	5
• Noticias	10
• El Stand	11
• Cuerpomente.....	15
• Recetas higienistas.....	16
• La respiración y las enfermedades	19
• Veganismo y cocina china.....	25
• Lao Tse y Fu-Hsi	27
• Menstruación.....	29
• Carta	32

editorial



Amigas y amigos de Curarse en Salud, después de este paréntesis llegamos con nuevas energías. Todo este tiempo la nueva semilla se ha encontrado incubando bajo la tierra, ya es primavera y es momento de resurgir. El retraso ha sido debido a una nueva reestructuración totalmente necesaria. Uno de los efectos se halla bien visible en la revista, tiene otro diseño y otro "color". Otra buena noticia es que tenemos una persona con sueldo a cargo de la Coordinadora.

Este nuevo esfuerzo necesita un poco el apoyo de todos y desde aquí queremos lanzar la nueva campaña **1x1**. Este nuevo proyecto se trata de que cada uno de nosotros consigamos un nuevo socio. Puede ser un buen momento de hablar a alguien de nuestra revista o regalarle la suscripción. Si conseguimos el **1x1** tenemos la garantía de tener la Coordinadora y la revista que todos merecemos. Si logramos que el **1x1** se haga realidad es posible que los nietos de nuestros nietos, allá por el año 2111, lean la revista Curarse en Salud. Salud-os.

1x1

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

COORDINADORA DE HIGIENE VITAL

Tel.: 689 153 729

**Apdo. de Correos, 67
05480 CANDELEDA (Ávila)**

Biocultura

Madrid 98

6-9 NOVIEMBRE

MADRID, PABELLÓN DE CRISTAL, CASA DE CAMPO

Alimentos biológicos y naturales.
Soluciones para una casa sana.
Energías renovables.
Ropa y calzado ecológicos.
Artesanías.
Higiene y cosmética.
Terapias para la salud.
Libros, música, revistas.
Turismo rural.

BioCultura 98
Semana Verde Internacional
Feria de Alternativas y Calidad de Vida

Un año más no hemos podido faltar a la cita con todos nuestros amigos que regularmente visitan la feria BioCultura en su edición madrileña, que este año se celebró entre los días 6 y 9 de noviembre. Este evento ferial se ha venido convirtiendo en un foro de encuentro para vernos con aquellas personas con las que nos encontramos con cierta regularidad, así como con aquellas a las que sólo vemos en esta ocasión.

Nuestro puesto se encontraba en el mismo lugar en que hemos venido exponiendo a lo largo de estos últimos años, de manera que a nuestros amigos habituales no les ha resultado difícil el localizarlos. Igualmente participamos ampliamente en el programa de actividades de la feria en uno de los días en los que habitualmente



Reunión de la Coordinadora Higienista

se registra la mayor asistencia de público como fue el sábado 7 con el objeto de no hablar exclusivamente de nutrición y dietética, dimos a las charlas de esta edición el título genérico de "Higienismo

no es sinónimo de dieta". En este sentido se inició la serie de charlas a las 11 de la mañana con una sobre el descanso y el sueño a cargo Walden Fernández, a la que siguieron otra sobre el ejercicio físico a cargo de la doctora Almudena Moreno y una clase práctica de trabajo psicocorporal a cargo de María Ruiz. Por la tarde se reiniciaron nuevamente las conferencias con una sobre los factores medioambientales y la salud a cargo de Pedro Cores y posteriormente otras dos charlas sobre los factores psicológicos y mentales a cargo de los doctores Karmelo Bizkarra y Juan José Nuñez. Finalmente se celebró la mesa redonda en la que participaron todos los conferenciantes,



además de Balta Lorenzo, el editor del Boletín Crudivorismo y de Carmela Maseda, nuestra colaboradora en la sección de recetas higienistas. La fidelidad de nuestro público se manifestó una vez más con la sala llena en casi todas las conferencias.

A pesar de no tener la intención en esta ocasión de hablar dietética y salud, durante la mesa redonda gran parte de las preguntas versaron sobre dieta y ayuno, lo cual nos ha venido a demostrar una vez más que al Higienismo se lo conoce fundamentalmente por estas cuestiones y tampoco se trata de pretender cambiar brus-



camente las enseñanzas higienistas.

Nuevamente utilizamos estas páginas para agradecer las innumerables visitas de nuestros afiliados y amigos que en todo momento abarrotaron nuestro

puesto, planteándonos importantes problemas originados por la falta de espacio para atenderlos debidamente a todos. También queremos agradecer la colaboración y ayuda prestada por todas las personas que se ocuparon de

◆◆◆

Dimos a las charlas de esta edición el título genérico de "Higienismo no es sinónimo de dieta"

◆◆◆



montar el puesto y de atender al público. Dejando a un lado a los habituales, como María Ruíz, que tan organizadamente se ocupa del montaje y rotación del personal que atiende el puesto o de Balta Lorenzo, que siempre está disponible para echar una mano en lo que haga falta, queremos agradecer especialmente la ayuda que nos prestaron nuestros amigos y colaboradores Irene Gelpí de Barcelona, los hermanos Plácido



y Miguel Angel García Matellanes, Norberto Spagnuolo, David y Estrella, Pilar, y otros muchos que se nos quedan en el tintero. Gracias igualmente a la



Asociación Vida Sana organizadora de este evento ferial que una vez más nos ha prestado su asistencia y colaboración para resolvernos todos los problemas que la

participación en una feria de este tipo nos suele plantear.

Walden Fernández Lobo

EL TABACO: ALGO MÁS QUE UNA DROGA

Se está hablando mucho sobre el tabaco y sus consecuencias en la salud, y del coste económico de estas consecuencias.

¿QUÉ OCURRE DESDE EL PUNTO DE VISTA ECOLÓGICO?

Estamos muy preocupados por los incendios de las selvas tropicales. Incluso lo estamos por los incendios en España; pues sabemos que

TODOS LOS AÑOS SE QUEMAN EN EL MUNDO 5 MILLONES DE HECTÁREAS DE TIERRAS DE PRIMERA CALIDAD DEDICADAS AL CULTIVO DEL TABACO, 50 MILLONES DE METROS CUADRADOS, que equivalen a más de la mitad de Andalucía (el 57% de 87 268 Km², o a la suma de las provincias de Sevilla, Granada, Almería,

Cádiz y Málaga), casi la décima parte de España en tierras de cultivo de la mejor calidad.

SE QUEMAN TODOS LOS AÑOS 8.600.000 TONELADAS DE PLAN-TAS DE TABACO.

Es el tabaco una planta muy sensible a las enfermedades y plagas por lo que necesita tratamientos con productos químicos.

ADEMÁS DE QUEMAR, CONTAMINAMOS TODOS LOS AÑOS 5 MILLONES DE HECTÁREAS CON LOS PRODUCTOS QUÍMICOS QUE SE UTILIZAN EN EL CULTIVO DE LA PLANTA DEL TABACO.

Al consumo de energía en el de cultivo hay que sumarle toda la consumida en el proceso de elaboración, empaquetado, distribución y en

papel, filtros y cajetillas.

!!!CON ESTE HÁBITO SE PRODUCEN TONELADAS DE CONTAMINANTES!!!

ES UN DESASTRE ECOLÓGICO CONTINUADO AL QUEMAR 13.600 HECTÁREAS DIARIAS, en nuestras casas, en las salas de fiestas, en los bares, en el campo, en las universidades, en los despachos, etc.

CON LOS 5 MILLONES DE HECTÁREAS SE PODRÍA ALIMENTAR A 160 MILLONES DE PERSONAS CON CULTIVOS MÁS PROVECHOSOS PARA NUESTRA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE.

CADA CIGARRO O CIGARRILO ENCENDIDO SIGUE CONTRIBUYENDO A ESTE DESASTRE ECOLÓGICO

Pedro Cores

Conservación de la Energía Vital



El cuerpo humano es la creación más maravillosa que existe sobre la tierra. Por su complejidad, adaptabilidad y facultades, no hay otra con la que se pueda comparar. Lo más maravilloso de todo, es que el cuerpo se construyó a sí mismo a partir de una microscópica célula, para convertirse en un organismo totalmente desarrollado. Aquella inteligencia interior, que guió y dirigió nuestro crecimiento desde el pequeñísimo cigoto (célula resultante de la primigenia unión del óvulo con el espermatozoide), sigue residiendo en nosotros hasta que morimos. Esta inteli-

...
Aquella inteligencia interior, que guió y dirigió nuestro crecimiento desde el pequeñísimo cigoto, sigue residiendo en nosotros hasta que morimos
...

gencia interior, con más de un billón de años de información bioquímica, dirige y guía nuestros procesos de renovación y curación.

El tremendo poder del cuerpo para su autorregulación y renovación está muy por encima de todo lo que puede imaginarse.

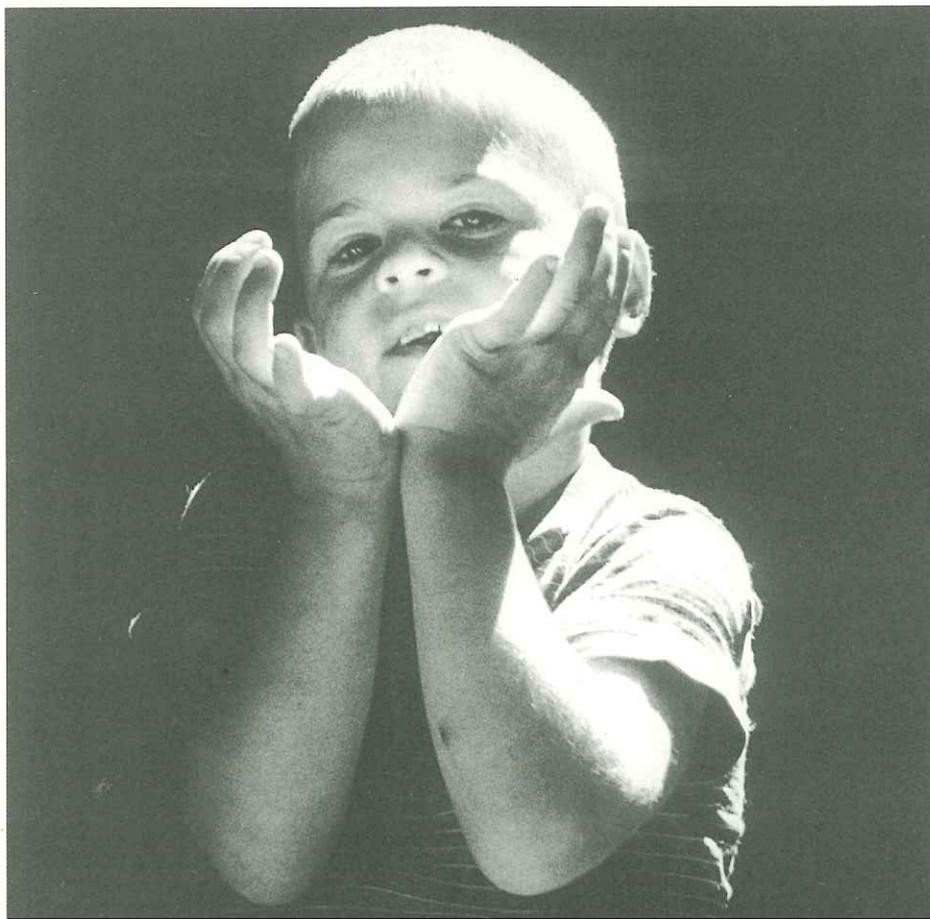
La piel

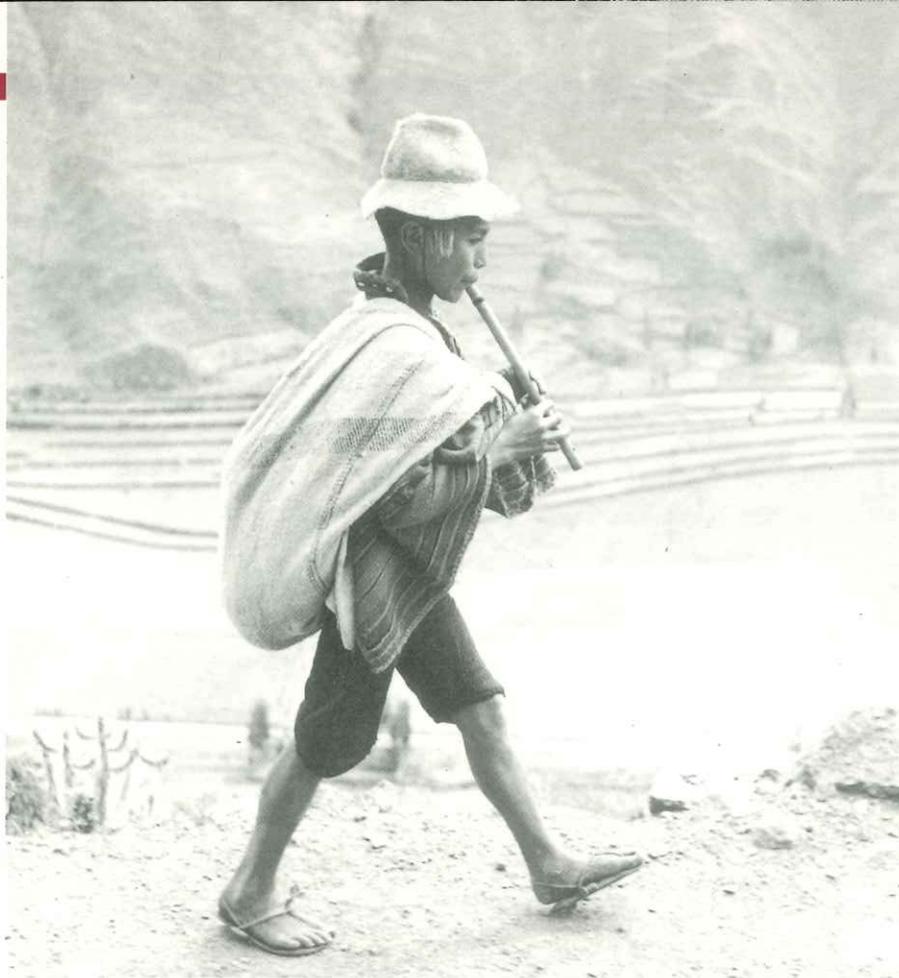
Como es nuestro órgano más extenso, empezaremos por ella. Nuestro cuerpo produce cada diez días una nueva capa de piel. Cada pulgada cuadrada de ésta tiene diecinueve millones y medio de células. En esta misma pequeña superficie, hay treinta vasos sanguíneos, sesenta y cinco pelos con su correspondiente músculo, setenta y ocho nervios, setenta y ocho sensores para el calor y trece para el frío, cien glándulas sebáceas, seiscientos cincuenta glándulas sudoríparas y mil trescientas terminaciones nerviosas. La piel fabrica vitaminas y hormonas, y almacena energía.

Nuestros órganos de la vista también se renuevan: a cada momento las células que cubren nuestros ojos son eliminadas por lágrimas para que otras células ocupen su lugar.

La sangre

En nuestro interior tenemos unos ciento diez mil kilómetros de





•••

***Cuando estamos
bajos en energía,
el cuerpo no
puede cumplir
con eficiencia
sus funciones de
autolimpieza***

•••

hígado purifica la sangre, reduce la toxicidad de los venenos, juega un importante papel en el metabolismo del azúcar, de las grasas y de las proteínas, y hace tantas otras cosas, que son demasiadas para mencionarlas en este artículo.

Los riñones

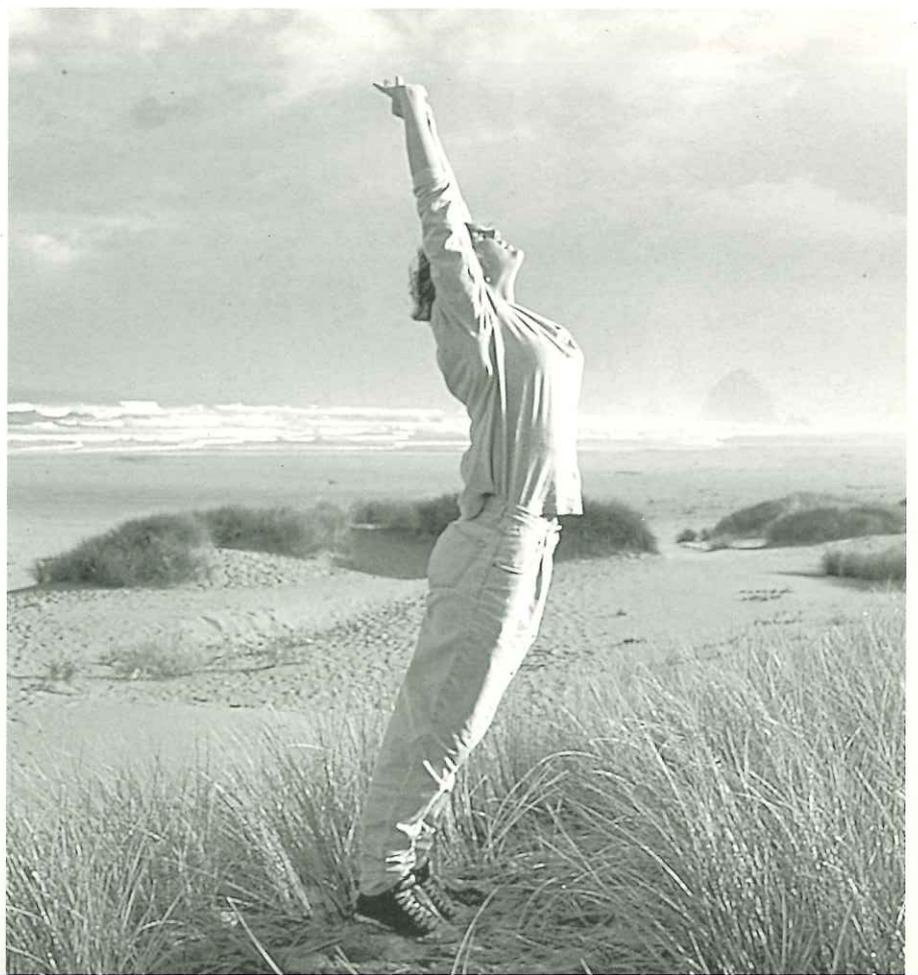
Nuestros riñones, que aguantan muchos abusos, están constitui-

vasos sanguíneos y cien mil de capilares. Cada noventa días construimos de nuevo nuestro fluido sanguíneo. Nuestro tuétano siempre esta poniendo en circulación nuevos glóbulos rojos y blancos. Cada segundo, siete millones de nuestros veinticinco billones de células rojas mueren, así que otros siete millones tienen que ser producidas de nuevo en el mismo espacio de tiempo. Si todos los glóbulos fueran extendidos unos al lado de otros, llegarían a dar cinco veces la vuelta al Ecuador terrestre (doscientos mil kilómetros).

El corazón bombea de seis a ocho mil litros de sangre al día. El doctor Herbert SHELTON escribe: «En condiciones que serían ruinosas para una máquina, el corazón sigue arrojando cien gramos de sangre, de setenta a ochenta veces por minuto, a una presión media de ciento veinticinco milímetros de mercurio».

El hígado

El hígado es el laboratorio químico del cuerpo. Cada pequeña célula del hígado tiene unas cincuenta mil enzimas, es decir, ¡cincuenta mil proteínas diferentes! El



dos por unos veinticinco kilómetros de delicada tubería y por dos millones de minúsculos filtros. La pared de los tubos urinarios está cubierta por treinta billones de células. Nuestros riñones limpian y purifican de cinco mil quinientos a siete mil litros de sangre diarios.

Los pulmones

Los pulmones son órganos de nutrición y de eliminación. Nos dan nuestro más importante nutriente, el oxígeno. Como órganos de eliminación, descargan la sangre de los gases de desecho. Minúsculos pelos llamados cilios «barren» las superficies internas, empujando el polvo y la suciedad hacia arriba, hasta la garganta, donde son tragados o expectorados. Los pulmones, por sus conductos que comunican con el exterior, son autolimpiadores como todos los orificios del cuerpo. Walter E. CANNON en "Wisdom of the Body" dijo: "Si todos los alveolos pulmonares de un hombre normal fuesen planchados en una hoja continua, resultaría una superficie de casi trescientos cuarenta mil centímetros cuadrados, de los cuales más de veinticuatro mil estarían ocupados por vasos capilares". Esto es sólo una ínfima parte de las funciones y de las estructuras de nuestro maravilloso organismo, que nos permite darnos una idea de la magnitud de los complejos procesos que rigen nuestro cuerpo.

Cómo el cuerpo produce y elimina venenos

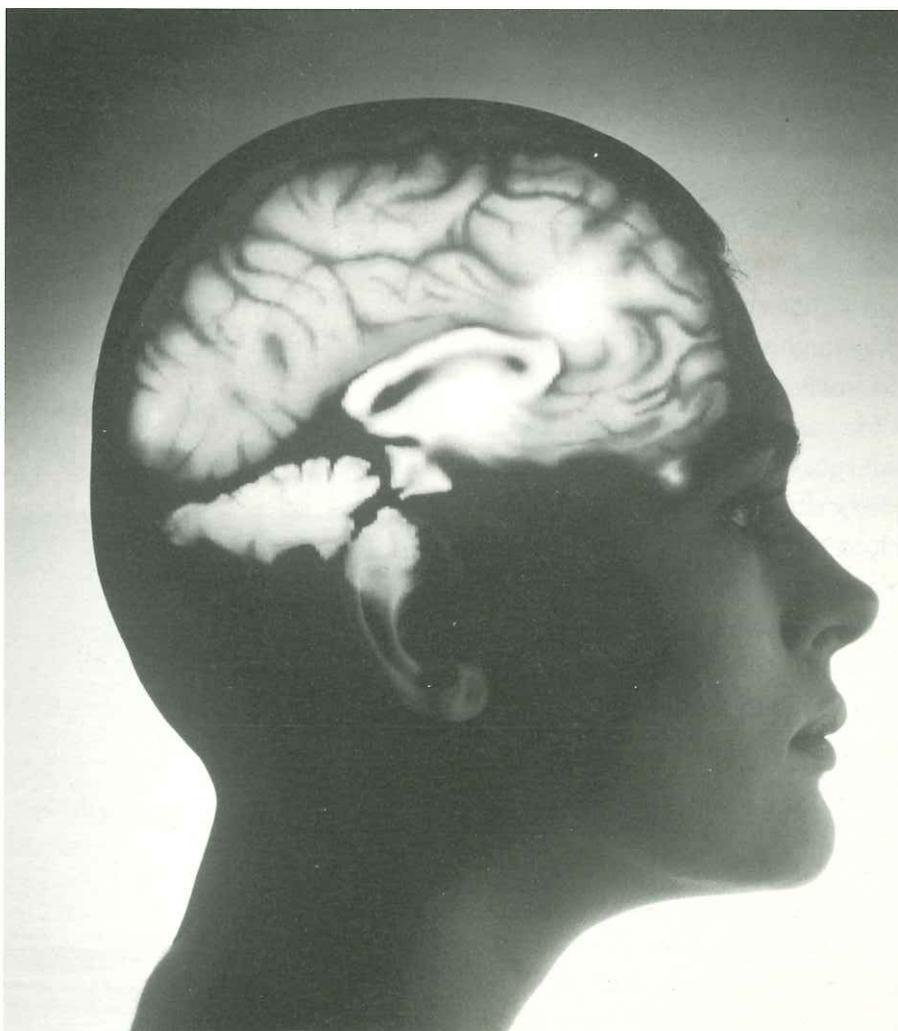
Todas nuestras acciones, incluso el pensamiento, requieren energía: energía para la nutrición, y

también energía para la eliminación de los desechos. Para tener la suficiente energía para llevar a cabo los procesos vitales, tenemos que procurar conservarla y regenerarla. No podemos despilfarrar nuestras reservas. Las necesitaremos especialmente al alcanzar una edad avanzada.

El crecimiento y la muerte de las células, así como todos los procesos vitales, implican la producción de tóxicos. Estos tóxicos, producidos por nuestras células, nos matarían en cuarenta y ocho horas si su eliminación fuese suficientemente obstaculizada.

Cuando gastamos nuestra energía nerviosa más de prisa de lo que la recuperamos, llegamos al estado de enervación, es decir, bajo en energía. Cuando estamos

bajos en energía, el cuerpo no puede cumplir con eficiencia sus funciones de autolimpieza. Los productos de la excreción celular y del drenaje de las células muertas o desgastadas, conjuntamente con otras materias tóxicas recibidas del exterior, pueden acumularse en el líquido intersticial que envuelve las células, o bien sedimentarse en la corriente sanguínea. En su principio, esta polución interna trae consigo estados de fatiga y pereza; más tarde, incomodidades, dolores y pus. Estos son los síntomas de la irritación y de la intoxicación de las células. No son una señal para tomar estimulantes o calmantes, sino que más bien indican la necesidad de revisar nuestras costumbres, y hacer cambios beneficio-



sos para nuestra vida.

La buena salud, con su correspondiente energía y exuberancia, sólo puede proceder de un cuerpo no maltratado. ¿Como estás tú abusando de tu cuerpo? ¿Estás comiendo incorrectamente? ¿Eres demasiado sedentario? ¿Te estás dañando a tí mismo con pensamientos que causan estrés? ¿Estás tomando estimulantes (cafeína, alcohol o/y drogas)? ¿Te privas a tí mismo del muy necesario descanso y sueño o de adecuadas dosis de aire puro y de sol? En otras palabras, ¿en qué actividades has estado despilfarrando tu energía para generar tu estado de enervación?

La energía nerviosa controla todas las funciones orgánicas

Fijémonos más de cerca en la energía nerviosa, la fuerza que determina si estamos con buena, mediana o mala salud.

Tenemos más de un tipo de energía. La energía nerviosa no es la misma que la química o la calorífica fabricadas y almacenadas en las células. Sólo puede ser generada a través del descanso y del sueño.

He aquí la explicación de la energía nerviosa dada por Herbert SHELTON en su libro *Hygienic System, Vol.1:* (La energía nerviosa aparentemente está generada en el cerebro, la médula espinal y los plexos nerviosos), y transmitida a los órganos por o a través de fibras nerviosas. Es la energía del control orgánico». Sigue diciendo: «No sabemos lo que es la energía nerviosa, sino que, en muchos aspectos, es similar y análoga a la electricidad». La energía nerviosa está separada

y es distinta de la fuerza que nos mantiene vivos, y la cantidad que tenemos disponible en cualquier momento depende totalmente de nuestra manera de vivir.



La mayoría de la gente no se da cuenta de algunos alimentos provocan el despilfarro de energía. Piensa que la comida siempre produce energía



Cada vez que un nervio (o nervios), conectado con tejidos o con un órgano, está cortado o dañado, este tejido u órgano pierde su poder funcional. Si los nervios están permanentemente dañados, el órgano se atrofia, se deteriora y se degenera.

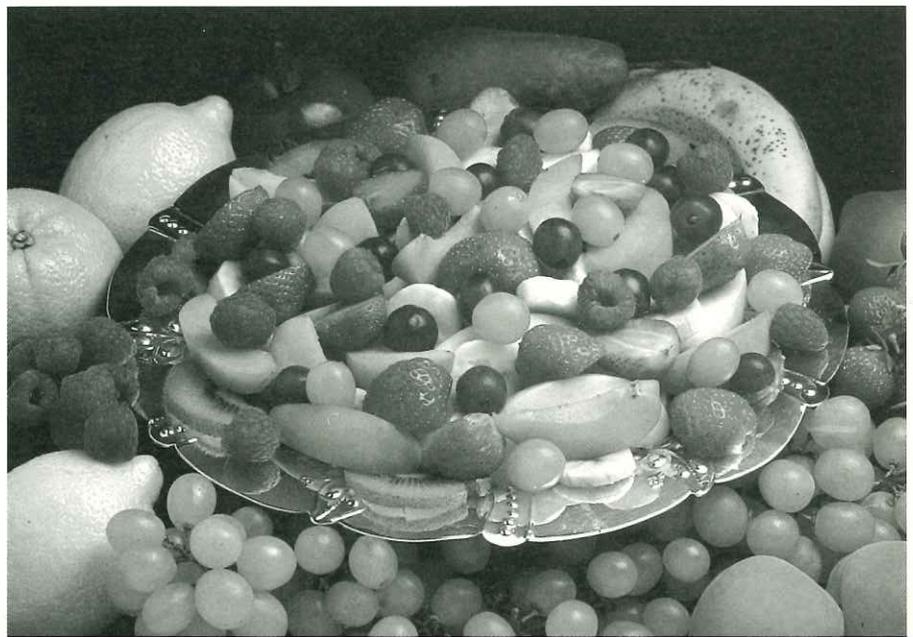
La energía nerviosa es una fuerza funcional. La eficiencia de la

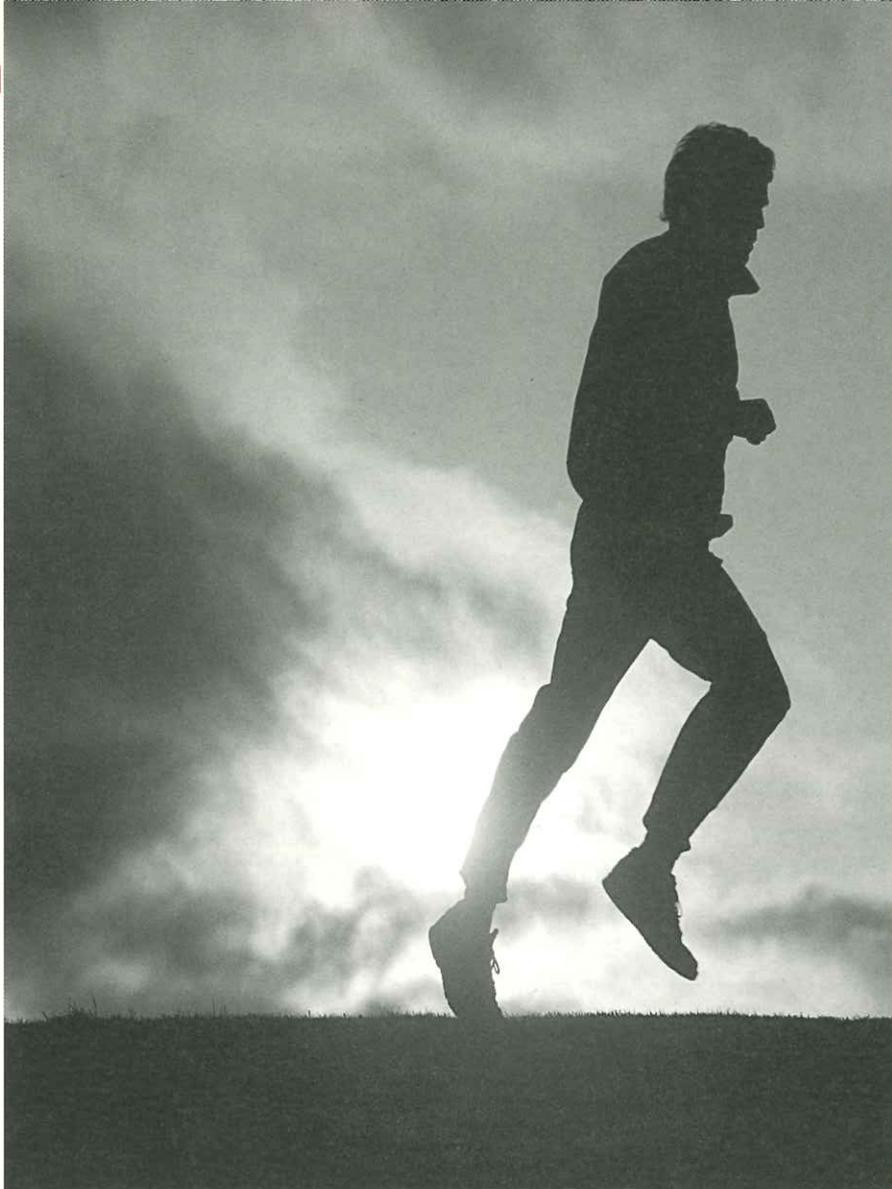
circulación y de la eliminación (excreción) está determinada por la cantidad de energía nerviosa de que dispone una persona. Es muy importante saber cómo la energía se malgasta y cómo se conserva, y debemos llegar a ser conscientes de ella.

Nutrición con un desgaste mínimo de energía

El doctor Ralph BIRCHER escribe: (La primera ley de la economía de la nutrición es que todo exceso de comida y de calorías—y sobre todo de proteínas—no obra a favor de la persona, sino hacia un deterioro de su salud». La mayoría de la gente no se da cuenta de que algunos alimentos provocan el despilfarro de energía. Piensa que la comida siempre produce energía. Esto es verdad, aunque sólo en parte. Hay alimentos que requieren un gasto de energía tan grande, al tener el organismo que enfrentarse con sustancias dañinas, que este gasto es superior a la energía aportada.

Una cantidad enorme de energía es gastada para reducir la toxemia procedente de los tóxicos, sacarlos rápidamente del cuerpo, o neutralizarlos con vistas





a una futura eliminación. Las reservas de energía están siendo erosionadas y hay una insidiosa y lenta destrucción del organismo.

Conocer tus limitaciones

En *Natural Hygiene/Man's Pristine Way*, Herbert SHELTON escribe: "El principal motivo de por qué tantas personas mueren prematuramente, incluso habiendo adoptado más o menos la manera higienista de vivir, es que despilfarran demasiado sus reservas. Se inclinan a pensar que, ya que viven de manera higienista, no existe límite a sus energías, que pueden caminar excesivas distancias, trabajar demasiadas horas, realizar más trabajo que cualquiera, vivir con insuficientes horas de sueño, y no padecer por

...
La cantidad de fuerza nerviosa y energética que uno es capaz de generar y almacenar, puede modificarse con un cambio en la manera de vivir
...

ello. Algunos trabajan tan duramente para "estar bien", que mantienen sus cuerpos enervados".

Mucha gente ha acudido a la higiene vital ya con mala salud. Ocurre a menudo que, cuando se sienten mejor y más enérgicos, se sobrepasan en algún aspecto sin darse cuenta. El cuerpo de cada uno tiene su propia y específica posibilidad para generar energía. La cantidad de fuerza nerviosa y energética que uno es capaz de generar y almacenar, puede modificarse con un cambio en la manera de vivir. Si, en ciertas épocas, uno gasta más energía de la que puede recuperar, su nivel de salud baja. Cuando uno está en consonancia con las señales de su cuerpo, y las cosas no se presentan bien, hay que revisar sus costumbres y realizar cambios, o sufrir las consecuencias.

Lo más bonito de la enseñanza higienista, es que uno aprende lo suficiente acerca del funcionamiento del cuerpo, la salud, la enfermedad y la curación, para permitirle conocer también sus propias limitaciones. Es de importancia primordial que uno sepa cuáles son sus limitaciones y viva dentro de ellas, y no según las fuerzas o limitaciones de otro. Uno se siente bien al tener seguridad acerca de su cuerpo. La higiene vital puede enseñarte el camino y ayudarte a llegar a un más alto nivel de salud.

¡Acuérdate: salud es fuerza viva!
(Extraído y traducido de *Health Science*, Vol. 10, n° 2, mayo/abril de 1987).

Frieda KABELAC

Noticias

LA VITAMINA A PUEDE DESGASTAR LOS HUESOS

Las mujeres que ingieren una cantidad alta de vitamina A aumentan el riesgo de sufrir osteoporosis. Un estudio elaborado con más de 1.200 mujeres, dirigido por el doctor Hakan Melhus, del hospital universitario de Uppsala, en Suecia, llega a esta conclusión. Los resultados muestran que las mujeres con una dosis diaria de esta vitamina superior a 1,5 miligramos, tenían una densidad ósea inferior a las que no alcanzaban estos niveles. En la segunda parte, Melhus y sus colegas compararon la cantidad de vitamina que contenía la dieta de 247 mujeres que padecían fracturas de caderas y de 837 que no tenían este problema. , escriben los investigadores en el *Annals of Internal Medicine*. El Mundo 22-11-99

C. en S. Por supuesto que hablamos de vitamina en forma de medicamento, sintética y producida en el laboratorio. Nunca deberíamos tomar la vitamina A de esta manera. Los alimentos más ricos en sustancias que se transforman en vitamina A, llamados carotenos son los de color amarillo, naranja o rojo: zanahoria, melocotón, albaricoque, remolacha roja...etc.

LA CARNE Y EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

Cierto tipo de alimentos pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama. Según una investigación realizada por la Universidad de Carolina del Sur y publicada en el *Journal of the National Cancer Institute*, la ingesta habitual de carne muy hecha puede favorecer el desarrollo de un tumor de este

tipo. Según muestra el estudio, que involucró a 237 mujeres con esta patología, las pacientes que en su dieta habitual incluían hamburguesas, filetes o bacon cocinados en una parrilla, sartén o cocido excesivamente, tenían un riesgo 4,5 veces mayor de sufrir esta enfermedad que las que no tenían esta costumbre. *El Mundo*. 22-11-99

FRUTAS QUE PROTEGEN EL PULMÓN

Las personas que nunca han fumado tienen un riesgo reducido de desarrollar cáncer de pulmón, pero si, además, consumen una dieta rica en zanahorias y frutas no ácidas reducen aún más sus posibilidades de padecerlo.

Investigadores del Karolinska Institute, en Estocolmo, publican un estudio en el último *International Journal of Cancer*, que demuestra que, comparados con los fumadores, las personas que nunca han tenido este hábito tienen un 30% menos de riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón. Si, además, siguen una dieta rica en vegetales y frutas, el riesgo se reduce al 40%. *El Mundo* 29-11-99

LOS COSMÉTICOS QUÍMICOS NO SON BUENOS

Algunos componentes de los productos para el cuidado del pelo pueden producir irritación en la piel y alergia en un porcentaje mucho mayor al esperado. Un estudio realizado por investigadores finlandeses, y publicado en el último número del *Allergy*, analiza diferentes sustancias presentes en acondicionadores, champúes y

otros productos para el pelo, como el colágeno, la queratina o la elastina. Los resultados muestran que pueden provocar una reacción alérgica en diferentes puntos del cuerpo, como en los labios o en la lengua, o desencadenar dificultad respiratoria. *Allergy*. Diciembre 1998.

NIÑOS DE MADRES DROGADICTAS

Muchos niños de madres drogadictas nacen con defectos y trastornos cerebrales. Un nuevo estudio, publicado en *Science*, ha identificado una de las claves biológicas de este problema. Al parecer, en los cerebros de estos niños se desencadena un proceso descontrolado de muerte celular, o apoptosis. *Science*. Diciembre 1998.

EL EJERCICIO PREVIENE LOS PROBLEMAS VASCULARES CEREBRALES

Un poco de ejercicio físico semanal es suficiente para reducir el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular, según un estudio publicado en el número de enero de *Stroke*. De acuerdo con los resultados de la investigación, realizada conjuntamente por la Universidad de Harvard y el Brigham and Women's Hospital, en Boston (Estados Unidos), las posibilidades de padecer infarto cerebral se reducen un 31% si se realiza una vez a la semana ejercicio físico que provoque sudoración. Además, el aumento de la frecuencia con la que se practica la actividad no implica una reducción del riesgo de padecer esta enfermedad. Un día es suficiente. *Revista Stroke*. Enero 1999.

El Stand

(Un cuento Bio-Bio)



Perdonen los estilistas de lo castellano si no encabezo con algo más nativo como lo de "El Puesto", pero después de amplias consultas con la/el Moliner me horroriza la cantidad de cosas con las que se podrían confundir o exagerar los acontecimientos sucedidos en ese sitio concreto nombrándolo de tal guisa. Aunque de verdad, personalmente, de dedicarme a esto con asi-

duidad, les aseguro que preferiría que se refiriesen a mí como "El Puestero", en parte porque la derivación del genitivo anglosajón es mucho más problemática.

Bien, lo cierto es que puesto y recompuesto me quedé cuando la voz campanillera de María de la Z. (de la Campanita de Peter Pan versión Walt Disney), requirió mi compromiso y esfuerzo solidario para remplazarla el domingo 8 de

noviembre en el stand de la Coordinadora sito en Biocultura, Madrid, Casa de Campo, Pabellón de Cristal, primero izquierda.

- ¡Vale./, será un placer. Le dije a ella entusiasmado, mientras me susurraba a mí mismo:

- ¡Ya está!; por fin me integraré en lo de la Higiene Vital como los millonarios de Boston - Massachusetts- lo hacen en el negocio familiar. ¡Desde abajo!

Inmediatamente corrí a mirarme en el espejo, a rescatar la imagen más auténtica de higienista que tengo o debería tener. Luego comencé a sacar del armario y a probarme la ropa más adecuada para tal evento: algodón en tonos suaves y alegres, tamaños holgados, cómodos. Después me esforcé en recordar como vestían habitualmente mis referencias higienistas personales más conocidas, me calcé las sandalias de verano (no sin ciertos escalofríos por el contraste de temperaturas), y ejecuté dos o tres ejercicios de estiramiento, cinco respiraciones más allá del ombligo, me regalé con algunos cachetes en las mejillas, y cuando consideré que estaba listo para ensayar el papel volví a ponerme frente al espejo. ¿Sería capaz de asumir dignamente tal responsabilidad?. ¿Llegaría a parecerme a Karmelo, a Juan tal vez?.

Coordinadora Higienista



¿Cumpliría con la misión encomendada por María?. ¿Qué sabía yo de todo eso?. Un repaso rápido al acumulado material de lectura disponible en mi casa, panfletos incluidos, me devolvió cierta confianza, al menos digamos que "intelectual".

El domingo por la mañana, a pesar de una noche de sueños sobresaltados y volátiles, fui más puntual que Balta, que ya es decir, y tuve que disputarle al zamorano, amablemente claro, la apertura del tenderete. ¡Por fin ya estaba ahí!, me emocioné a mí mismo, pero ahora ¿que era exactamente lo que tenía que hacer?. Recordé entonces a mi madre:- Hijo, donde fueres haz lo que vieres, que era lo que ella contestaba cada vez que yo le hacía la misma pregunta sobre el destino ocasional. Así que me dediqué a observar y cerrar la boca.

Lo primero que hice, al tiempo de desvelar los contenidos del quiosco, fue tratar de situarme en el posicionamiento espacial más idóneo. Después de todo, en origen, soy un tipo de orden mental extremo, quizá porque soy porteño, quizá porque me he leído a Borges y a Cortázar de cabo a rabo, quizá porque suelo matar el tiempo construyendo y descontruyendo rayuelas mentales entre el cielo y el infierno, y siempre me pillo a mí mismo con alguna pierna colgando en el aire y a punto de meter la pata con la otra. Pero el día anterior había estado haciendo la experiencia del enraizamiento, ese ejercicio que se le ocurre a María de la Z. cada vez que se siente poseída por Manitú y la Pacha Mama juntos, así que no estaba muy coor-

dinado mentalmente y deduje que tenía que dejarme guiar por el instinto, la intuición, el sentimiento, y todo lo etéreo y aparentemente incomprensible que se te arracima en el cuerpo, entre la ingle y el esternón.

El maravilloso stand de juguete se me encarnó entonces como lo que era, una encantadora caja mágica que te permitía vislumbrar y observar el mundo exterior a través del filtro esclarecedor del Higienismo. En la enorme sala situada más allá, como sobre la pantalla de un viejo biógrafo de provincias, el gran desfile de personajes circunstanciales, ajenos y sin embargo tan próximos, escudriñables y queribles; los otros, el público, nuestros potenciales amigos y pacienteros pacientes, con sus hombros caídos y encorvados, o rígidos y subidos, declarándose estupefactos por la vida, con sus tripitas laxas, sus cejas arqueadas, el entrejo arrugado, la boca seca y estirada, como a punto de fenecer antes de renacer, y con la piel transpirosa de pulsiones irresueltas; entre otras, la de saber exactamente qué se tiene uno que

comprar en tales eventos.

Bien, ya tenía el corpus teórico preparado y el posicionamiento espacial más que situado, pero se me empezaba a acumular el trabajo de verdad, el que tenía que hacer dentro de aquella cajita de muñecas construída por algún pater en tardes de domingos o festivos nacionales lluviosos. Y más me valía que volviera a esa realidad porque comenzaban a llegar interlocutores ávidos, por todas partes y de todo tipo, por dentro y por fuera del marco, y si unos podrían asaetearme con preguntas y demandas de inconcebible desenlace, los otros, nuestros coordinados mayores, parecían comenzar a mirarme con cierto aire cargado de interrogación cuando no de preocupación. Yo suponía tener alguna idea acerca del estricto sentido y valor de mi misión gracias a la breve introducción con que me había obsequiado, el día anterior, mi profe y valedora. Los libros y revistas, su precio de venta, dónde había que anotar cada una de ellas, el lugar del dinero separándolo para cada cosa, lo panfletitos que no se



mezclen...Pero claro, llegado el momento tenía mis dudas como todo puestero incipiente que se precie. (No cabe, ni resulta mínimamente posible aquí, colocar lo de "standero " suena fatal, como habrán comprobado, por su cuenta y riesgo, los lectores).

Un revuelo de llegadas de personajes, teléfonos portátiles (¿teléfonos portátiles.?), panfletos listos para doblar, ropa despojada y conversaciones que me era imposible traducir, terminó por depositar al lado mío a un pajarito, como si lo hubieran dejado ahí luego de un pase fugaz de energía versión David Cooperfield, con su pecho y alitas amarillas enfundadas para que no volara demasiado, menudo y vivaz, que vino a resultar ser mi definitiva segunda compañera de viaje ferial, y mi instructora mental complementaria para el arduo tema del qué hacer, cuándo y cómo.

La Pilar, porque de ella se trataba amable lector, había aterrizado de improviso, justo cuando yo comenzaba a liarme entre el adentro y el afuera, y Balta hacía su enésimo desfile energético y torero de ida y vuelta, llevando y trayendo folletos ávidos de pliegues por triplicado. El zamorano se mueve con la velocidad de una liebre, conejo, o gato montés telúrico y hambriento, por las tierras reseca del noroeste español, desprende sensación de tierra yesífera y olores a dehesa aterronada, y va soltando una fuerza eléctrica que debe provenir de la enorme ingesta de crudos sin cuento que se le atribuye como... ¿su dieta?: frutas, verduras, frutos secos y todo lo que pille por el secano de su "lare domesticum". De su piel

se desprende un calor de indígena acostumbrado a supervivir en la intemperie y aguantar todas las durezas de la desgracia, hasta que alquién o algo parece haberle liberado, y la energía sobrante, largamente acumulada en tal periplo previo y desafortunado, va y la utiliza, entre otras cosas, para sacar fotos a troche y moche acuciado por "robarle el alma", como decían los amerindios, a todo cristiano viviente.

...
**Después me
esforcé en
recordar
como vestían
habitualmente
mis referencias
higienistas
personales más
conocidas**
...

Pero la Pilar, como todo pajarillo vivaz que se precie, no me deja disponible para que yo pueda seguir interesado por éste perfecto ejemplo del crudívoro/frugívoro, -cosa a la que, entre otras muchas, venía yo predispuesto- y me fustiga por mis equivocaciones de las primeras horas: que si he cobrado y puesto el dinerillo donde debo, que si he anotado el libro o revista de que se trata, que si he sumado bien la cuenta, y así. La Pilar vela sobre mi enraizamiento circunstancial y poco práctico en El Stand desde la absoluta claridad de su mente de

opositora a plaza pública, de ordenada estudiante de leyes de orden. Me vigila además, higienísticamente, desde su manifiestamente memorizada lectura del Shelton básico, la amistad con la mayoría de los coordinados superiores, y su conocimiento del acople perfecto de los alimentos según la tabla de las asociaciones. La miro, no a ella sino a la tabla señalada, y me doy cuenta que yo a duras penas puedo reconocerla, y hago esfuerzos para estar a la altura de este pajarillo, sabiendo y veloz como un gorrión a la hora de atender a los pacientes impacientes que nos observan desde fuera del nido.

El Stand disfruta de una fila de cómodos asientos de lona, como de director de cine, bastante biológicos pero nada ergonómicos, arrimados a la falsa pared de fondo decorado, así que decido retirarme, temporalmente, a descansar circunspecto tras tanto desazón y fallos en mi marketing personal. Es el momento de cobrar fuerzas y observar en derredor, tratando de asumir ejemplos y de conocer a unos y otros, y de paso meditar para volver a recordar que es esto del Higienismo que de golpe, después de siete años de práctica, parezco desconocer en gran parte.

Cierto calor corporal me advierte de que todos los superhigienistas me observan de reojo mientras los oigo lejanamente hablar de regímenes alimenticios, dietas, libros y congresos thailandeses de puro vegetarianismo, mientras se cuentan y recuentan, se peinan y preparan para la gran reunión periódica de la Coordinadora.

Creo que decido evaporarme, al menos en mi underconsciencia, y acepto veloz el ofrecimiento terapéutico de Alicia, la Murcio-vegana, que acaba de aparecer con un encarguito del Balta: doblarle en tres tercios todos los panfletos que andan revoloteando por ahí desde la apertura.

Me sumerjo en los dobleces con encomio y desarraigo digno de una penitencia por pecados severos acumulados, o como lo haría un coreano estimulando chips hermafroditas en una cadena de montaje. Me impongo la tarea como castigo, catarsis y extrañamiento de la realidad, y como oración mántrica añadida me leo cien veces cien panfletos desdoblados, a ver si aprendo de una vez. Casi como en una ensoñación apocalíptica, mientras por su cuenta aletean mis manos sobre los trípticos que amenazan inundar el propio Palacio de Cristal, absorbo completa y literariamente el Boletín del Crudivorismo, justo entonces, un personaje casi bíblico cruza a través de mis desvaríos como si fuera la M-30. Reconozco a Julio, tratando de doblar sus propios panfletos bicolores, que me lanza una clara advertencia con su voz atronadora de Moisés:

- ¡Pibe, no te conviene abusar de los crudos!

Pero no alcanzo a solicitarle más consejos o explicaciones añadidas porque se va veloz, patinando por un pasillo deslumbrante e inaprensible junto a sus hijas. Mi sumisión al destino me lleva al convencimiento de que me conformo al menos con llegar a ser un "higien", así con minúsculas, o sea, un embrión de higienista.

Palabra que podría ser perfectamente admitida por la Real Academia de Medicina sin comprometerse a nada.

Estoy en el borde neuronal de un ataque de nervios subconsciente, y de gritar desesperado sin que nadie me escuche: - ¡Que hice yo para merecer esto!, cuando alguien me sacude del brazo y sobresaltado descubro que ha reaparecido mi hada madrina, devolviéndome, transitoriamente, la fé en mi misión y su circunstancia. Me relajo, contemplo a María de la Z. desde el abotargamiento de la desnutrición motivacional, miro a mi compañera pajarillo pecho amarillo (según una ranchera que cantaba Miguel Aceves Mejía), y no acabo de espabalarme. Medito aún en la retaguardia mientras la jefa hace las cuentas y la Pilar atiende, al mismo tiempo, cuatro consultas sobre opúsculos diversos y tres ventas de libros sin dejar de revolotear de aquí para allá. De pronto mi cerebro comienza de nuevo a bullir:

- Se me ha ocurrido un eslogan para el stand, por si alguien nos pregunta que qué es lo que vendemos: "¡Oiga, mire!, para el nene, /la nena y la familia entera/ La Higiene Vital, /bien limpios /por dentro y por fuera. " Se lo suelto con ingenua sinceridad a ambas chicas, comenzando en orden jerárquico por María de la Z.

Tras largo rato de mutismo esclarecedor, la primera receptora me observa con gesto inverosímil, las cejas de Campanita alzadas, la boca abierta como en pleno ejercicio de soltarse. Luego mira a Pilar -a quién se le han caído las gafas hasta más allá del pecho

amarillo- como dándole a entender que no tengo remedio y tratando de pedirle ayuda para descifrarme. Ambas vuelven a mirarme al unísono, pero no se atreven a decirme lo que piensan. Decido esconderme, desaparecer de ahí cuanto antes y hago mutis por el foro, es decir, que me voy al otro lado del falso telón de fondo decorado de higienismo, vamos, del forillo que dicen los teatreros, donde detrás de unas rejas flanqueadas por un estrecho pasillo se esconden todos los trastos de la feria Bio: paquetes, cajas, utensilios de limpieza, bocadillos a medio comer, abrigos, bufandas y carteras, el trasfondo de todo. Me agarro a la cuadrícula metálica como un actor negro, desesperado, en una película sobre el Bronx, y miro hacia el horizonte, que no existe, pero me lo imagino, más allá de la gran caja de cristal que nos acoge.

Cerca de mí, hacia la izquierda, escucho una voz tenue, ayudada por las manos en bocina, tratando de explicar, insistentemente, algo a algún interlocutor tan desconcertado como yo:

- ¡No, no y no!. El hombre es biológica y antrropológicamente crudívoro. ¡Nació para ser feliz comiendo los frutos de la tierra!. ¡Está demostrado... !

Es Walden, hablando por el portátil. Nos miramos por el rabillo del ojo durante un breve e intenso momento, como aquellos que por primera vez se ven a pesar de conocerse. No se por qué, pero siento que me mira como si lo último que acaba de decir estuviese dirigido a mí.

Norberto Spagnuolo



Cuerpomente

Estiramiento

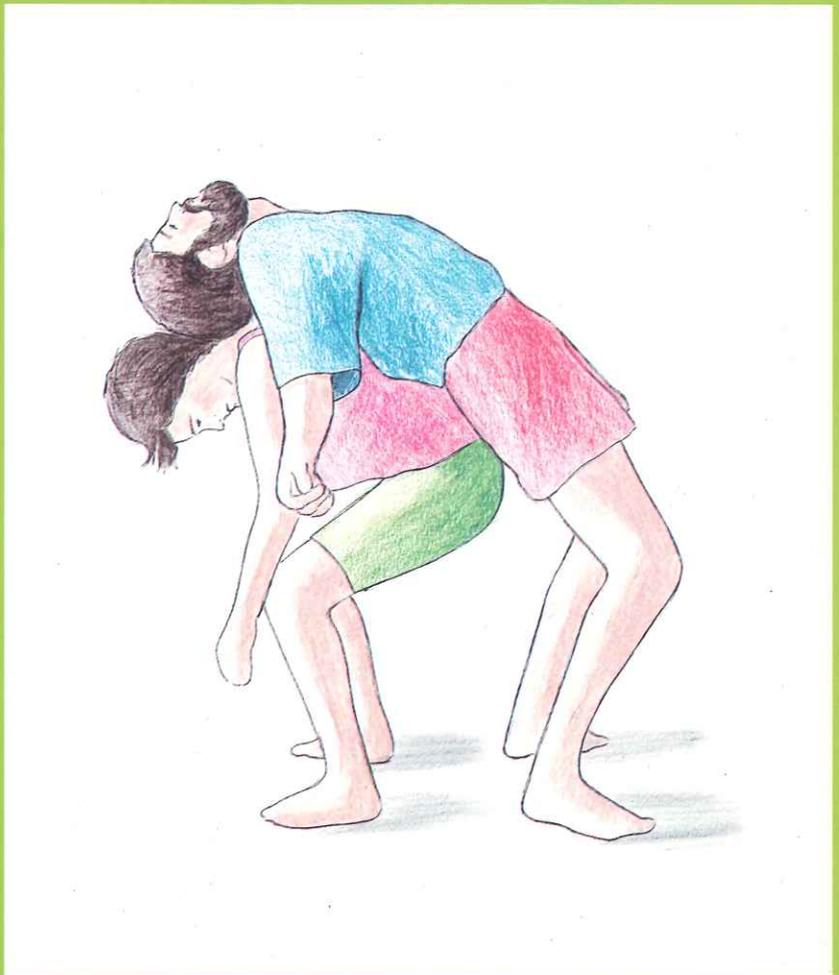
Las dos personas de pie, espalda con espalda. Una de ellas se deja caer hacia delante al mismo tiempo que la otra se deja caer hacia atrás, apoyándose en la espalda que descende. Es recomendable que se realice de forma suave, sin brusquedades y sólo hasta donde cada uno buenamente pueda llegar. ¡Cuidado de no dar tirones!

Se puede realizar con los brazos en cruz, como en la figura, o hacia atrás para estirar otros músculos de los brazos y de la zona alta de la columna.

Llegado un momento del descenso, sin forzar, nos mantenemos en la posición, durante unos minutos respirando un poco como marca el cuerpo.

Es un ejercicio excelente pero tener cuidado de ir muy despacio, "a cámara lenta"

Este es un excelente estiramiento para la zona alta de la espalda. Especialmente a la altura de los dos omóplatos. Una buena oportunidad para descargar esa zona.



La Columna

La vida de responsabilidades, de preocupaciones,... nos va encorvando la columna. En la postura en la que aparece la famosa "chepa" la persona puede estar cediendo ante el "peso" de la vida o protegiéndose de sus emociones, guardando para sí la

parte que refleja la parte emocional.

Nos ayuda a soltar esa zona y mantener la columna más recta pero no rígida. Igualmente nos podemos sentir más abiertos al mundo sin miedo a expresar las emociones ni a ser "heridos" por

los sentimientos de los demás. No hace falta coraza - que proteja el "corazón" puede ser un punto de partida para aprender a protegernos pero sin impedir la vivencia de las emociones que surgen en un momento.

Recetas Higienistas



CLASIFICANDO LAS RECETAS

Debido a las observaciones e incluso críticas recibidas por parte de algunos de nuestros lectores en relación con la calidad de las recetas que presentamos en nuestra sección "Recetas Higienistas", hemos decidido adoptar un sistema de clasificación de estas, de manera que el lector pueda saber previamente si la receta presentada es muy sana o no lo es tanto. Tomando como referencia el sistema de clasificación de los hoteles, que usan estrellas o de los restaurantes, que usan tenedores, hemos decidido usar la manzana como símbolo de clasificación por tratarse de un alimento muy representativo de la dieta ideal higienista; el tenedor prácticamente no se usa en la mayoría de los platos realmente higiénicos. De esta forma en lo sucesivo, al lado de cada menú que se presente aparecerán las manzanas que lo acrediten o desacrediten.

Una clasificación de 5 manzanas es la máxima puntuación que se puede otorgar a un plato, por lo que éste debe incluir alimentos sanos de nuestra adaptación biológica, en estado crudo, combinados de forma compatible y sin ningún tipo de condimentos. Por cada incumplimiento de cada uno de estos requisitos se irán restando manzanas hasta llegar al mínimo de 1. Así, pues, un plato que contenga alimentos no apropiados a nuestra dieta, cocidos, en combinaciones incompatibles y con la adición de condimentos será clasificado con una sola manzana, indicando de esta forma que este plato está bastante lejos de ser ideal en todos los aspectos.

Esperamos de esta forma dar satisfacción a todos nuestros lectores, tanto a aquellos muy exigentes con la dieta, que ya saben de antemano con qué tipo de menú se van a encontrar, como a aquellos otros que todavía necesitan atravesar un periodo de transición en el cual no desean o no pueden ser muy exigentes con su dieta.

RECETAS DE COCINA VEGANA CHINA

- ENSALADA CHINA •
- ARROZ TRES DELICIAS •
- SALSA AGRIDULCE •
- CHOP SUEY (VEGETALES SALTEADOS) •
- TOFÚ A LA PLANCHA •

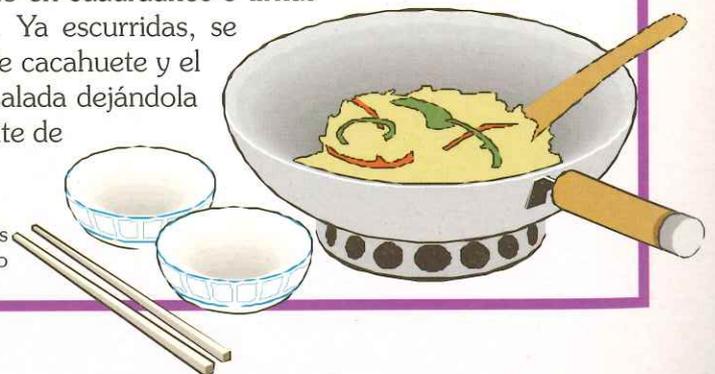
NOTA: Este menú está pensado para un día que deseéis festejar algo. Como siempre desde estas páginas os recordamos que la comida diaria debe ser sumamente sencilla y que el porcentaje de alimentos cocinados no debe exceder el 40% en invierno, aunque lo deseable es que sea aún menor.

ENSALADA CHINA 🍏🍏 **sustituyendo el vinagre de manzana por limón** 🍏🍏🍏

Ingredientes: 1/2K. de repollo o col blanca, 1 cucharadita de vinagre de manzana, 3 cucharadas de aceite de cacahuete, 2 cucharadas de aceite de sésamo.

Preparación: Cortar las hojas tiernas del repollo en cuadraditos o tiritas después de lavarlas muy bien con agua y limón. Ya escurridas, se colocan en la ensaladera. Mezclar aparte el aceite de cacahuete y el vinagre de manzana. Echar la mezcla sobre la ensalada dejándola reposa una 1/2 hora. Antes de servir poner el aceite de sésamo.

NOTA: A esta ensalada pueden agregársele algas agar-agar de las que vienen presentadas como madejas después de haberlas remojado bien.



ARROZ TRES DELICIAS 🍏🍏

Ingredientes: 4 tazas de arroz integral suave, ya cocido. Tierno pero con el grano entero. Una taza de guisantes tiernos, 1 cebolleta con sus tallos verdes, 1 zanahoria mediana, 3 barritas de tempeh, 4 cucharadas de aceite suave y 1 cucharada de salsa de soja o tamari.

Preparación: Calentar el aceite en una sartén grande y agregar los guisantes, la cebolleta troceada, la zanahoria rallada en tiritas. Saltear unos minutos. Luego añadir 1 taza de agua o de caldo vegetal. Tapar y dejar que se haga unos 10 ó 15 minutos. Agregar entonces la salsa de soja y luego el arroz. Finalmente, ya fuera del fuego, incorporarle el tempeh troceado.



SALSA AGRIDULCE 🍏

Ingredientes: 2 cucharadas de azúcar de frutas, 1/4 de vaso de zumo de piña natural madura, 2 tomates rojos maduros, 1 cucharada de maizena, una pizca de ralladura de jengibre fresco.

Preparación: Lavar la piña bien por fuera. Partirla por la mitad y extraer con el cuchillo su parte central que es dura. Después ya podemos sacarle el jugo con cualquier tipo de exprimidor. Reservarlo. Pelar los tomates y escurrir su zumo; bien escurridos ya, pasarlos por el pasapurés que los deje muy triturados. Hacer hervir la maizena con un vaso de agua y el puré de tomate hasta que espese bien, unos 5 minutos. Retirar del fuego y remover bien durante un rato para que no forme nata. Ya frío, agregarle el zumo de piña mezclado con el azúcar de frutas y la ralladura finísima de jengibre.



CHOP SUEY 🍏🍏🍏

Ingredientes: 1/2K. de judías verdes, 1/2K. de repollo blanco, 1/2K. de zanahorias, 1/4K. de champiñones, 1 cebolleta con sus tallos verdes, 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharada colmada de maizena, dos cucharadas de aceite suave y 2 vasos de agua.

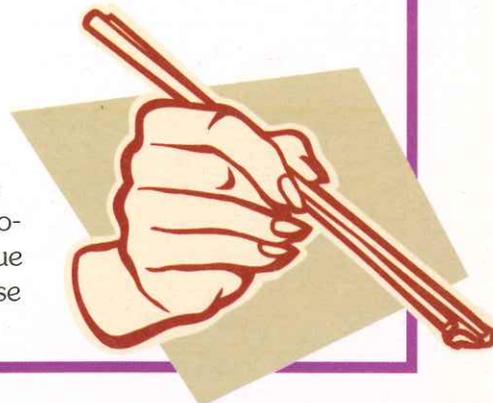
Preparación: Calentar el aceite en una sartén grande, luego se agregan la cebolleta en trocitos y se saltea durante un par de minutos. Agregar el resto de los vegetales cortados y la salsa de soja. Dejarlos a fuego vivo unos minutos removiendo. Añadir entonces 1 vaso

de agua y dejarlo estofar unos cinco minutos más. Después echaremos la maizena desleída en el otro vaso de agua permitiendo que hierva otros cinco minutos. Las verduras deber quedar "al dente".

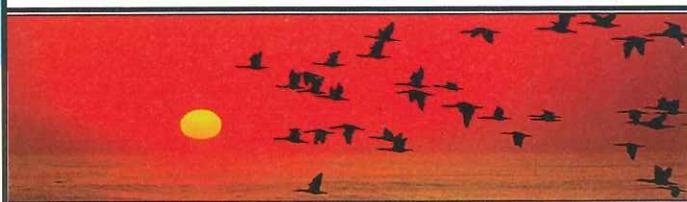
TOFÚ A LA PLANCHA 🍏🍏

Ingredientes: Por ración: 100grs. de tofú fresco y de buena consistencia y un poco de aceite suave o de sésamo.

Preparación: Engrasar una plancha o sartén antiadherente y, a fuego vivo, saltear el tofú hecho lonchas de unos 2 centímetros de grosor. Dorarlo por ambos lados. Tapar la sartén unos instantes hasta que el tofú se caliente bien por dentro. Retirarlo con cuidado de que no se rompa y servirlo junto al Chop Suey.



EL BUEN CAMINO DE LA SABIDURÍA



«Las palabras de Rachel Naomi Remen sobre la vida y el amor
son un regalo para todos nosotros»

Daniel Goleman,
autor de *La inteligencia emocional*

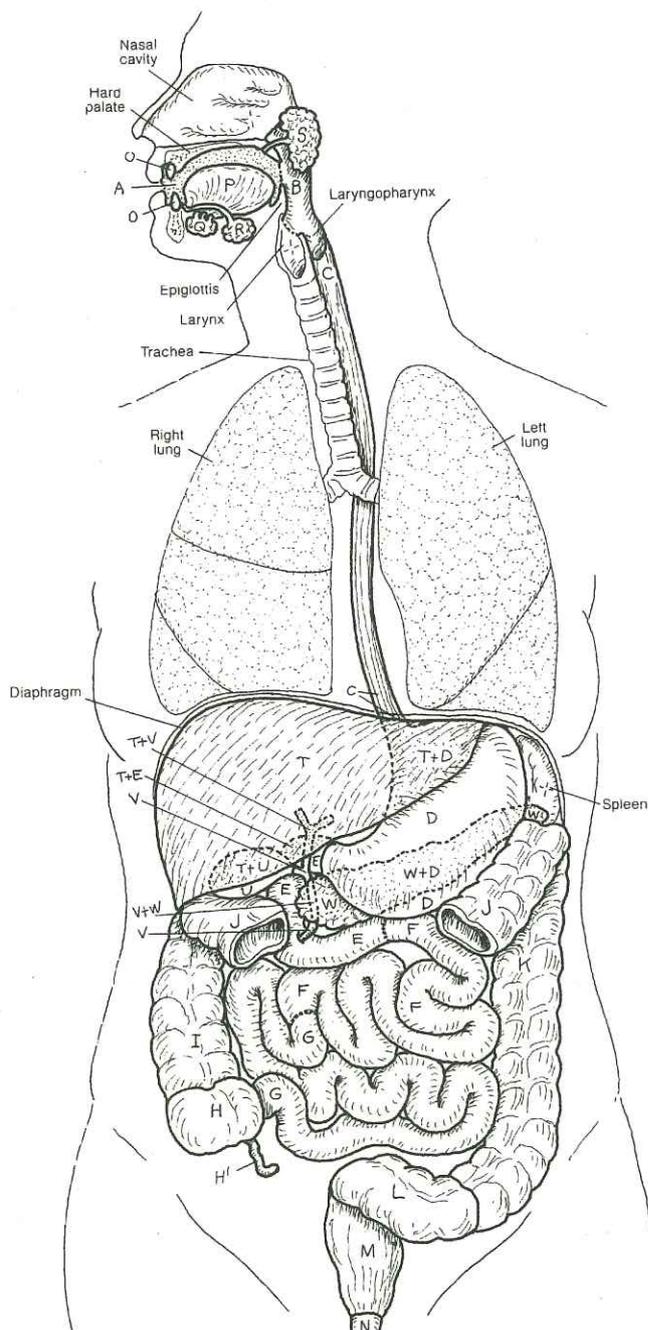
Rachel Naomi Remen, M.D.

Prólogo de Dean Ornish, M.D.

CAMPAÑA 1x1

Lanzamos esta nueva campaña de apoyo de la Coordinadora Higienista y de la revista Curarse en Salud. Si consigues un nuevo socio hablándoles de la revista o si buenamente haces un merecido regalo a una amiga o amigo, familiar o vecino, maravillosamente veremos que 1x1 es algo más que uno. Son muchos más que uno. En apoyo de tu revista 1x1.

La Respiración y las Enfermedades Respiratorias (I)



Una persona puede estar sin comer, consumiendo el cuerpo sus propias reserva, unas cuantas semanas, y a eso se le conoce como el periodo de ayuno; puede estar unos días sin beber o ingerir liquido con los alimentos, pero solamente unos pocos minutos sin respirar. Esto es un indicativo de lo necesario que es para nosotros una buena respiración. No sólo nos dan energía los alimentos que comemos por boca. El oxígeno es necesario para la combustión de las sustancias nutritivas que ingerimos.

Las enfermedades del pulmón con cierta frecuencia se acompañan por la sensación de respirar de forma dificultosa, o incluso con una clara sensación de ahogo, yendo acompañadas también de angustia vital. La sensación de no poder respirar bien es una de las sensaciones mas desagradables para el ser humano. ¡Me ahogo!

Mediante la respiración el oxígeno del aire entra a través de los pulmones en la sangre, donde se une con el hierro de los glóbulos rojos. Esta oxidación del hierro de la hemoglobina de la sangre le da coloración más roja. El oxígeno se une con el hierro a través del pulmón y se suelta al "final del camino" entrando en cada uno de los millones y millones de células del organismo vivo. De hecho, el último tramo de la respira-

ción es la llamada respiración celular.

El ser humano entra en el mundo a través de su primera respiración y deja el mundo con la última respiración. Ha expirado decimos, cuando deja su cuerpo. Entre la primera y la última respiración continuamente y sin cesar, de día y de noche, la función de la respiración trae a nuestro cuerpo el oxígeno del aire y la energía del tercero de los cuatro elementos de la naturaleza (tierra, agua, aire y sol).

El oxígeno que llega a las células da lugar a una "combustión" de las sustancias nutritivas. Al igual que para quemar un trozo de leña necesitamos ponerlos en contacto con el aire. Si entra más aire, si soplamos al fuego con un fuelle, la leña se quemará mejor aportándonos más energía y calor. Si no hay aire el fuego se apaga.

El oxígeno que llega a nuestras

células "quema" las sustancias nutritivas y en esa combustión interior se produce energía y calor. Energía para el vivir diario y calor que mantiene la temperatura del cuerpo más o menos constante, alrededor de los 37° C. El

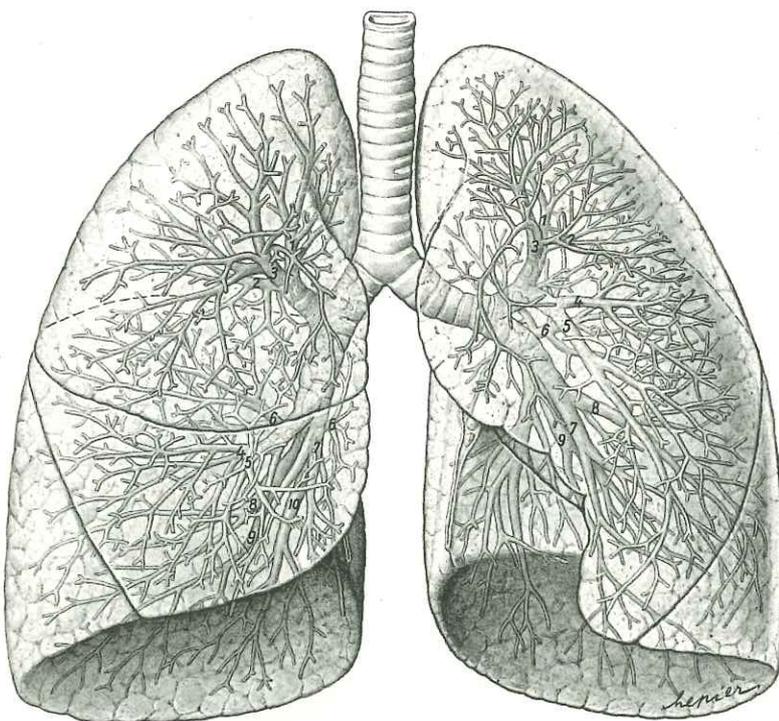
...
**La capacidad
inspiratoria al
máximo es de
3.500 ml., 3
litros y medio,
es decir 7 veces
más que la
respiración que
se considera
normal**
...

aire mantiene vivo nuestro fuego interno, nuestro organismo calórico, recogiendo las palabras de la antroposofía. La vida es calor, la muerte es fría y cuando llega la última espiración aparece el frío, la muerte fría del cuerpo.

Cuando la leña se va consumiendo se forma humo y finalmente cuando todo se ha consumido queda una ceniza que ya no se pueden volver a utilizar. En nuestras células, cuando el oxígeno da lugar a la combustión de las sustancias nutritivas, se produce un gas, (el humo), el gas carbónico (anhídrido carbónico o CO₂ que vuelve a recorrer el camino inverso hacia los pulmones, desde donde es eliminado hacia el exterior. Las "cenizas" o sustancias de desecho son eliminadas desde la sangre a través de los órganos de eliminación hacia el exterior del organismo (pulmones, riñones, hígado y aparato digestivo y la piel).

Nuestra energía no solamente depende de los alimentos sanos sino también de una buena respiración. Una buena oxigenación facilita la combustión de los alimentos al ponerse en contacto con el oxígeno del aire. El aire además nos aporta energía y cualidades, la mayoría de ellas desconocidas para el científico mecanicista actual, que no ve más allá de sus narices.

No nos podemos olvidar que además del oxígeno el aire está lleno de energía que nos aporta vitalidad, la energía vital del aire, uno de los 4 elementos de la Naturaleza. Necesitamos respirar continuamente y comer de vez en cuando, no al revés.





COMO RESPIRAMOS

Los pulmones se dilatan y se repliegan de forma rítmica en la salud, y menos rítmicamente en la enfermedad respiratoria.

Los pulmones se abren o dilatan en la inspiración, al expandirse las costillas o al descender el diafragma, músculo que como una especie de cúpula separa el pecho del abdomen. Cuando se expanden las costillas hablamos más de una respiración torácica, los pulmones se abren hacia delante y los lados y cuando descendiendo el diafragma hablamos de una respiración abdominal y las

bases pulmonares descienden hacia abajo. De estas dos maneras se expanden los pulmones al inspirar.

Al expulsar el aire, relajamos especialmente el diafragma y los pulmones se repliegan debido a la elasticidad de la pared del tórax o pecho, y también por la elasticidad de los propios pulmones. Para expulsar con más fuerza el aire, como cuando soplamos una vela, para enfriar la sopa (de verduras) o nos reímos a carcajadas, debemos comprimir los músculos abdominales. Por eso después de un rato de muchas e intensas car-

cajadas nos "duele las tripas", los músculos abdominales.

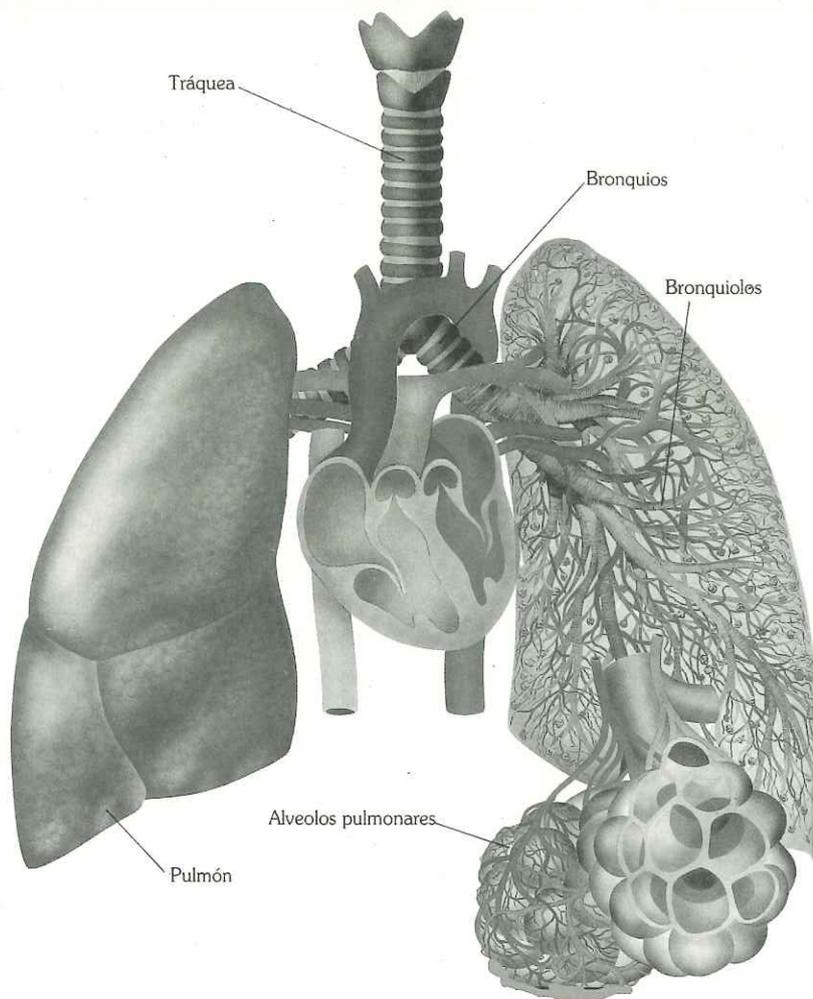
En la inspiración se contraen los músculos de las costillas y el diafragma. Normalmente la espiración es un proceso pasivo donde no hay que hacer fuerza sino "abandonarse", relajarse, es un proceso normalmente pasivo. Sólo está forzada en algunas enfermedades respiratorias, como por ejemplo el asma. Cuando se obstruyen las vías respiratorias hay que hacer un mayor esfuerzo para desalojar el aire de los pulmones.

CAPACIDAD PULMONAR

La cantidad de aire respirada, inspirada y espirada, en cada respiración es normalmente unos 500 cc., medio litro. Solamente las personas más relajadas, más conscientes de su cuerpo y su vida o que hacen trabajos de respiración o ejercicio físico son las que tienen más capacidad respiratoria. Dicha capacidad es mucho mayor de lo que se considera como normal. Respiran más y viven más y mejor, el aliento, el aire que respiran les da aliento para vivir. Las personas normales, apenas respiran lo mínimo para vivir o mejor dicho para existir o sobrevivir.

Solamente los que respiran más profundamente viven más intensamente.

La capacidad inspiratoria al máximo es de 3.500 ml., 3 litros y medio, es decir 7 veces más que la respiración que se considera normal. Ello indica que la mayoría de personas apenas respiran lo suficiente para no "ahogarse". Y eso puede empeorar aún más cuando están nerviosos, preocu-



pados, con miedo, tristes, rabia... pues todas estas emociones cortan, entrecortan, disminuyen y dificultan la respiración.

Si a eso añadimos que durante gran parte del tiempo el aire respirado tiene menos oxígeno que lo normal: humo del tabaco, aire

●●●

El mejor ejercicio respiratorio, es darnos cuenta de lo poco que respiramos e intentar respirar más

●●●

contaminado de las grandes ciudades, ambientes cerrados (bares).. nos podemos dar cuenta que no nos oxigenamos mucho, ni física ni mentalmente.

La persona que respira poco tiene menos energía, menos vitalidad. ¡Y por qué no!; es más conformista, aguanta mejor la forma de vida tan desequilibrante. No nos dejan "ni respirar" y encima respiramos al mínimo. De vez en cuando ¡date un respiro! o ¡vete a tomar el aire!

ENTRADA DE AIRE A LAS VIAS RESPIRATORIAS

El aire entra a través de la nariz o de la boca. Cuando el aire entra por la nariz se calienta en contacto con la superficie de las fosas nasales. Las fosas nasales tienen mucha irrigación sanguínea y eso

les da calor, no hay que olvidar lo relativamente fácil que algunas personas sangran por la nariz.

Este hecho es muy importante especialmente en invierno cuando el aire que entra está muy por debajo de la temperatura corporal. Este es uno de los mecanismos que explican que los catarros, bronquitis etc... sean más frecuentes en invierno. Cuando respiramos por la nariz la temperatura del aire se va igualando a la del interior del organismo, y con ello prevenimos problemas respiratorios o trastornos bronquiales y pulmonares. Además el aire se humedece en contacto con la mucosa, o piel interna, de la nariz y con la mucosidad o moco que la recubre. Finalmente los pelillos filtran las partículas de polvo que hay en el aire .

Hay situaciones en las que no tenemos más remedio que respirar o inspirar también por la boca: desviación del tabique nasal, enfermedad respiratoria, o cuando hacemos un esfuerzo o ejercicio físico fuerte y necesitamos más aire que lo normal. Otras veces una respiración que se hace especialmente por la boca, el suspiro, nos ayuda a relajarnos. Algunas técnicas psicocorporales se realizan respirando por la boca. Esta forma de respirar ayuda a relajar el cuerpo y a trabajar y elaborar ciertas emociones o problemas psicológicos.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

El mejor ejercicio respiratorio, sin desprestigiar para nada a los ejercicios respiratorios, no es ni más ni menos que el darnos cuenta de lo poco que respiramos e intentar respirar más. Llevar la

consciencia a nuestra respiración y darnos cuenta como respiramos es la mejor indicación para mejorar la respiración. Solo el hecho de observar la respiración la vuelve más profunda y tranquila.

Muchas técnicas de relajación, consciencia corporal o meditación se basan en este sencillo y sorprendente hecho, cuando estoy atento si respiro o no, eso es suficiente para aumentar la profundidad respiratoria y tranquilizar el ritmo de la respiración.

Al mismo tiempo la respiración es más tranquila cuando emocional y psicológicamente nos encontramos más tranquilos y relajados. Cuando estamos con ansiedad, miedo o preocupación la respiración es mínima, superficial y entrecortada. Por el contrario, cuando nos "des-ahogamos" emocionalmente contando nuestros problemas a alguien nos damos cuenta que además respiramos mejor. El ahogo emocional y psicológico es igualmente respiratorio y esto se ve con frecuencia es un trastorno de los primeros que se consideró como psicossomático como es el asma

(tema para otro escrito), en el que la situación psicoemocional influye en el cuerpo y en su funcionamiento)

Otra buena manera de hacer ejercicios respiratorios es hacer ejercicio o trabajo físico. Con el ejercicio, cuando el cuerpo necesita más energía, pide más oxígeno para llevar a cabo una mejor combustión de los nutrientes de la sangre o los almacenados en la célula. Con el fin de aumentar la energía necesaria para mover los músculos, siempre se aumenta la respiración. Con un ejercicio agotador se puede incrementar hasta 20 veces el valor normal de oxígeno consumido.

También puede sernos de ayuda acostumbrarnos a respirar profundamente de forma voluntaria. Cuando un gesto como este es repetido de forma consciente miles de veces, el acto puede "grabarse" con más facilidad en el subconsciente y surgir más tarde de forma más automática. La primera vez que intentamos respirar profundamente durante un tiempo, nos cuesta hacerlo y nos cansamos pronto. Curiosamente,

con cierta frecuencia, incluso podemos llegar a sentir una especie de borrachera de aire debido a que no estamos acostumbrados a respirar tanto.

Tenemos que respetar que el cuerpo tiene instintivamente sus propios mecanismos para facilitar la respiración, son verdaderos ejercicios respiratorios guiados por la consciencia corporal: tos, estornudo, bostezo, suspiro, risa, carcajada, hipo. Todos ellos ayudan a desbloquear el diafragma y ayudan a aumentar la respiración.

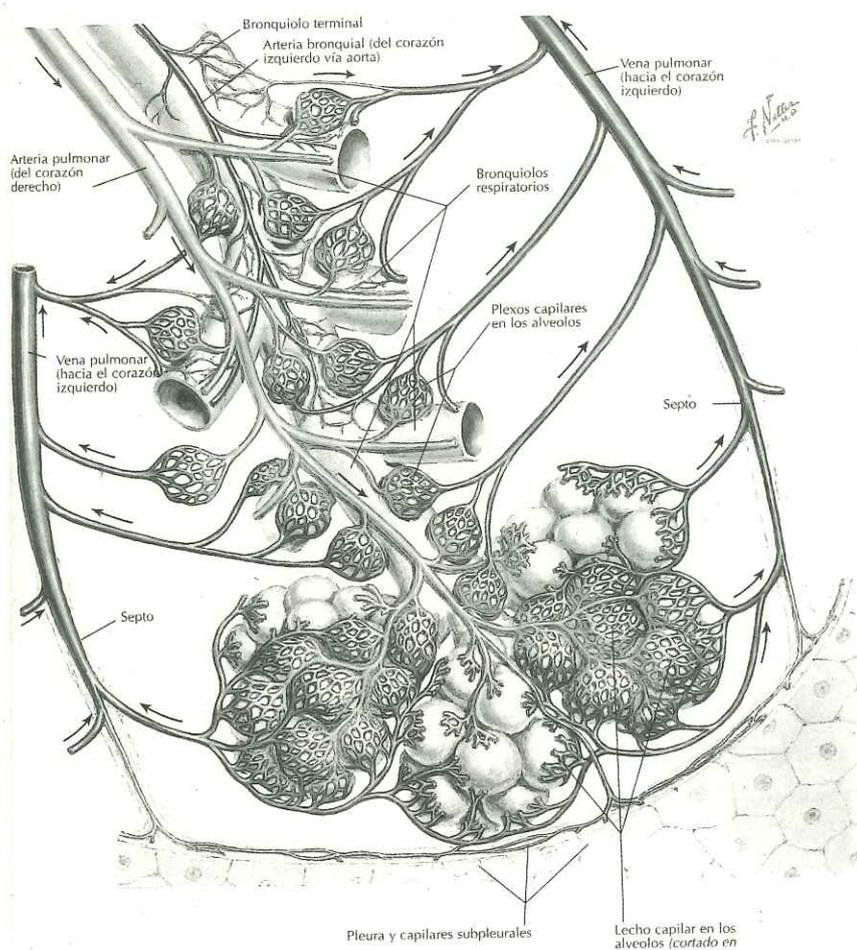
VIAS RESPIRATORIAS

Tras pasar el aire por la nariz o por la boca entra por la laringe, lugar donde se encuentran las cuerdas vocales. Visto desde el exterior lo que popularmente llamamos la "nuez". La laringe y las cuerdas vocales es la zona más importante en la formación de la voz, y la voz es, en una explicación meramente física, la modulación del paso del aire en la espiración a través de las cuerdas vocales más o menos abiertas o cerradas y las cavidades de la boca, nariz y huecos del cráneo, que actúan como verdaderas "cajas de resonancia". También depende de la posición ágil y cambiante de la lengua. Hablamos gracias a que expulsamos el aire, espiramos. Si nos ponemos nerviosos, al mismo tiempo que cambia la respiración cambia la voz.

Luego, el aire entra en la traquea camino a los pulmones. La traquea esta igualmente cubierta de cilios (pelillos) y de moco que retienen las partículas que entran con el aire. Con el movimiento de los cilios puede expulsarse la



Circulación sanguínea intrapulmonar: esquema



mucosidad surgiendo por la boca en forma de "flemas" (esputo). Siendo ésta una de las vías más importantes mediante la cual el organismo elimina las sustancias tóxicas que le son nocivas. Síntoma frecuente que acompaña al catarro, gripe o bronquitis (el nombre o diagnóstico es lo de menos) en un intento de curar al organismo. La traquea se divide en dos, los bronquios, uno izdo y otro decho, uno para cada pulmón. Los bronquios van sucesivamente dividiéndose en conductos más finos formando un verdadero "árbol bronquial", terminando en los bronquiolos (o bronquios más finitos) con un abultamiento en forma de pequeño saco, los alvé-

olos, rodeados por una red de finos capilares, (los más finos vasos sanguíneos) lugar donde se lleva a cabo el intercambio de gases entre el pulmón y la sangre. Con la disposición en "ramas" y sáculos o abultamientos se calcula que el pulmón tiene en total una superficie para el intercambio gaseoso de unos 100-140 mts.², es decir más que la superficie de un piso medio.

EL CICLO RESPIRATORIO

La respiración es un trabajo totalmente rítmico del organismo, que a diferencia de otras funciones corporales internas (digestión, filtro de sangre por los riñones, latidos cardíacos) puede ser

influenciada totalmente por la voluntad. Conscientemente podemos hacer una respiración más profunda y tranquila, lenta. Por el contrario no influimos tan directamente sobre los latidos cardiacos o la digestión.

De la misma manera podemos cambiar la respiración al toser, reír, hablar o gritar, funciones todas que dependen del aire espirado.

La respiración no solo cambia con el momento psicoemocional de la persona sino también con la edad. El niño lactante respira unas 30 o 40 veces por minuto y luego poco a poco el ritmo va disminuyendo. Siendo más lento en la persona tranquila y consciente.

El ritmo además esta regulado por el centro de la respiración, situado en el cerebro, que es sensible al aumento o descenso de oxígeno y al aumento o descenso de gas carbónico en sangre. Cuando aumenta el gas carbónico en sangre la respiración se acelera para aumentar la eliminación de dicho gas. ¡ Vamos a todo gas!

El ritmo respiratorio puede cambiarse por lo tanto a voluntad o por alteraciones de las concentraciones de Oxígeno y CO₂ (anhídrido carbónico) en sangre. Puede ser deprimido por medicamentos sedantes o incluso la misma obesidad actúa alterando el ritmo respiratorio. En las obesidades extremas comúnmente se ve una respiración alta que se realiza de forma agitada y superficial coexistiendo una falta de respiración abdominal. La persona muy obesa siempre respira mal y esto con frecuencia lleva consigo la necesidad de dormir más, tiene más sueño.

Karmelo Bizkarra

Veganismo y Cocina China



El territorio de la gran nación china necesariamente presenta bastantes clases de cocina, aunque las principales escuelas son tres:

Al norte, la pequinesa, incluyendo las provincias atravesadas por el Río Amarillo. En esta cocina lo más destacado es el sabor fuerte y la consistencia grasienta.

La de Shangai y las provincias del Río Azul tiene un sabor picante y agrio como nota dominante.

La cocina cantonesa y de las provincias del Río Perla que resalta por sus sabores agridulces.

Las características que todas tienen en común son: olor, color y sabor. Hasta tal punto es importante el color que incluso se agregan ingredientes innecesarios para darle al plato un bello colorido, y mucho más según su filosofía.

Por lo que sabe sobre los colores, y reconociendo que son vibraciones, incluso nos es posible armonizar con la energía del día de la semana que vamos a tomar un alimento determinado. Desde el panorama del veganismo esto es sencillo, y en cualquier puesto de frutas en el mercado se halla toda la gama del arcoiris.

Además, el color-vibración puede ser adaptado a las necesidades cromáticas que sabemos, a ciencia cierta, que curan o mejo-

ran dolencias y propensión genética a enfermedades. Un ejemplo: Las personas con tendencia a padecer anemia se ayudan a superar dicho problema usando un color rojo en sus ropas, luz roja, etc.

No menos importante es el alimento, cuyo color natural da muchas pistas sobre su finalidad, para qué propósito. El color en la comida sería, y así es, mucho más que un estímulo digestivo visual: también una herramienta poderosa para ganar la salud.

Por lo que respecta al olor, conocemos que actúa en las fosas nasales por contacto directo con las partículas que emanan la fruta, la flor o cualquier otra cosa. Si el color vivo y los colores y aromas agradables están pensados por la Naturaleza para atraer - y con fines diferentes - los olores desagradables o ajenos repelen. Aunque todo resulta muy subjetivo

y varía de acuerdo con las diferentes especies de seres que habitamos el planeta.

El sabor agradable lógicamente mejora la digestión, o al menos no perjudica tanto como lo que se come sin que apetezca. Pero este es un concepto peligroso, ya que a más largo plazo, un vicio, una adicción dietética como el azúcar, la sal y el chocolate, llegan a causar daños muy graves.

En principio, todo lo natural y sano que nos agrada y nos apetece en ese momento nos beneficia, salvo que lo tomemos en exceso y sin tener en cuenta las compatibilidades alimenticias básicas:

- No mezclar proteínas con hidratos de forma habitual.
- Comer la fruta alejada de las comidas, 1/2 hora antes de efectuarlas, o 4 ó 5 horas después
- Hacer los menús muy sencillos, con pocos ingredientes principales.



- Que dichos ingredientes vayan variando según las estaciones.

Lo más importante es que el paladar pueda educarse. Y el conocimiento de los alimentos que nos conviene facilita el que nos lleguen a gustar, cada vez más. Lo mismo que el organismo rechaza aquello que le perjudicó incluso muchos años atrás, paulatinamente se va despertando una sensibilidad para saber qué comer y cómo curarse. Tal vez un instinto recuperado, que cualquier bicho viviente tiene, por otra parte.

Ya es hora, además, de que abandonemos fanatismos sectarios, y que reconozcamos como singularidades dentro de la unidad primordial, sostenedores de la única corriente de Vida que lo anima todo, teniendo muy presente que "lo que para uno es medicina, para otro puede ser veneno". Y esto puede aplicarse, ampliándolo a esferas de la existencia física y emocional.

Alguien escribió: "La energía de Cielo (espiritual) se adquiere con la Meditación (oración, devoción, o con buen corazón). Y la de la Tierra con la alimentación (respiración, comida sólida y líquida, descanso y reposo correctos, más pensamiento positivo: igual a nutrición saludable).

Retomando el tema del cocinar, el hecho de que la comida china haya de tomarse caliente es importante pues el calor ayuda a encender o mejorar el fuego digestivo, que occidente llamamos jugos gástricos. En verano es menos necesario, pero nunca tomar nada enfriado artificialmente.

Una nota curiosa en la cocina china es la uniformidad al partir

los ingrediente principales, que para nuestro propósito de cocina china y vegana, se reducen a vegetales, queso de soja, tempeh y poco más. Las 5 formas de partirlos son: picados, en trocitos, en lonchitas, en dados y en tiritas.

Este sistema dietético de no mezclar diferentes formas hunde sus raíces en muy respetables y antiguos conocimientos. Nada nuevo, tampoco, bajo el sol naciente....

Parecería que un menú así estructurado puede carecer del toque artístico e imaginativo. Muy al contrario. Fijándonos en un plato cocinado según las técnicas culinarias chinas, podremos observar que tiene una estética y delicadeza especiales, que el comensal no tiene por qué sacrificar para poder degustar todos los sabores y sus muy atractivas salsas.

El Veganismo aprovecha la exquisitez de las recetas chinas, después de tamizarlas y acrisolarlas en el caldero de la Dietética Natural, sin que se pierda nada cuando llegamos a tan agradable degustación.

Esta "traducción" al Veganismo se lleva a cabo desde una alimentación que incluye todo, absolutamente todo lo comestible en la Tierra. Un sólo ejemplo: nidos de golondrina remojados en sopa.

Sin embargo, resulta sorprendente cuán fácil es crear un plato de cocina china Vegano. Por supuesto, el número de posibilidades se limita bastante....

Una de las más interesantes y gratas aportaciones de la cocina de oriente se refiere a la soja, algo que todo vegetariano tiene que agradecer mucho. En brotes,

como tofu o queso de soja, en postres como leche vegetal, yogur, harina o salsa tamari, es notable la riqueza que la soja aporta en proteínas, hierro, calcio, cinc, magnesio, fósforo, flúor, vitaminas del grupo B - incluyendo la B12, la D, A y E.

Dada la importancia de este producto, debemos poner énfasis en la necesidad de que la soja sea biológica, y no genéticamente manipulada, peligro éste que necesitamos conjurar sin pérdida de tiempo, y por todos los medios lícitos a nuestro alcance.

En la cocina china encontramos algunos ingredientes raros para nosotros, o inadecuados, que pueden muy bien ser sustituidos por otros similares del lugar geográfico y de la estación climática en que nos encontremos. Siendo ambas cosas muy convenientes, es posible pasarlas por alto, de forma excepcional, en fiestas, etc. Otros ingredientes son muy fáciles de encontrar para un vegano, pues el 90% se encuentran en fruterías. Lo demás, en herbodietética y en tiendas chinas, por supuesto.

La gran aceptación que esta comida ha tenido en occidente queda plenamente justificada, en su versión vegetariana, por tratarse de una de las formas más atractivas y sabrosas en que podemos tomar los productos vegetales. Después de deliciosamente crudos, por supuesto.

Carmela Maseda

Lao Tse y Fu-Hsi: Una versión de Espiritualidad y Vida



Lao-Tse, si existió, quizás fue pensador, filósofo y persona realizada; es decir, que vivía en la verdadera Realidad, cósmica y total. La obra por la cual su nombre es famoso se llama "El libro de la Suprema Virtud" o Tao-Te-king, y posiblemente pudiese datarse mucho antes, pero quién lo aseguraría. El cuerpo filosófico de esta obra claramente pertenece a toda una corriente unitaria de pensamiento ancestral.

"Tao" significa camino, un camino que no está trazado del todo, sino que va haciéndose al elegir y al responder ante el devenir constante y alternante de la vida. Intento de armonía mientras se busca el equilibrio imposible y se encuentra la paz real.

El Tao-Te-King consta de 81 capítulos cuya composición parece no seguir regla alguna en cier-

tos tramos, pero se piensa que inevitablemente ha tenido que llegarnos contaminado de cuñas incrustadas que tal vez no servían a intereses universales como sucede con todos los saberes tan antiguos.

El Tao-Te-King a veces nos resuena dentro, otras nos sorprende, pero sus serenas o caústicas afirmaciones jamás dejarán indiferente al verdadero buscador.

En apariencia, en esta obra nos encontramos ante consejos o fórmulas para que los gobernantes y los emperadores acierten a dirigirse a sí mismos y a su reino. Esta sería su parte exotérica (externa). Más como resulta aplicable a cuerpo y mente, y a la forma de relacionarnos con la luz y la sombra que nos habitan, es fácil deducir que su contenido esotérico (interno) resulta aún infinitamente mayor.

Por su parte, el I-Ching, que se atribuye al gran emperador Fu-Shi, fue escrito hace más de 48 siglos, según los anales chinos. Es considerado uno de los libros de mayor antigüedad de la raza humana. La traducción de su nombre es "Libro de las Transformaciones" y aparece como una sucesión de capítulos o versos que, a diferencia del Tao-Te-King, sí que tienen coherencia y relación íntima entre el anterior y el posterior, de forma que cada uno nos puede remitir hacia delante o hacia atrás, en increíble sucesión lógica. Libro de oráculo y de consulta, tiene como principal personaje al cambio.

La experiencia de las personas que consultamos el I-Ching de una forma seria y respetuosa parecería cosa de verdadera magia, si no fuese en el fondo, tan sensato, si no coincidiese con nuestro sentir interno y nuestra intuición. A pesar de eso, cuando una duda grave, o un problema ajeno que se nos viene encima, abrimos el proceso de consulta, nuestra capacidad de asombro queda superada, desbordada. Y en el momento correcto llegamos a comprobar que incluso lo que no podíamos manejar personalmente, resultó tal cual el I-Ching había advertido.

Por fortuna, la filosofía taoísta básica subyacente en ambos libros, ha quedado plasmada de





maravilla en el lenguaje más comprensible para la humanidad entera: el símbolo y el "mandala".

El mandala del Tao, un círculo dividido exactamente por una línea sinuosa, con una parte totalmente negra, excepto por un punto blanco en su mitad. Y otra, al contrario, representa la explicación no verbalizada aún, que nos confirma el conocimiento que su visión ofrece: **LOS OPUESTOS CONTIENEN UNA SEMILLA DEL OTRO.**

Según el taoísmo, existen tres fuerzas: positiva, negativa y conciliadora. Gracias a ésta última, la positiva y negativa se oponen pero se complementan. Yin negro, femenino y negativo, con su semilla blanca. Yang blanco, masculino y positivo, con su semilla negra. Y ambos inmersos en la tercera fuerza llamada Principio Superior o Tao que las reúne conciliándolas, y con ellas a todos los contrarios y pares de opuestos posibles.

El principio llamado Yang está representado por el hexagrama o símbolo que lleva el número I. Su significado es: **El principio generador. CIELO SOBRE CIELO.** (Hexagrama Khien)

Yin equivale al hexagrama Khwan. Lleva el número II y significa: **El principio pasivo. TIERRA SOBRE TIERRA.**

Ambos constan de seis líneas: el primero enteras y el segundo partidas. De los diferentes ordenamientos y mezclas de esas líneas o hexagramas-raíces van surgiendo los 62 restantes, en sucesión dinámica.

Ciertamente el círculo que los contiene se cierra por sí solo, y el último hexagrama, el número 64,

reza así: "ANTES DE LA REALIZACIÓN".

Yin	Yang
noche	día
frío	caliente
húmedo	seco
pasivo	activo

La vida nace de esas oposiciones, de ese enfrentamiento que va equilibrándose instante a instante, gracias al Tao.

Se trata de un proceso intemporal, por el cual podemos imaginar la eternidad retro-alimentándose, sin principio ni fin. Al ser necesarias ambas tendencias, la filosofía taoísta no puede encontrar que la vida sea mejor que la muerte, ni el placer superior al sufrimiento... El taoísta no lucha, aunque actúe, cosa ineludible, por otro lado. No existe moralina en el taoísmo. Sólo la certeza de que sin el Tao, la totalidad temporal y espacial del mundo no sería nada.

Volviendo al símbolo del Tao, esa semilla que cada parte contiene de su oponente, se asemeja a la espiritualidad y vida material que son en el Tao caras de la misma moneda. Al final, unidad.

La tendencia y preferencia innata en el ser humano hacia la felicidad y el bien, ha de ser considerada siempre desde el enfoque de que la acción precede a la reacción. Esto no significa que lo que llamamos el bien preceda cronológicamente a lo que consideramos el mal.

El taoísta estima que el bien es la consecuencia de comprender que más allá de todo se encuentra el Tao, verdadero y único liberador del ser humano. Los seguidores conscientes del Tao, no hacen lo que denominamos el mal. Hacen lo que conocemos como el bien,

de forma espontánea. Este es el precioso don que el Tao reserva para quienes logran la visión global, y que no esperaban nada, no intentaban ganar nada...

Pero, ¿qué es el Tao?

Respuesta: **TODO ES TAO.**

¿Y cómo se puede obtener?

Respuesta: **SI TRATAS DE OBTENERLO LO ENCONTRARÁS.**

NOTAS: La literatura china ha atribuido la composición del I-Ching a cuatro personajes: el citado Fu-Hsi, el rey Wen, el hijo de éste, llamado Teheou y al mismísimo Confucio.

TAO-TE-KING

Capítulo 1

El Tao que puede ser expresado no es el verdadero Tao.

El nombre que se le puede dar no es su verdadero nombre.

Sin nombre es el principio del universo; y con nombre, es la madre de todas las cosas.

Desde el no-ser comprendemos su esencia; y desde el ser, sólo vemos su apariencia.

Ambas cosas, ser y no-ser, tienen el mismo origen, aunque distinto nombre.

Su identidad es el misterio.

Y en este misterio se halla la puerta de toda maravilla.

En este primer capítulo se encierran todos los demás. No es que al libro le sobren los ochenta y tres restantes, sino que por su reiteración al presentar esta filosofía bajo muchos aspectos, es cuando la mente comienza a apartarse, para dejar paso a una forma de comprensión directa o conocimiento llamado intuición consciente.

Carmela Maseda

Menstruación



Estimada Ana:
Como autor del artículo: **"La menstruación es una enfermedad"** publicado en el nº 3 de la revista, paso a comentar tu circular publicada en el nº 6 donde das un juicio del mismo.

Con toda humildad afirmo que los seres humanos del género masculino sí podemos hacer uso de la libertad del Pensamiento (lo

que has denominado "hacer juicios de valor") ejerciendo la facultad de comentar y opinar sobre particularidades individuales propias de los seres humanos del género femenino: sociales, antropológicas, biológicas, fisiológicas, anatómicas, ... Así, por ejemplo, podemos disertar sobre el embarazo, parto, lactancia, diferencias anatómicas, el significado original

que en el ideograma chino representa el "Yin" (la mujer) en contraste con el "Yang" (el hombre), y un largo etcétera donde se puede incluir la menstruación. ¿Nunca has emitido juicios de valor sobre lo que les pasa a los hombres?

El "Yin" y el "Yang" son fuerzas mutuamente dependientes, constantemente hiperactivas y potencialmente intercambiables. A pesar de su polaridad, ambas contienen en su interior la semilla embrionaria de la otra, como bien se ilustra en el conocido círculo "Yin-Yang" que representa la Fuerza Suprema.

En tu carta, tú misma eres la que hablas en principio de la menstruación como proceso de limpieza y purificación, y luego remarcas que su fin es la preparación del desarrollo de un nuevo ser humano. Ana, la Naturaleza no es parcial: no aporta este proceso de limpieza sólo a las mujeres que van a engendrar un nuevo embrión; existe también en las demás mujeres, ¡aunque nunca se queden embarazadas!. Además, te recuerdo que en las mujeres sin menstruación puede haber fecundación (embarazo), y está bien comprobado y documentado que la gestación, parto y puerperio se viven notablemente mejor en ellas. Te remito al libro de la Dra. Kristina Nolfi ("Los alimentos vivos") y a la consejera higienista



Irene Gelpi y sus estudios con mujeres crudívoras de cara a la futura publicación de un libro.

¿Acaso crees, entonces, que, igualmente, pertenecen a ese lastre cultural-machista que mencionas ...los autores y autoras que cito en el artículo y la bibliografía, y otros no citados, como H. Shelton, míceres y abogados hacia la reflexión que nos ocupa? ¿O el mismo mensaje de fondo ancestral natural contenido en la Biblia? (no me refiero a las distintas formas de manipulación del presente). Tengo recogidas todas, absolutamente todas, las citas existentes en la Biblia sobre la menstruación, siendo ellas una preciosa muestra, en su admonición interna, de higienismo hace 2.000 años: el ser humano necesita purificar su toxemia e inervación, que en el caso de la mujer se hace patente con la menstruación, entre otros signos.

Más adelante, en tu carta, haces referencia a que tus molestias para-menstruales disminuyen o desaparecen. Pero ello no significa que la toxemia-energación ha desaparecido.

Recuerdas bien, Ana, que la comida debe ser sana, pero también es alimento lo que permitimos que entre en nuestro Pensamiento. También debe ser fácil de digerir; en caso contrario, hace daño. En este punto en que me sitúo en la enfermedad psicosomática encuentro el momento de recomendarte un libro, "La enfermedad como camino" (edit. Plaza & Janés

Me he quedado atónito al leer que te sorprende que el Higienismo tiene moralistas. Si has leído a Shelton, Mosseri, A.



Torque, A. Ehret ó Désiré Mérien, te habrá pasado desapercibida su faceta como moralistas. Todos ellos interpretan la Biblia, expresan con apotegmas su pensamiento en base a su personalidad. ¡Pero no te preocupes, Ana: todos velan por nuestra salud! ¡No son gente peligrosa!. No hay peligro en interpretar la Biblia. El riesgo y la amenaza están en su manipulación. Te encomiendo a su lectura: es toda una lección de medicina psicosomática pura, del cuerpo y de la mente.

El Dr. J. Lovewisdon es, quizás, en el presente la persona de este planeta que con mayor pureza ha llevado el Higienismo a la prácti-

ca. Son conocidos sus largos ayunos. Se puede decir que el profesor Johnny Lovewisdon posee el récord mundial de ayuno: 7 meses y 17 días, tras el cual realizó un régimen a base de frutas jugosas durante 4 meses, volviendo a ayunar a continuación 6 meses y 17 días. Educador, científico (de sabiduría personal, no prestada), moralista, profesor, higienista, es director de su particular "Universidad para las Ciencias Vitalógicas Naturistas" (Ecuador), original compendio pedagógico de cursos. Él es un espejo difícil en el que muchas personas no desean mirarse. Es un ejemplo vivo de qué se puede hacer y qué se debe

hacer. Esto, sin embargo, irrita a mucha gente. Representa aquello que otros predicán como ideal, pero que, por no molestarse en luchar con sus vicios, no pueden alcanzar. ¿Peligroso, Ana?

He aquí su bibliografía que solitas y que recomiendo junto a los textos de sus cursos, a toda persona que desee profundizar en el Higienismo:

- Maitreya, *The Lovewisdon autobiography*. (Maitreya, la autobiografía de Lovewisdon).

- *Mystical anthropology*. (Antropología mística).

- *Esos fuertes y poderosos vegetarianos*.

- *Terapia moderna de los zumos vivos*.

- *Lovewisdon Message on paradise building*.

- *Higiene Vitalógica*.

- *Buddhist essence gospel of Jesus*. Volúmenes I, II y III.

- *Vitalogical healing and hygiene*.

- *Ecstatic re-creation thru paradisiacal living*.

- *Spiritualizing dietetics-vegetarianism*.

- *Healing godspell of St. John*.

- *Transcendent truth teachings*.

- *Sacred theology of the seven churches of Asia*.

- *History of naturistic tropical colonization*.

- *Why paradisiacal hermits will live longer in the high Andes*.

- *Oh, sweet mystery of life*.

- *Maha maitreyana mandala*.

- *Sacred science of sexual sublimation*.

- *Strictest discipline on earth*.

- *Inner rule of paradisiacal perfection and how the paradisiacal godspell became the new testament bible scripture*.

- *Cosmic universal conception of religious living*.

Todos sus libros son distribuidos por el terapeuta Diego Conesa (Escuela de salud "Azoe") gran conocedor de Lovewisdon, pues ha convivido recientemente con él

Siguiendo con el comentario correlativo a tu carta, sobre la nota irónica que expresas en relación a la medicina oficial deseo apostillar que ésta tendría que considerar la razón de porqué cada vez existen más mujeres que sufren con la regla (síndrome premenstrual, molestias asociadas). Lo consideran natural, normal. Por supuesto que es natural: es una respuesta de la naturaleza humana a la forma de vivir que hemos escogido. Lo que no es natural es recetar productos tóxicos, peligrosos (hormonas sintéticas) incluso para prevenir dichos malestares. E ingerirlos durante un determinado tiempo, como es el caso de muchas personas, puede ser más agravante para la salud integral que un ingreso hospitalario, muchas intervenciones quirúrgicas, mamografías ó partos hospitalarios.

Respecto a tus dos últimas preguntas, te diré que la menstruación disminuye o se anula por suprimir, minimizar o restringir (en cantidad que decide nuestra inteligencia interna) la toxemia-energización somática y mental, dejando aparte situaciones médicas patológicas concretas que, igualmente, conllevan desarreglos o ausencia de menstruación (aunque, realmente, su verdadera causa inicial es la misma: toxemia). En mujeres con bajo peso se retira la regla si alcanzan un grado de salud óptimo, en anoréxicas,

tras una huelga de hambre, o si realizan largo tiempo una nutrición muy frugal ("síndrome de la bailarina").

En la menopausia ocurre que el organismo, guiado por su inteligencia innata, ha decidido dejar de utilizar esta vía extraordinaria de eliminación de toxemia, haciendo uso de las otras y, quizás, cansado, agotado o con poca Fuerza Vital, incluso esa derivación le resulta difícil, (desgraciadamente, es cada vez más frecuente ver cuerpos muy desvitalizados al llegar a la edad menopáusica), y ello puede ser la razón, o una de ellas, que explican esa fuerte caída de salud o energía de la mujer a partir de este delicado momento, que se traduce en lo que los médicos llaman las nuevas enfermedades propias de este nuevo ciclo de vida que comienza: descalcificación, osteoporosis, achaques "propios" de la menopausia,...

Como aprecias, no sólo he realizado un comentario a tu carta, sino que me he permitido indagar en elementos que te hayan condicionado a reaccionar manifestando tu disgusto hacia el mensaje del artículo. Te exorto a examinar la actitud mental hacia los seres humanos del género masculino, compañeros de viaje en este sutil camino que es la Vida.

Quedo a tu disposición para lo que desees, y para continuar, si lo estimas oportuno, con nuestras disquisiciones propias fuera del contexto de la revista. Firmo con mi nombre, reseñando que, antes que hombre, soy ante todo un Ser Humano.

JUAN JOSE NUÑEZ GALLEGO
Colaborador de la Coordinadora Higienista

VIDA EN EL BOSQUE

Al amanecer, entre los árboles se siente la libertad. El olor a hierba, tomillo, jara. El cuerpo se siente en armonía con lo que lo rodea. Las nubes, paso a paso van pasando y entre ellas conversar de todo lo que a sus pies vive. ella viene. El sol cada día hace su recorrido y se va con la luna. Los pájaros disfrutan de los árboles, del arroyo y de la comida que la Naturaleza les regala. La belleza de la Naturaleza aquí se percibe, como se pierde en la ciudad, donde la energía viva se reduce. La fruta de los árboles es siempre un regalo y cada año llega, siempre en su estación. En el bosque todo está organizado armoniosamente. No existen granjas del sufrimiento. Donde los animales están esclavizados por el animal humano. Se oye una vaca. Reclama a su cría (una ternera) días atrás se la quitaron, para que engorde en una cuadra junto a otras y de allí, pasará con todas las otras, al matadero, aún se sigue utilizando como comida para los humanos. La armonía, a veces se rompe. ¡Cómo se me podrán olvidar!. Después de casi 5 noches o más el llorar de las vacas, al lado de un muro y al otro lado temblaban las terneras, que no volverían a ver a sus madres, jamás. El bosque dice que, si no comemos carne, no hay que escuchar esta desarmonía.

Balta- El Caño

Quiero suscribirme a: **Curarse en Salud**
(cuatro números al año)

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

SUSCRIPCIÓN

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

COLABORADOR

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

AYUDA SIMPATIZANTE

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

REGALO UNA SUSCRIPCIÓN PARA UN AÑO A:

Nombre y apellidos.....
Domicilio.....
C.P.....Población.....
Provincia.....

FORMA DE PAGO

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

Domiciliación bancaria

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

Enviar esta suscripción a:
ASOCIACIÓN DE HIGIENE VITAL
Apartado de Correos, 67 - 05480 CANDELEDA - ÁVILA

DOMICILIACIÓN BANCARIA

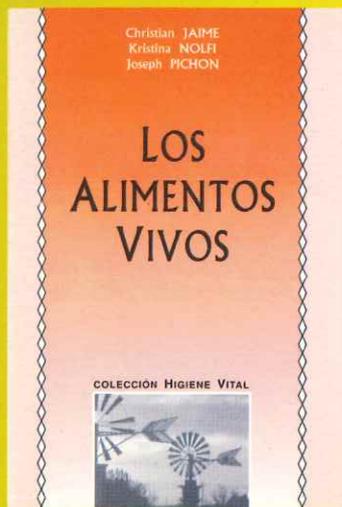
Nombre y apellidos del titular.....
Banco o Caja de Ahorros.....
Oficina.....

CÓDIGO CLIENTE (CCC)			
Entidad	Oficina	DC	Número Cuenta

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



Los alimentos vivos
Jaime, Nolfi y Pichon
1.800 ptas

Antología pro salud
(2 tomos)
André Torcque
5.000 ptas

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

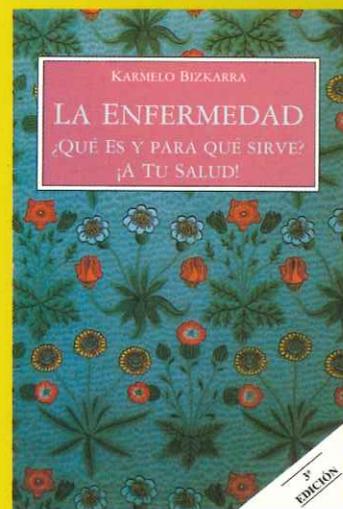
Únete, compa
Dr. Eneko Landáburu
800 ptas

**Las fuentes de la
alimentación humana**
Desiré Mérien
1.800 ptas

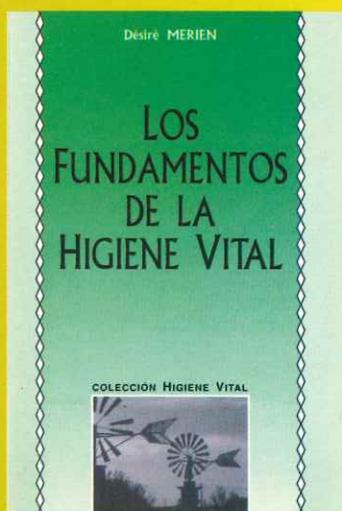
**La combinación de los
alimentos**
H. M. Shelton
1.400 ptas

In memoriam, Shelton
Recopilado por André Torcque
1.400 ptas

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



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



**Los fundamentos
de la higiene vital**
Desiré Mérien
1.800 ptas

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

Roger venció el Sida
Bob Owen
1.900 ptas

¡Cuidate compa!
Dr. Eneko Landáburu
700 ptas

**Boletina de
informaciones
ortobiológicas**
(Nº 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
Teléfono 989 153 729

Os lo enviaremos contra reembolso

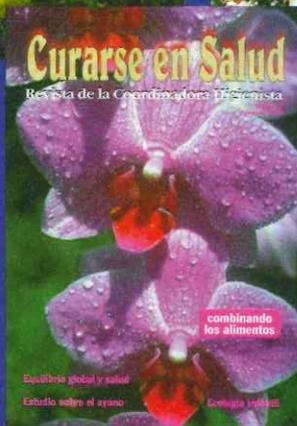
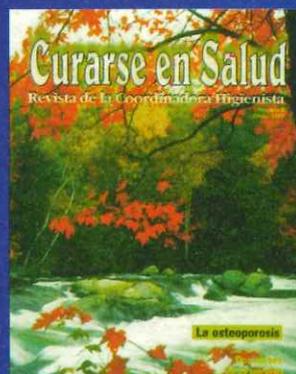
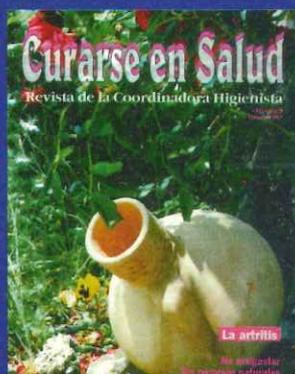
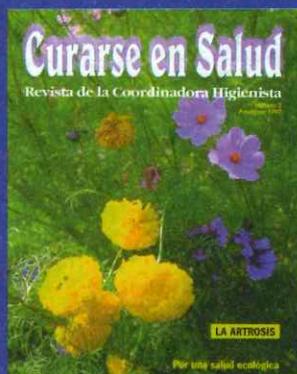
Para dialogar; preguntad primero;
después... escuchad

Antonio Machado

Recuerda la diferencia entre flotar con
la corriente y ser arrastrado por ella

Ran Kar

Portadas de nuestras revistas aparecidas hasta ahora.
La número 1 está agotada



LISTA DE LA COORDINADORA HIGIENISTA

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

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

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

CASA DE REPOSO ZUHAIZPE
Dr. Karmelo Bizkarra - Mariá Ruiz
Las Casetas
31177 ARIZALETA - NAVARRA
Tel.: 948 54 21 87
E-mail: zuhaizpe@arrakis.es

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

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

CASA DE REPOSO OI-LUR
Garbiñe Aranguren - Silvana Huegun
B.º Endoia
20820 DEBA - GIPUZKOA

SUMENDI
(ASOC. POR LA AUTOGESTION DE LA SALUD)
C/ Avila, 1 - lonja
(Apdo. 5.098 - 48080 BILBAO)
Tel. y Fax: 94 410 06 44
E-mail: sumendi@arrakis.es